

Stichwortverzeichnis

Symbole

19. Loch 34

A

Abschlag 35, 151
Abschlagplatz 151
Abschlagzeit
 Regeln 98
Abstand 128
Aerodynamik 112
Aloha Press 315
Analytiker 142
Annäherungsschlag
 dünner 219
 fetter 219
Ansprechposition 111, 128
Aufteen 287
Aufwärmen 99
Aufwärmprogramm 268
Aufwärmtraining 265
Auge 128
 inneres 198
Augen-Linie 184
Aus 299
Ausbildung 57

B

Backspin
 mehr 234
Balance 109
Balance-Board 67
Balata 41, 43
Ball
 aufheben 104
 droppen 289
 flach 227
 flacher 239
 Flugweite 40
 Form 41
 Geschwindigkeit 40
 Gewicht 40
 Größe 40
 hoher 239
 Iron Byron 40

Kompression 41
 one-piece 41
 provisorischer 288
 schlagen 112
 suchen 104, 288
 three-piece 41
 two-piece 41
 unspielbarer 300
 unterschlagen 214
Ballflug
 Faktoren 112
Ballposition 125, 228
Barkies 315
Barr, Dave 120
Baum 237
Bekleidung 54
Bent-Gras 187
Bergablage 241
Bergauflage 241
Bermuda-Gras 187
Bestball 279
Beta Titanium 52
Bewegungsablauf 73
Bindegewebe 72
Birdie 38, 279
Blickfeld 128
Bogey 37, 279
Bounce 204
Break 186
 lesen 186
Breite des Standes 122
Breiter Stand 245
Buch führen 275
Bunker 201
 Training 203
Bunkerspiel 201
 Problem 203

C

Cavity-Back-Design 45
Charakter 142
Checkliste
 Schwungebene 144
Chip 162
 dünner 219

 fetter 219
Chippen 159, 162
 Anhaltspunkte 162
 Lage 164
 Schläger 163
 Schlagvorgang 164
Claw-Griff 179
Club
 örtlicher 61
Club-Fitting 44
Clubhaus 98
Clubvorgabe 295
Colf 37
Cook, John 111
Country-Club 100
Course Management 249
Cut 154

D

Dimple-Ball 42
Distanzkontrolle 186
Distanzverlust 300
Divot 242, 293
Dogleg links 138
Dogleg rechts 138
Dominantes Auge 189
Doppel-Chip 221
Drall 234
Draufgänger 270
Draw 136, 217
Drehpunkt 109
Driver 113, 142, 275
Driving Range 61, 98
Drop-Area 258
Droppen 289
Druck 190
Dünn treffen 221
Durchspielen 292
DVD 66
Dystonie 194

E

Eagle 279
eBay 336
Ehre 291

Eingebohrt 208
 Eisen 45
 Elkington, Steve 56
 Endposition 133
 Equipment 39
 Eröffnungsschlag 277
 Etikette 291
 Executive 43
 Explosionsschlag 206
 Extra Stiff 45

F

Fade 136, 217
 Fairness 313
 Fantasie 238
 Feedback 63
 Fehler
 häufiger 213
 Fett treffen 221
 Fitness 265
 Fitnessstest
 Schläger-hinter-der-
 Wirbelsäule-Test 75
 Fitnessstraining
 maßgeschneidertes 73
 Fitness-Training 72
 Flacher Schwung 111
 Flammer 67
 Flüssigmetall 52
 Fontänen-Ball 214
 Fragen stellen 64
 Frau
 Griffposition 116
 Kraft 115
 Schwung 114
 Fringe 166

G

Geschlossen 217
 Geschlossene Position 146
 Geschlossener Stand 180
 Geschwindigkeit 198
 Gewichtsverlagerung 226
 Gewitter 248
 Golf 31
 Entwicklungen 51
 Gründe für 33
 historisch 37
 lernen 57
 schwierig 33
 Ziele 31

Golf Advisor 333
 Golf Channel Online 332
 Golf Digest 66, 333
 GOLF Journal 66
 Golf Magazine 66
 Golf Tipps 66
 Golf.com 333
 golf.de 334
 Golfball 40
 Auswahl 40
 Golfen
 Frühjahr 248
 Herbst 250
 Sommer 249
 Winter 251
 Golfer
 Sprache 291
 Typ 142
 werden 35
 Golflehrer 57
 guter 58
 Golfplatz
 19. Loch 34
 Abschläge 35
 Länge 34
 Par 34
 Par-3 34
 Par-4 34
 Par-5 34
 Regen 247
 Tee 35
 typischer 34
 Golfplätze
 online 334
 Golfschläger
 Übergangslösung 43
 Golfschuh 55
 Golfschule 60
 Golfschwung 109
 Arten 111
 Golf-Site 331
 Golfsmith 47
 Golfstunde 60
 Golfuhr 55
 Grafit 51–52
 Graswuchs 187
 Green
 langsames 199
 schnelles 199
 Greenies 315
 Greifen
 kürzer 246

Griff 44, 116
 Interlocking 118–119
 Klaue 179
 Reverse-Overlapping-Griff
 177
 Vardon 118
 vervollständigen 120
 Zehn-Finger-Griff 118,
 120
 Griffdruck 226
 Groschenpott 315
 Grün
 ausloten 188
 schnelles 188
 Gummisauger 55
 Guttapercha 42
 Gutty 42

H

Half cord 249
 Handicap 286
 bekommen 294
 ermitteln 295
 Handicap-System 294
 Handicap-Verteilung 298
 Hanglage 241
 Haskell, Coburn 42
 Haskell-Ball 42
 Hickoryholz 53
 Hinter dem Ball 126
 Höhe 239
 Honorable Company of
 Edinburgh Golfer 283
 Hook 217
 Hooken 215
 Horizontal 145
 Hosel 223
 Hüftrotation 86
 Hybrid-Schläger 48

I

Indoor-Golf 252
 Informationsquelle 65
 Interlocking-Griff 118–119
 Iron Byron 41

J

Jahreszeit 248
 Jammern 104
 Junks 315

K

Knie
 beugen 124
 Kompression 41
 Kopf 173
 Kopffixierer 67
 Kopfhaltung 214
 Korai-Gras 188
 Körper 131
 Kostis/McCord Learning
 Center 63
 Kraft 113
 Frauen 115
 Kürzer greifen 246
 Kurzer Putt 189
 Kurzes Spiel 159

L

Lage 208
 seitliche 241
 Laid-Off 145
 Lampenfieber 277
 Länge 226
 Längenanspannungskurve 194
 Langer Putt 191
 Leichter schwingen 246
 Leistungstest 74
 Leiter-Drill 193
 Lernen
 Hilfsmittel 67
 Lesen des Breaks 186
 Lie 46, 143
 Liebenswertes 142
 Lie-Winkel 46
 Linie 196
 Linie lesen 182
 Link 34, 201
 Linkshänder 115
 Lob-Wedge 48, 163
 Loch schenken 298
 Lochwettbewerb 298
 Taktik 317
 Loft 45
 Long-Nose-Schläger 53
 LPGA 332
 Luftschlag 301

M

M.O.I. 175
 M.O.I.-Putter 175
 Maraging-Stahl 52

Marken-Golf.de 336
 Metallhölzer 51
 Minischwung 130
 Moment of Inertia 175
 Morris, Young Tom 39
 Mulligan 155
 Mulligans 151
 Muscle Back 45

N

Never up, never in 186
 Niblick-Schläger 53

O

Oberhalb der Füße 241
 Offene Position 146
 Offener Stand 180
 Öffentlicher Platz 98
 Out-of-bounds 299

P

Par 34
 kratzen 160
 Par-3 34
 Par-3-Kurs 152
 Par-4 34
 Par-4-Loch 272
 Par-5 34
 Partnerwahl 316
 Pech 235
 Penalty Area 300
 Pendelbewegung 180
 Persönlichkeit 193
 PGA Professional 57
 PGA-Professional 309
 PGA-Seite 332
 PGA-Tour 331
 Pitch 166
 Pitchen 159, 166
 Pitching-Wedge 48
 Pitchmarke 292
 Plane-Truth-Putting-System
 222
 Plastikröhre 55
 Platzreife 295
 Play-Club 53
 Plumb-Bobbing 188
 Press 315
 Pro 57
 Pro-Am 321
 Caddie 322

Pro-Shop
 virtueller 335
 Pull 225
 Push 225
 Putt
 Gefälle 199
 gerade vor 190
 gerade zurück 190
 Kategorien 174
 kurzer 189
 langer 191
 Probleme 222
 schenken 315
 Steigung 199
 unter Druck 190
 Putten
 ausgestreckter Reverse-
 Overlapping-Griff 177
 Bewegung 176
 crosshanded 178
 Grundlagen 176
 Haltung 180
 richtig stehen 182
 Schultern öffnen 179
 Tipps 199
 Wegknicken 179
 Putter
 Auswahl 173
 center-shafted 174
 face-balanced 174
 heel-shafted 174
 M.O.I. 175
 Typen 173
 Putt-Griff 176
 Putt-Haltung 180
 Putting-Cleek 53
 Putts brechen 182

R

Ready Golf 322
 Rebuild 73
 Reeducate 73
 Regelerstoß 285
 Regen 244, 246
 Ausrüstung 246
 Regenbekleidung 247
 Release 73
 Resort-Platz 101
 Reverse Pivot 230
 Reverse-Overlapping-Griff
 177

Rhythmus 134
 Richtungsabweichung 227
 Rotationsflexibilität 84
 Hüften 86
 Rough 236
 Routine 121, 277
 Rückschwung 114, 146

S

Saisonziel 248
 Sand-Hindernis 201
 Sandies 315
 Sand-Wedge 48, 204
 Saturday Series 321
 Schaft 44
 steifer 45
 Schaftlänge 46
 Schenken 315
 Schlag
 Rough 236
 toppen 218
 visualisieren 136
 Schläger
 benutzen, wann 49
 Cavity-Back-Design 45
 Club-Fitting 44
 Eisen 45
 Griff 44
 Informationen zu 48
 Lie-Winkel 46
 Lob-Wedge 48
 Loft 45
 Muscle Back 45
 Pitching-Wedge 48
 Sand-Wedge 48
 Schaft 44
 Schlägerkopf 45
 Schlägerabstimmung 45
 Kosten 46
 Schlägerhaube 55
 Schläger-hinter-der-
 Wirbelsäule-Test 75
 Schlägerkopf 45, 203
 Schlägerproduktion
 Materialien, neue 52
 Schlägerwahl 43
 Schlagschnur 67
 Schnelles Grün 188
 Schwingen
 leichter 246

Schwung
 aufbauen 115
 Draws 217
 einleiten 134
 entwickeln, eigenen 141
 Fade 217
 fast perfekt 138
 flacher 111
 Frauen 114
 Gewichtsverlagerung 230
 Grundregeln 115
 Hook 217
 kurzer 111
 langer 111
 offen stehen 225
 Pull 225
 Push 225
 Reverse Pivot 230
 Schwanken der Hüften 232
 Slicen 215
 starten 130
 steiler Abschwungswinkel
 214
 Sway 231
 tiefster Punkt 125, 214
 unterschlagen 214
 von oben kommen 228
 Winkel 228
 zu kurz 233
 zu lang 233
 Schwunganalyse 104
 Schwungauslöser 135
 Schwungebene 143
 Checkliste 144
 festlegen 143
 überprüfen 144
 Schwunggedanke 25
 Schwunggedanken 63
 Schwungrhythmus 134
 Scorekarte 286
 ausfüllen 286, 296
 Scramble 278
 Scratch-Handicapper 160
 Seitliche Lage 241
 Selbstvertrauen 172
 Shank 223
 Skins 315
 Skymark 214
 Slicen 215
 Socket 223
 Softspike 55

Sohle 204
 Sonnenschutz 250
 Spel Metten Kolve 37
 Spezienschlag 237
 Spiegelei 208
 Spiel
 anderes 105
 schwierig 33
 Spieler
 schwächste 103, 105
 Spiellektion 61
 Spielregel
 1744 283
 Spielregeln 283
 Spoon-Schläger 53
 Spritzgussverfahren 51
 Square 145
 Stableford 279
 Stadler, Craig 56
 Stand 122
 Breite 122
 breiter 245
 geschlossener 180
 Mitte 127
 offen 180
 Stimpfmeter 52
 Strafschlag 299–300
 Strategie 31, 269
 Stymie 284
 Surlyn 41
 Sway 231
 Syndikat 315

T

Taktisches Golf 269
 Technologie 50
 Tee 35, 55
 Strategien 269
 Tee-Boxes 152
 Tempo 184
 Test
 Hüftrotation im Sitzen 86
 Leistungstests 74
 Rumpfrotation im Sitzen
 84
 stehender Dysbalance-Test
 82
 Tie 315
 Titanium 51
 Toppen 219

Torque 175
 Tradition 50
 Trägheitsmoment 175
 Trainieren 279
 Trainingsprogramm 73, 248
 Trampolineffekt 50
 Treffmoment 145
 Triple-Bogey 238
 Trottel 105
 Two-Piece-Ball 43

U

Übung

Balance-Übung 83
 Bauchlage 81
 Bauchmuskel-Burner 89
 Bogenschütze 94
 gestreckte Hüftrotation in
 Rückenlage 88
 Handgelenke stärken 115
 liegende Bauch- und
 Schulterblattpressung 80
 liegende Brust- und
 Wirbelsäulenstreckung 78
 Medizinball-Rotation 95
 Oberkörper 89
 Rückenrotationstraining 85
 russische Drehung 91
 sitzende Rumpfrotationen
 92

Superman 90
 Unspielbarer Ball 300
 Unterhalb der Füße 241
 Unterricht
 nehmen, wo 60
 optimaler 62
 Up and down 160
 Urethanelastomer 41
 Utility-Schläger 48

V

Vardon-Griff 118
 VcG 296
 Vereinigung clubfreier Golf-
 spieler 296
 Verhalten
 unsportliches 313
 Verhungern 186
 Vertikal 145
 Video 66, 253
 Vierer 102, 279
 Visualisieren 136
 Vorbereitung 267
 Vorgabeschlag 298
 Vorstellungskraft 238
 Vorwärtsrotation 114

W

Waggle 134, 154
 Wasserhindernis 300

Wette 313
 Wetter
 schlechtes 235
 Wettspielform 278
 Wind 244
 Wuchsrichtung 187

Y

Yips 52, 193
 täuschen 194

Z

Zählwettbewerb 298
 Zehen-Linie 182
 Zehn-Finger-Griff 118,
 120
 Zielen 121, 195
 Ziellinie 145, 225
 Zielroutine 121
 Zocken 313, 320
 Zone 134
 Zubehör 55
 Golfuhren 55
 Gummisauger 55
 Plastikröhren 55
 Schlägerhauben 55
 Tees 55
 Zurückschnellen 132
 Zweifel 64
 Zwischenziel 121

