

Auf einen Blick

Über den Autor	9
Einleitung	23
Teil I: Wie man loslegt – Nein, Sie können noch keinen Ball schlagen	29
Kapitel 1: Was ist dieses Golf eigentlich?	31
Kapitel 2: Equipment	39
Kapitel 3: Golf: Braucht man dazu eine formale Ausbildung?	57
Kapitel 4: In Golf-Form kommen!	69
Kapitel 5: Wo und mit wem man spielt.	97
Teil II: Ohne den richtigen Schwung geht gar nichts	107
Kapitel 6: Dem Schwung auf der Spur	109
Kapitel 7: Einen eigenen Schwung entwickeln.	141
Kapitel 8: Abschlag aus der Tee-Box: Showtime!	151
Kapitel 9: Chippen und Pitchen	159
Kapitel 10: Putten: Die Kunst, den Ball rollen zu lassen	171
Kapitel 11: Bunkerspiel	201
Teil III: Übliche Fehler und einfache Lösungen	211
Kapitel 12: Die häufigsten Fehler und wie man sie beseitigt.	213
Kapitel 13: Der richtige Umgang mit Pech und schlechtem Wetter	235
Kapitel 14: Das mentale Spiel meistern	255
Teil IV: Golf in der Öffentlichkeit spielen	261
Kapitel 15: Auf die Plätze, fertig, los	263
Kapitel 16: Regeln, Etikette und Ausfüllen der Scorekarte.	283
Kapitel 17: Ihr Spiel verbessern	303
Kapitel 18: Unsportliches Verhalten oder Fairness?	313
Teil V: Der Top-Ten-Teil	325
Kapitel 19: Die zehn Golfgebote.	327
Kapitel 20: Golf im Web.	331
Kapitel 21: Zehn Wünsche von Gary für Ihre Golf-Zukunft	337
Teil VI: Anhang	339
Anhang: Die Sprache der Golfer	341
Abbildungsverzeichnis	359
Stichwortverzeichnis	363



Inhaltsverzeichnis

Über den Autor	9
Einleitung	23
Über dieses Buch	23
Konventionen in diesem Buch	24
Was Sie nicht lesen müssen	24
Törichte Annahmen über die Leser	24
Wie dieses Buch aufgebaut ist	25
Teil I: Wie man loslegt – Nein, Sie können noch keinen Ball schlagen	25
Teil II: Ohne den richtigen Schwung geht gar nichts	26
Teil III: Übliche Fehler und einfache Lösungen	26
Teil IV: Mit Ihrem Spiel an die Öffentlichkeit gehen	26
Teil V: Der Top-Ten-Teil	26
Teil VI: Anhang	26
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	27
Wie es weitergeht	28
TEIL I	
WIE MAN LOSLEGT – NEIN, SIE KÖNNEN NOCH KEINEN BALL SCHLAGEN	29
Kapitel 1	
Was ist dieses Golf eigentlich?	31
Die Ziele des Spiels	31
Warum Golf das schwierigste Spiel der Welt ist	33
Warum Golf spielen?	33
Was Sie auf einem typischen Golfplatz finden	34
Wie Sie zu einem »echten« Golfer werden	35
Interessante historische Informationen zu Golf	37
Kapitel 2	
Equipment	39
Golfbälle – Wie wählt man richtig aus?	40
Was bei der Schlägerwahl zu beachten ist	43
Der erste Satz Golfschläger als Übergangslösung	43
Schläger nach Maß auswählen	44
Schläger selbst bauen	47
Schlägerwissen für Fortgeschrittene	48
Wann man welchen Schläger benutzt	49

14 Inhaltsverzeichnis

Tradition gegen Technologie: Arbeiten Sie am Erfolg	50
Bekleidung: Angezogen wie ein Profi	54
Zubehör: Das Zeug, das Sie brauchen	55

Kapitel 3

Golf: Braucht man dazu eine formale Ausbildung? 57

Zehn Dinge, über die ein guter Lehrer verfügen sollte	58
Finden Sie heraus, woran Sie arbeiten müssen	58
Wo man Unterricht nimmt	60
Golfschulen	60
Driving Ranges	61
Örtliche Clubs	61
Spiellektionen	61
Wie man aus einer Stunde das Beste herausholt	62
Seien Sie ehrlich	63
Hören Sie auf das Feedback	63
Überwinden Sie Ihre Zweifel	64
Stellen Sie Fragen	64
Bleiben Sie locker	65
Andere Informationsquellen zum Thema Golf	65
Golfbücher, die fast so gut sind wie dieses	65
Monatsmagazine	66
Videos: Der reine »Anschauungsunterricht«	66
Hilfsmittel zum Erlernen des Spiels	67

Kapitel 4

In Golf-Form kommen! 69

Warum so viele Neugolfer aufgeben!	70
Fünf wesentliche Elemente für den Erfolg	71
Der Schlüssel zur Golf-Fitness	71
Struktur reguliert die Funktion	72
Fitness-Training verbessert die körperliche Struktur	72
Fitnessprogramm muss golfspezifisch und idealerweise personalisiert sein!	73
Tests und Übungen zur Verbesserung Ihres Golfspiels	74
Test 1: Schläger hinter Wirbelsäule	75
Übung 1: Liegende Brust- und Wirbelsäulenstreckung	78
Übung 2: Liegende Bauch- und Schulterblattpressung	80
Übung 3: Bauchlage	81
Test 2: Stehender Dysbalance-Test	82
Übung 4: Einbeinige Balance-Übung	83
Test 3: Rumpfrotation im Sitzen	84
Übung 5: Rückenrotationstraining	85
Test 4: Hüftrotation im Sitzen	86
Übung 6: Gestreckte Hüftrotation in Rückenlage	88

Oberkörper-Übungen für mehr Kraft und weniger Schmerzen	89
Der Bauchmuskel-Burner	89
Der Superman	90
Die russische Drehung	91
Die Rumpffrotation im Sitzen	92
Der Bogenschütze	94
Die Medizinball-Rotation	95

Kapitel 5
Wo und mit wem man spielt 97

Driving Ranges	98
Öffentliche Plätze	98
Regeln für die Abschlagzeiten	98
Jetzt bin ich da. Was jetzt?	99
Was Sie beachten sollten, wenn Sie das erste Mal in einem Golfclub spielen	100
Resort-Plätze	101
Sich am ersten Tee mit anderen bekannt machen	102
Wenn man der schwächste Spieler ist	103
Den Ball aufheben	104
Suchen Sie selbst nach Ihren Bällen	104
Jammern Sie nicht	104
Verzichten Sie auf Schwunganalysen	104
Wenn man nicht der schwächste Spieler ist	105
Der Umgang mit Trottern	105
Mit wem man nicht spielen sollte	105
Wie Sie überleben	106

TEIL II
OHNE DEN RICHTIGEN SCHWUNG GEHT GAR NICHTS 107

Kapitel 6
Dem Schwung auf der Spur 109

Alles beginnt mit der Balance	109
Jedem sein eigener Schwung	111
Faktoren des Ballflugs	112
Den Ball schlagen	112
Den Ball in die Luft befördern	112
Kraft erzeugen	113
Schwung aufbauen	115
Der Griff	116
Das Zielen	121
Der Stand	122
Das Beugen der Knie	124
Die Ballposition	125
Der tiefste Punkt des Schwungs	125

Auf die Augen kommt es an	128
Eine Handbreit Abstand	128
Den Schwung starten: Trainieren Sie zunächst Hände und Arme	130
Minischwünge: Hände und Arme	130
Der Körper	131
Das Zurückschnellen	132
Die Endposition: Die gute Haltung macht's	133
Die Einzelteile zusammenfügen	133
Den Schwung einleiten: Der »Waggle«	134
Schläge visualisieren	136
Ein fast perfekter Schwung	138
Kapitel 7	
Einen eigenen Schwung entwickeln	141
Welcher Typ Golfer sind Sie?	142
Die Schwungebene festlegen	143
Die wichtigsten Punkte zum Überprüfen	144
Am höchsten Punkt	146
Gehen Sie den Weg, den andere bereits gegangen sind	148
Kapitel 8	
Abschlag aus der Tee-Box: Showtime!	151
Vorbereitung auf Ihren ersten Drive	152
Abschläge	153
Den richtigen Ort wählen	153
Hoch ist besser als niedrig	153
Die Nervosität am ersten Abschlag bekämpfen	155
Einen Mulligan nehmen?	155
Schwingen wie ein Champion	156
Kapitel 9	
Chippen und Pitchen	159
Golf hat seine Höhen und Tiefen	159
Was man über das Chippen wissen muss	162
Anhaltspunkte	162
Welchen Schläger man benutzt	163
Das Problem der Lage	164
Die Technik beim Chip	164
Wie man den Pitch spielt	166
Kapitel 10	
Putten: Die Kunst, den Ball rollen zu lassen	171
Glauben Sie an sich selbst	172
Es spielt sich alles im Kopf ab	173
Der wichtigste Schläger in der Golftasche	173

Ihre Art zu schlagen verrät Ihnen, welchen Putter Sie benötigen	173
Hightech-Putter: Neue Möglichkeiten	174
Die Grundlagen der Putt-Bewegung	176
Der Putt-Griff	176
Die richtige Haltung beim Putten: Einfach hinstellen und rein damit	180
Was Sie übers Tempo wissen müssen	184
Das Break lesen	186
Den Graswuchs einschätzen	187
Das Grün ausloten	188
Kurze Putts	189
Lange Putts	191
Der gefürchtete Yips	193
Die Kunst des Zielens	195
Die Augen lieben Linien	196
Geschwindigkeit ist tödlich	198
Das Rollen des Balls – noch einmal zusammengefasst	199

**Kapitel 11
Bunkerspiel 201**

Man nennt sie besser Bunker – und nicht Sand-Hindernis!	201
Das Problem mit dem Bunkerspiel	203
Die besondere Bauweise des Sand-Wedge	204
Der Explosionsschlag	206
Lebendig begraben!	208

**TEIL III
ÜBLICHE FEHLER UND EINFACHE LÖSUNGEN 211**

**Kapitel 12
Die häufigsten Fehler und wie man sie beseitigt 213**

Den Ball unterschlagen (Fontänen-Ball)	214
Slicen und Hooken	215
Schläge toppen	218
Zu fett und zu dünn getroffene Annäherungsschläge	219
Sie können keinen Putt lochen?	222
Shanks	223
Der Push	225
Der Pull	225
Keine ausreichende Länge	226
Zu flacher Ballflug	227
Schläge gehen aus der Richtung	227
Von oben treffen	228
Reverse Pivot	230
Vom Ball wegschwanken (Sway)	231
Die Hüfte schiebt zu stark zum Ziel	232

18 Inhaltsverzeichnis

Das Ausholen ist zu lang	233
Der Aufschwung ist zu kurz	233
Ich will mehr Backspin	234

Kapitel 13

Der richtige Umgang mit Pech und schlechtem Wetter 235

Schläge aus dem Rough	236
Das Problem mit den Bäumen	237
Spezialschläge	237
Die richtige Höhe finden	239
Kreisel-Golf – seitliche Lagen	241
Divots und andere kleine Gräber.	242
Aufpassen aufs Toupet – starke Winde im Anmarsch	244
Waterworld: Tage, an denen kein trockenes Land in Sicht ist	246
Die richtige Ausrüstung – sanftes Segeln oder raue See	246
Der Golfplatz bei Regen.	247
Golfen zu allen Jahreszeiten: Kampf gegen die Elemente	248
Frühjahrsputz: Zeit aufzutauen und wieder zur Arbeit zu gehen	248
Sommergolf: Spaß in der Sonne	249
Ein Muss für jeden Golfer: Der Herbst	250
Wintergolf	251

Kapitel 14

Das mentale Spiel meistern 255

Mentale Herausforderungen beim Golf bewältigen.	256
Machen Sie die Angst zu Ihrem Verbündeten	256
Positiv bleiben: Sie schaffen das!	258

TEIL IV

GOLF IN DER ÖFFENTLICHKEIT SPIELEN 261

Kapitel 15

Auf die Plätze, fertig, los 263

Das Aufwärmtraining	265
Den Schwung auf Touren bringen.	267
Strategien für das erste Tee	269
Strategie eins: Markieren Sie nicht den »Draufgänger«.	270
Strategie zwei: Denken Sie nach, bevor Sie zum Driver greifen	272
Strategie drei: Spielen Sie drei einfache Schläge.	272
Seien Sie sich Ihrer Stärken und Schwächen bewusst	275
Das Lampenfieber am ersten Abschlag überlisten	277
Andere Wettspielformen	278
Den Score im Auge behalten	279
Trainieren	279

Kapitel 16 Regeln, Etikette und Ausfüllen der Scorekarte 283

Die Spielregeln aus dem Jahre 1744	283
Die heutigen Regeln	285
Ausfüllen der Scorekarte	286
Aufteen	287
Bälle suchen	288
Das Droppen des Balls	289
Belehrung	290
Etikette: Was Sie wissen sollten	291
Das Handicap-System	294
So bekommen Sie ein Handicap	294
Die Ermittlung des Handicaps	295
Was bedeutet Handicap?	296
So füllen Sie die Scorekarte aus	296
Das Lochwettspiel	298
Das Zählwettspiel	298
Strafschläge	299
Out-of-bounds	299
Unspielbarer Ball	300
Penalty Areas	300
Luftschlag	301

Kapitel 17 Ihr Spiel verbessern 303

Vom Golfneuling zum besseren Golfer aufsteigen	303
Schläge sparen mit Strategien	304
Sich das Spiel nicht unnötig schwer machen	305
Wissen, wann Helden gefragt sind	306
Einen längeren Schläger wählen	308
Sich von den Profis helfen lassen	309
Sich an den Champions orientieren	309

Kapitel 18 Unsportliches Verhalten oder Fairness? 313

Wette gefällig?	313
Am ersten Abschlag	314
Nassaus, Skins, Junks und andere Wetten	314
Putts »schenken«	315
Partnerwahl	316
Taktik beim Lochwettspiel	317
Geben Sie niemals auf	318
Die Golfrunde mit dem Chef	319
Ein Pro-Am überleben	321
Besorgen Sie sich einen Caddie	322
Seien Sie bereit für den Schlag	322

Werfen Sie das Handy weg	322
Besorgen Sie sich ein Birdiebook.	323
Wenn Sie nicht mehr aufholen können, heben Sie den Ball auf!	323
Legen Sie nicht allzu viel Gewicht auf Ihren Score	323
Achten Sie darauf, wo Sie gehen und stehen.	323
Coachen Sie nicht den Pro	324

TEIL V DER TOP-TEN-TEIL 325

Kapitel 19 Die zehn Golfgebote 327

Nehmen Sie einen Schläger, mit dem Sie sicher ans Ziel kommen	327
Putten Sie, wann immer Sie die Chance dazu haben.	328
Halten Sie den Kopf so ruhig wie möglich	328
Behalten Sie Ihren Sinn für Humor.	328
Wagen Sie nur Einsätze, die Sie sich auch leisten können.	328
Schlagen Sie den Ball bei Wind möglichst flach	329
Nehmen Sie Trainerstunden	329
Geben Sie niemals Ihrer Frau Unterricht	329
Teen Sie den Ball am Abschlag immer auf.	329
Machen Sie niemals sich selbst für schlechte Schläge verantwortlich	330

Kapitel 20 Golf im Web 331

Cooler Cyber-Golf-Sites	331
Die PGA-Tour	331
Die LPGA	332
ESPN.	332
Golf Channel Online.	332
Die deutsche PGA-Seite.	332
Alles rund um die Majors	333
Golf.com	333
Golf Digest.	333
Golf Advisor.	333
Die offizielle Website des Deutschen Golf Verbandes und von Bernhard Langer.	334
Golfpost	334
Golf-Rules	334
Golfplätze online besuchen	334
Virtuelle Pro-Shops: Golfausrüstung online kaufen	335
Die großen Shops.	336
eBay	336
Marken-Golf.de.	336

Kapitel 21	
Zehn Wünsche von Gary für Ihre Golf-Zukunft	337
TEIL VI	
ANHANG	339
Anhang	
Die Sprache der Golfer	341
Abbildungsverzeichnis	359
Stichwortverzeichnis	363

