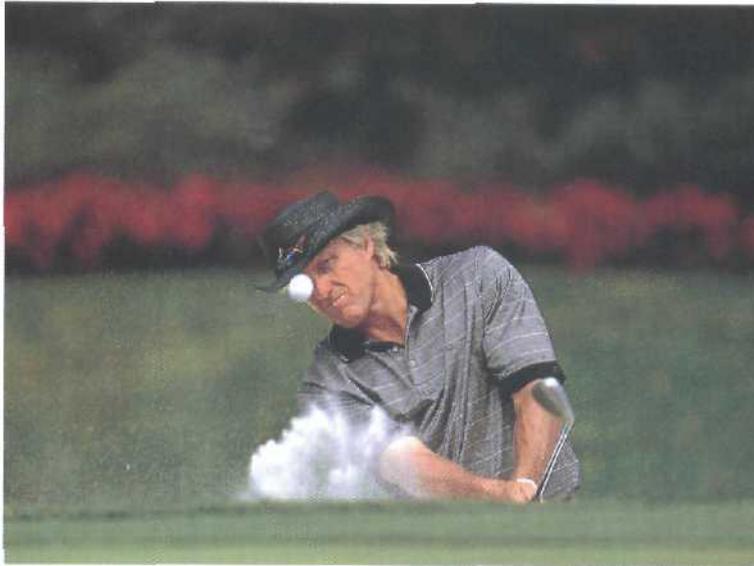


Alexander Kölbing

Richtig gutes Golf



Inhalt

- 
- 7 Lernen durch Lesen
- 9 Faszination Golf
- 11 Golf – ein Sport?
- 15 Ursprünge
- 16 »Handicap«
- 21 Ausrüstung
- 21 Bekleidung
- 22 Zubehör
- 23 Schläger
- 27 Bälle
- 31 »Das gibt's doch gar nicht ...«
- 39 Kraft und Richtung –
der volle Schwung
- 41 Der Rückschwung
- 41 Aufdrehen
- 48 »What you set is what you get«
- 51 Körperdreiecke
- 55 Schwungebene
- 57 Muss das denn alles sein?
- 59 Die Achse im System
- 59 Wirbelsäule und Körper-
schwerpunkt
- 60 Der Kopf
- 62 Körperwinkel
- 64 Sway: das Schwanken der
Wirbelsäule
- 66 Der Stützpfosten rechtes Bein
- 66 Die Knie
- 67 Die Füße
- 68 Oily
- 68 Gewichtsverlagerung
- 73 Hände und Griff
- 82 Der Rückschwung als fließende
Bewegung
- 83 Der Waggle
- 84 Lage des Balls
- 86 Zielen
- 89 Der Vorschwung
- 93 Transition – die frühe
Gewichtsverlagerung
- 95 Kopf und Wirbelsäule
- 101 Rechte und linke Seite
- 102 Die Hände
- 105 Die Hände berühmter Spieler
- 107 Zeithupentraining
- 110 Vorschwung geteilt durch zwei
- 113 Gedanklich erfassen und
körperlich spüren!
- 117 Was machen Sie falsch?
- 118 Fehlerhafter Griff
- 118 Schlechtes Zielen
- 120 Die korrekte Schwungebene
wird verfehlt
- 120 Mangelndes Aufdrehen



- | | | |
|---|---------------------------------|---|
| 120 Die Achsen im Drehsystem
sind nicht ausreichend stabilisiert | 155 Dos and Don'ts | 217 Pitchen |
| 121 Wider den Slice | 158 Ansprechhaltung | 221 Der hohe Pitch |
| 127 Eisen und Hölzer | 159 Zielen | 223 Der »Pitch and Run« |
| 127 Flacher und
steiler Schwungbogen | 161 Treffgenauigkeit | 226 Eine andere Technik |
| 129 Länge des Rückschwungs | 163 Wo liegt der Ball? | 230 Etikette |
| 130 Schlägerwahl | 165 Was Sie noch wissen sollten | 235 Golf mental |
| 130 Längen | 174 Welcher Putter? | 235 Selbsteinschätzung,
Rundenplan, Visualisierung
und positives Denken |
| 130 Hohe und flache Schläge | 179 Chippen | 239 Störgedanken |
| 133 Flugbahnen allgemein | 179 Ansprechposition | 239 Angst |
| 134 Fade und Draw | 184 Der kurze Chip | 239 Dead aim |
| 136 Schieflagen | 187 Taktik | 240 Wenn's darauf ankommt:
Was Golfpsychologen raten |
| 141 Das kurze Spiel | 187 Schlägerwahl und Flugbahn | |
| 142 Nüchternes Kalkül | 189 Hanglagen | |
| 147 Putten | 191 Mit Autorität | |
| 150 Kurze, gerade Putts | 195 Sand | 242 Finish |
| 152 Der Puttschwung | 196 Der Sand Wedge | 243 Dank |
| 154 Der Griff | 198 Technik | 244 Anhang |
| | 199 Grünbunker | 244 Literaturverzeichnis |
| | 208 Andere Schläger | 244 Video |
| | 210 Distanz-Bunker | 245 Register |
| | 211 Fairway-Bunker | |