

LADIES GOLF

Die besten Tipps für ein
besseres Spiel

von

Vivien Saunders

Ein Buch des GOLFmagazin



Jahr Verlag Hamburg

'''Vw.

Inhalt

Einleitung		Fairway-Hölzer - Schwierige Lagen	70
Damengolf- ein kurzer Überblick		Probleme im Treffmoment	72
		Noch mehr über Kontaktprobleme	JA
		Die Beobachtung des Balls - Haltung	76
KAPITEL 1:	10	Das Schwanken	78
<i>VORBEREITUNGEN AUF DAS SPIEL</i>		Mehr Weite	80
Die Wahl der Golfschläger	12	Die richtige Richtung	82
Das Design der Schläger	14	Wie kuriert man Push und Pull?	84
Die für Ihr Spiel zweckmäßigen Schläger	16	Wie kuriert man einen Hook?	86
Was brauche ich sonst noch?	18	Wie kuriert man einen Slice	88
Die vollständige Golfausrüstung	20	Slice - Schwung von außen nach innen	90
		Ihr bester Schwung — immer öfter	92
KAPITEL 2:	22	KAPITEL 4:	94
<i>ERSTE UNTERRICHTSSTUNDEN</i>		<i>DIE STÄRKE DES PUTTENS</i>	
Der Griff	24	Der Griff beim Putten	96
Welcher Griff ist am besten für Sie?	26	Der Stand beim Putten	98
Noch mehr über den Griff	28	Das richtige Zielen mit dem Putter	100
Ansprechen - Haltung	30	Der kurze Putt-Schlag	102
Ansprechen - Stand	32	Gute Pütts auf seitlich abfallenden Grüns	104
Ansprechen - Zielen	34	Das Training kurzer Pütts	106
Mehr über das Ansprechen des Balls	36	Lange Pütts	108
Der einfache Schwung	38	Das Lesen von Grüns	110
Start beim Finish	40	Das Lesen von Grüns (2)	112
Der Rückschwung	42	Übungen für lange und mittlere Pütts	114
Der linke Arm beim Rückschwung	44	Der Putt-Doktor	116
Perfektionierung des Rückschwungs	46	KAPITEL 5:	118
Der Angriff auf den Ball	48	<i>TROUBLE-SCHLÄGE</i>	
Das Schlagen des Balls	50	Von direkt außerhalb des Grüns	120
Der Durchschwung	52	Kurze Chip-Schläge	122
Perfektionierung des Durchschwungs	54	Lange Chip-Schläge	124
		Die Wahl eines Sand-Wedge	126
KAPITEL 3:	56	Selbstvertrauen mit dem Sand-Wedge	128
<i>SCHLÄGER-KNOW-HOW</i>		Kurze Pitch-Schläge	130
Die kurzen Eisen	58	Die Schlägerwahl	132
Die langen Eisen	60	Der Schlag auf ein erhöhtes Grün	134
Fehler mit den langen Eisen	62	Rollende Schläge und Punch-Schläge	136
Der Driver	64	Längere Pitch-Schläge	138
Drives mit Blick auf Weite und Richtung	66		
Die Fairway-Hölzer	68		

Das Herausschlagen eines Divot	140	„Durchhänger bei schlechtem Wetter?	182
Die Verkürzung des Pitch-Schlages	142	Positives Denken	184
Pitch-Schläge für Fortgeschrittene	144		
Der fundamentale Bunker-Schlag	146		
Der fundamentale Bunker-Schlag (2)	148	KAPITEL 7:	186
Schwierige Bunker-Schläge	150	<i>TRAINING UNDETIKETTE</i>	
Bunker - Die Öffnung der Schlagfläche	152	Übung macht den Meister	188
Variierung der Schlagweite	154	Der Wert der Routine	190
Schläge hangabwärts	156	Entspannung, Konzentration und ein	
Schläge hangaufwärts	158	Zuviel des Guten	192
... und in einem Bunker	160	Die Angst zu versagen	194
Seitliche Hanglagen	162	Die Angst zu versagen (2)	196
Warum Fades mit dem Driver?	164	Zählspiel	198
Draws und Fades	166	Lochspiel	200
		Sie wollen also gewinnen?	202
		Fit für den Platz	204
KAPITEL 6:	168	Scorekarten und Handicaps	206
<i>SPIELEN EINES PLATZES</i>		Wettspielformen	208
Drive-Strategie	170	Etikette	210
Recovery-Schläge	172	Auszüge aus den Golfregeln	212
Entscheidungen richtig treffen	174	Noch mehr über die Regeln	214
Golf in Prozenten	176		
Golf in Prozenten (2)	178	Fachausdrücke	216
Richtige Einschätzung der Entfernung	180	Stichwortverzeichnis	219