

Ulrich Keck

Golf-Guide für Frauen

796.35

*Von den Basics
zur Platzreife*

bly

Inhalt

Einleitung 6

Warum Golf? 9

- Motivation Golf 10
- Die Wirkung auf den Körper 14
- Entspannung über den »Spirit of the Game« 16
- Was bringt mir Golf? 18
- Bevor es losgeht: Golf und Gesundheit 20
- Warum spielen Sie bisher kein Golf? 22
- Check einiger golfnotwendiger Fähigkeiten 23
- Fitnessprogramm Golf 24

Ja, ich versuch's 31

- Einige Tipps vorweg 32
- Der Einstieg – wo, wie, bei wem 34
- Wie geht's weiter? 36
- Der richtige Golflehrer/Pro 38
- Rund um die Ausrüstung 42

Golfspielen erlernen 53

- Wie geht's voran? 54
- Voraussetzungen für den neutralen Golfschwung 57
- Neutrale Grundschwungtechnik/Pendelbewegung 62
- Eisen oder Holz? 72
- Worauf Sie beim Golfschwung achten müssen 73
- Das kurze Spiel 78
- Das Bunkerspiel ums Grün 84
- Das Putten 86
- Das erste Spiel auf dem Platz 90

Ziel: die Platzterlaubnis 95

Bewertungssysteme und Grundlagen 97

Das Handicap und die Vorgabeklassen 101

Golf-Etikette 103

Definitionen und regelgerechte Verfahrensweisen 106

Was Sie wissen sollten 113

Fit mit ausgewogener Kost 114

Was macht frau im Winter? 117

Was außerdem zu bedenken ist 120

Im Fokus: der männliche Golfer 122

Register 124**Impressum 127**