

ROBERT HAMSTER



Schnupperkurs
Golf

*Erste
Schläge
Regeln und
Etikette*

Was Sie in diesem Buch finden

Erlebnis Golf 7

Golf ist einzigartig! 8

Kurzgefasst: Wie Golf gespielt wird 10

Ein Rückblick in die Geschichte 12

Spaziergang über eine Golfanlage 15

Überblick über das Spielgelände 20

Was gehört zur Golfausrüstung? 23

Die Schläger 24

Weitere Teile der Ausrüstung 27

Was Sie als Golf-Einsteiger wissen sollten 35

Die ersten Schritte 36

Ausblick auf die Platzreife 38

Das Vorgabe-System (Handicap) 41

Etikette 43



Die wichtigsten Regeln für den Anfang 50

Einführung in die Golf-Technik 61

Gefühl für Schläger und Ball entwickeln – das Putten 62

Die fünf Kernelemente eines erfolgreichen Putts 62

Grundlagen der Putt-Technik 63

Schläge mit kurzen Flugphasen 69

Der fliegende Putt (Chip-Putt) 69

Höher und weiter mit dem Pitch 72

Lange Schläge 80

Griff, Stand und Ballposition 80

Die Körperhaltung 80

Der volle Schwung 80

Der Befreiungsschlag aus dem Sand 84

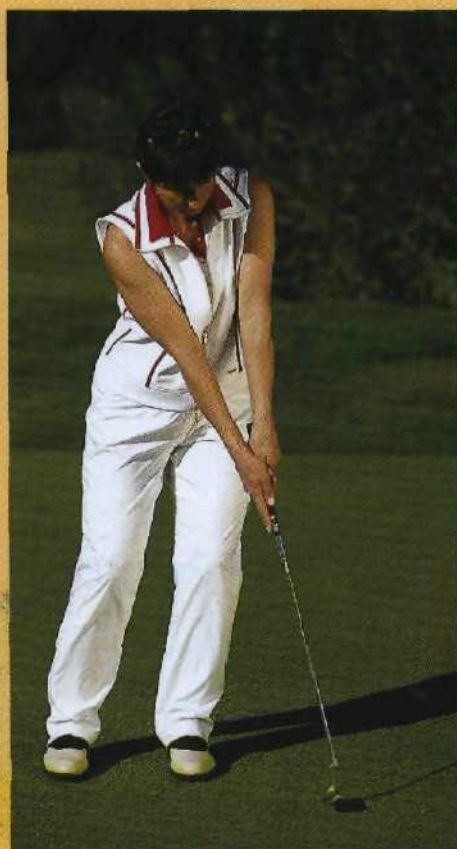
Die Schlägerwahl 84

Die Besonderheit im Sand 85

Stand und Ballposition 85

Griff- und Körperhaltung 85

Die Schwungbewegung 86



Kleines Golf-Abc 87

Stichwortverzeichnis 94

Über den Autor 95