

Christian Lanfermann

# 50 Übungen für Ihr Golftraining

Mit System das Spiel verbessern



KOSMOS

796.352

# Inhalt

**Vorwort** 4

**Die besten Übungen für das Putting-Grün** 8

Die meisten Schläge einer Golfrunde tätigen Spieler auf dem Grün. Damit die Bälle auf dem Übungsgrün nicht einfach eingelocht werden, werden Ihnen die 19 Übungen in diesem Kapitel mehr Spaß und Abwechslung auf dem Putting-Grün bieten.

**Die besten Übungen für das Chipping-Grün** 50

Mit einem guten Chip kann man den Score am Loch noch retten. Wichtig: Benutzen Sie Ihre eigenen Bälle, um das Chipping zu üben. Lernen Sie mit Hilfe der 8 Übungen, Ihren Score zu verbessern.

**Die besten Übungen für den Bunker** 68

Auch der Bunkerschlag ist ein Schlag wie jeder andere auf dem Platz. Vergessen Sie nicht, auch diese Schläge zu üben. Die 5 Trainingsvorschläge in diesem Kapitel zeigen, wie es gehen kann.

**Die besten Übungen für das Pitching-Grün** 80

Der Pitch, ein wichtiger Annäherungsschlag – vor allem an Par-5-Löchern. Die 5 Übungen in diesem Kapitel helfen Ihnen, auch schwierige Distanzen demnächst sicher zu meistern.

**Die besten Übungen für die Driving Range** 92

Grundlage des Golfspiels ist ein solider Golfschwung. Damit Sie nicht nur sinnlos einen Ball nach dem anderen schlagen, finden Sie in diesem Kapitel 13 Vorschläge für ein variables Training.

**Danksagung** 128

**Über den Autor** 128

**Zum Weiterlesen und Weiterklicken** 129

**Register** 130

**Impressum** 133