

Craig Davies • Vince DiSaia

GOLF

ANATOMIE



Über 200 Detail-Grafiken

COPRESS
SPORT

INHALT

Vorwort v

Einführung vii

Dank xi

KAPITEL **1** DER GOLFER IN BEWEGUNG 1

KAPITEL **2** BEWEGLICHKEIT FÜR DEN
OPTIMALEN SCHWUNG 13

KAPITEL **3** STABILITÄT FÜR EINEN
KONSTANTEN SCHWUNG 49

KAPITEL **4** BALANCE UND KÖRPER-
BEWUSSTSEIN FÜR EINE
STABILE BASIS 79

KAPITEL **5** FUNKTIONALKRAFT FÜR EINE
BESSERE LEISTUNG 105

KAPITEL **6** SCHNELLKRAFT FÜR
LÄNGERE SCHLÄGE 129

KAPITEL **7** VORBEUGEN: DIE FÜNF
PROBLEMZONEN DES
GOLFERS 149

Übungsübersicht 181

Über die Autoren 185

