

SCHWUNG

13

ÜBUNGEN

PRÄZISES SPIEL

- Schwung im geschlossenen Stand 14
- Schlägerhaube unter dem linken Arm 30
- Schlägerhaube unter dem rechten Arm 32
- Optimale Ausrichtung 86
- Idealer Weg des Schlägerkopfs 50
- Ein Auge schließen 34
- Korrekte Schlägerposition 16
- Vorgezogener Schwungansatz 20
- Gewicht bleibt auf dem vorderen Bein 72
- Pause vor dem Durchschwung 18

MEHR WEITE

- Peitsche 60
- Schläger mit den Fingern greifen 68
- Schlägerhaube unter dem linken Arm 30
- Füße bleiben im Schwung am Boden 62
- Linke Ferse heben 76
- Drehung und Gewichtsverlagerung 74
- Schulterhaltung beim Abschlag 56
- Abschlag vom hohen Tee 46
- Richtiges Ansprechen des Balls 58
- Veränderter Griff 64
- Ball in leichter Schräge schlagen 90
- Schwung mit Schritt nach vorn 24
- Schwung mit eingeklemmtem Ball 82
- Schwung auf den Knien 84

BESSERER RHYTHMUS

- Schwung im geschlossenen Stand 14
- Schwung mit zwei Bällen 54
- Veränderter Griff 64
- Vorgezogener Schwungansatz 20
- Pause vor dem Durchschwung 18
- Ausgeprägte Gewichtsverlagerung 78

BESSERE BEWEGLICHKEIT

- Peitsche 60
- Füße bleiben im Schwung am Boden 62
- Drehung und Gewichtsverlagerung 74
- Linke Ferse heben 76
- Vorgezogener Schwungansatz 20
- Pause vor dem Durchschwung 18
- Ausgeprägte Gewichtsverlagerung 101
- Fußspitzen nach hinten ausrichten 103

SLICE VERMEIDEN

- Schläger mit den Fingern greifen 68
- Schwung im geschlossenen Stand 14
- Peitsche 60
- Füße bleiben im Schwung am Boden 62
- Schlägerhaube unter dem rechten Arm 32
- Idealer Weg des Schlägerkopfs 50
- Schwung mit zwei Bällen 54
- Schulterhaltung beim Abschlag 56
- Abschlag vom hohen Tee 46
- Veränderter Griff 64
- Richtiges Ansprechen des Balls 58
- Ball näher am hinteren Fuß 52
- Ball liegt schräg bergauf 42
- Ball liegt oberhalb der Füße 38
- Ball in leichter Schräge schlagen 90
- Durchschwung nur mit links 66
- Starker Griff mit der linken Hand 93
- Starker Griff mit der rechten Hand 95
- Schultern im Verhältnis zu den Füßen geschlossen 97
- Ball mit der Schlägerspitze ansprechen 99
- Ausgeprägte Gewichtsverlagerung 101

HOOK VERMEIDEN

- Schwacher Griff mit der linken Hand 92
- Idealer Weg des Schlägerkopfs 50
- Schläger mit der Handfläche greifen 70

• Abschlag vom kurzen Tee	48
• Schwung mit Schritt nach vorn	24
• Pause vor dem Durchschwung	18
• Ball liegt unterhalb der Füße	40
• Ball liegt schräg bergab	44
• Schwacher Griff mit der rechten Hand	94
• Schultern im Verhältnis zu den Füßen offen	96
• Unterkörper offen	100

GETOPPTEN BALL VERMEIDEN

• Ball näher am hinteren Fuß	52
• Gewicht bleibt auf dem vorderen Bein	72
• Ball liegt schräg bergab	44
• Schwung mit Schritt nach vorn	24
• Schultern im Verhältnis zu den Füßen offen	96
• Ball mit der Schlägerferse ansprechen	98
• Unterkörper offen	100

ZU HOHEN BALL VERMEIDEN

• Schwung mit Schritt nach vorn	24
• Ball liegt oberhalb der Füße	38
• Richtiges Ansprechen des Balls	58
• Schwung über den großen Zeh	80
• Schwung mit Blick nach vorn	88
• Schultern im Verhältnis zu den Füßen geschlossen	97
• Ball mit der Schlägerspitze ansprechen	99
• Unterkörper geschlossen	101

SHANK VERMEIDEN

• Korrekte Schlägerposition	16
• Ball liegt schräg bergab	44
• Gewicht bleibt auf dem vorderen Bein	72
• Ball mit der Schlägerferse ansprechen	98

TIPPS

• Schwacher Griff mit der linken Hand	92
• Starker Griff mit der linken Hand	93
• Schwacher Griff mit der rechten Hand	94
• Starker Griff mit der rechten Hand	95
• Schultern im Verhältnis zu den Füßen offen	96
• Schultern im Verhältnis zu den Füßen geschlossen	97
• Ball mit der Schlägerferse ansprechen	98
• Ball mit der Schlägerspitze ansprechen	99
• Unterkörper offen	100
• Unterkörper geschlossen	101
• Fußspitzen zum Ziel ausrichten	102
• Fußspitzen nach hinten ausrichten	103

TRAININGS- EINHEITEN

• Präziser spielen (3)	104–106
• Weiter schlagen (3)	107–109
• Slice korrigieren (3)	110–112
• Hook korrigieren (3)	113–115
• Beweglichkeit verbessern (3)	116–118

ANNÄHERUNG

121

ÜBUNGEN

AUSRICHTUNG

- Chip zwischen zwei Schlägern 122
- Chip genau auf Linie 124
- Chip mit Puttinggriff 140
- Chip-and-run 142
- Chip mit Stift 144
- Chip auf ein Handtuch 146
- Chip auf mehrere Handtücher 148

BALLKONTAKT

- Chip zwischen zwei Schlägern 122
- Chip mit Puttinggriff 140
- Chip-and-run 142
- Chip mit Stift 144
- Chip mit eingeklemmtem Handtuch 126
- Chip mit Schaumstoffball 128
- Chip auf dem linken Bein 138
- Sandwedge mit verlängertem Schaft 150
- Chip gegen einen Stab 152
- Chip schräg nach unten 130
- Schlag mit Hilfstee 154
- Schlag aus einem Divot 156
- Chip mit offenem Schlägerblatt 164

DOSIERUNG

- Chip mit eingeklemmtem Handtuch 126
- Chip mit Football 128
- Chip mit der rechten Hand 134
- Chip auf ein Handtuch 146
- Chip auf mehrere Handtücher 148
- Sandwedge mit verlängertem Schaft 150
- Chip mit Blick auf das Ziel 160

GETOPPTEN BALL VERMEIDEN

- Chip mit eingeklemmtem Handtuch 126
- Chip mit Schaumstoffball 128
- Chip mit Stift 144
- Chip auf dem linken Bein 138
- Chip schräg nach unten 130
- Schlag mit Hilfstee 154
- Schlag aus einem Divot 156
- Chip mit offenem Schlägerblatt 164

ZU HOHEN BALL VERMEIDEN

- Chip mit eingeklemmtem Handtuch 126
- Chip mit Schaumstoffball 128
- Sandwedge mit verlängertem Schaft 150
- Übung „langes Finish“ 158
- Chip mit Blick auf das Ziel 160

SHANK VERMEIDEN

- Chip schräg nach unten 130
- Schlag mit Hilfstee 154
- Schlag aus einem Divot 156
- Chip mit offenem Schlägerblatt 164

TRAININGS-
EINHEITEN

- Ballkontakt (3) 166–168

BUNKERSPIEL 171

ÜBUNGEN

SCHLAG AUS DEM BUNKER

- Gute Position im Bunker 172
- Schlag an der Bunkerante 174
- Gewicht auf einem Bein 180
- Eingegrabener Ball 176
- Bunkerschlag mit offenem Schlägerblatt 178

TRAININGS-EINHEITEN

- Gute Bunkerschläge (3) 182–184

PUTTEN 187

ÜBUNGEN

AUSRICHTUNG

- Putten zwischen zwei Schlägern 188
- Ball korrekt ausrichten 194
- Putten mit zwei Bällen 196
- Putten mit der linken Hand 204
- Druckvoller Putt 216

DOSIERUNG

- Putten mit der rechten Hand 202
- Putten mit Blick zum Loch 208
- Gute Dosierung 212
- Gute Dosierung bis zum Grünrand 214

TREFFMOMENT

- Putten zwischen zwei Schlägern 188
- Putten à la Tiger 198
- Putten mit eingeklemmtem Ball 210
- Gute Dosierung 212
- Gute Dosierung bis zum Grünrand 214
- Putten mit dem Sandwedge 218
- Präzisionsputt 200

SELBSTVERTRAUEN

- Putten zwischen zwei Schlägern 188
- Putten mit zwei Tees 192
- Ball korrekt ausrichten 194
- Putten mit zwei Bällen 196
- Putten mit Hilfstee 206
- Putten mit Blick zum Loch 208
- Druckvoller Putt 216

TIPPS

- Belly-Putter 222
- Langer Putter 223
- Position der Augen in Bezug zum Ball (6) 224–229
- Puttinggriffe (6) 230–235

TRAININGS-EINHEITEN

- Ausrichtung (3) 236–238
- Dosierung (3) 239–241