

# Schneller lernen, besser spielen

- Platzreife in kurzer Zeit
- Mit Seifcoaching Handicap verbessern
- Mit Easy Learning zum freien Swing

Fotos Patrick Beier

Rowohlt Taschenbuch Verlag

## Befreie deinen Swing



## Golf: Besser spielen - leichter lernen

1. Die Körpermitte 14
2. Swing: Kleiner Schwungaufbau 17
3. Die Extreme 23
4. Konzentration: Innerer Monolog 28
5. Muskelkraft? 33
6. Kontrolle 37
7. Griff: Packen oder fühlen? 40
8. Der Schlag: Impact oder Swing? 46
9. Lernen: Wie die Profis lernen 51
10. Pre-shot- und After-shot-Routine 55
11. Golfplatz-Strategie und Driving-Range-Strategie 60
12. Schläger nach Maß 65
13. Übungsroutine und Übungshilfen 71
14. Bewegungsroutine 83
15. Push und Punch 95



## **Mein Selbstcoaching-Programm Golfschüler berichten**

1. Ich finde meine Bewegungsroutine 102
2. Ich finde meine Körpermitte
  - a. Ohne Schläger und Ball 107
  - b. Mit Schläger und ohne Ball 109
  - c. Mit Schläger und Ball 111
3. Ich finde meinen Swing 115
4. Ich finde meine Ballgleichmäßigkeit 121
5. Ich finde meine Balllänge 131