



GOLF CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – Griff, Rhythmus und Etikette für den entspannten Weg auf die Runde.

1. EQUIPMENT

Wichtigkeit: **Mittel**

ELEMENT	BEDEUTUNG	TIPP
Halbsatz	Hoch	Eisen 7 und 9, Sand Wedge, Putter – mehr braucht der Anfang nicht.
Handschuh	Mittel	Gut sitzend verhindert Blasen und gibt Kontrolle.
Pitchgabel	Mittel	Dein wichtigstes Werkzeug für die Platzpflege – Einschlaglöcher immer reparieren.
Übungsbälle	Niedrig	Günstige Lakeballs zum Üben – du wirst sie verlieren, und das ist okay.

2. GOLF-FITNESS

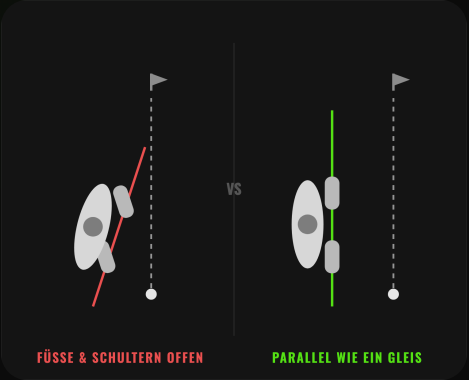
Wichtigkeit: **Mittel**

-  **Mobilität vor Kraft:** Bewegliche Hüften und Schultern schlagen für Einsteiger jede Muskelmasse.
-  **Core-Stabilität:** Eine starke Mitte schützt den Rücken und macht den Schwung konstant.
-  **Balance:** Sicherer Stand ist das Fundament für den sauberen Treffmoment.

3. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: GRIFF, STAND, AUSRICHTUNG

Wichtigkeit: **Hoch**



Konzept: 90 % der schiefen Bälle entstehen vor dem Schwung.

Tipp: Neutraler Griff kontrolliert die Schlagfläche; Körper wie ein Eisenbahngleis parallel zur Ziellinie.

FAKTOR 2: RHYTHMUS VOR KRAFT

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Verkrampfter Griff und Gewalt-Schwünge kosten Weite statt sie zu bringen.

Tipp: Locker greifen, gleichmäßig schwingen – die volle Schulterrotation ist dein Motor, nicht die Arme.

FAKTOR 3: STILLE IM TREFFMOMENT

Wichtigkeit: **Mittel**

Konzept: Wer dem Ball zu früh hinterherschaut, trifft ihn nicht mehr sauber.

Tipp: Blick bleibt beim Ball; ein balanciertes Finish verrät dir sofort, ob der Rhythmus gestimmt hat.



PRO-TIPP: Zähl deine Putts pro Runde separat: Die schnellsten zehn Schläge Verbesserung findest du auf dem Grün, nicht am Abschlag – dort übt nur kaum jemand.

4. VOM LOCH RÜCKWÄRTS LERNEN

Wichtigkeit: **Hoch**

-  **Putten zuerst:** Am Grün entwickelst du Ballgefühl und Distanzkontrolle – dort fallen die Schläge.
-  **Sauberer Kontakt:** Ball in der Mitte des Schlägerblatts treffen – Weite kommt später von selbst.
-  **Gewicht nach vorn:** Im Treffmoment aktiv auf den vorderen Fuß – nutze den Boden als Kraftquelle.
-  **Range mit Ziel:** Jeden Ball auf ein konkretes Ziel schlagen – 50 gezielte schlagen 100 gedroschene.

5. ETIKETTE & SICHERHEIT

Wichtigkeit: **Hoch**

-  **„Fore!“ rufen:** Sofort und lautstark, sobald ein Ball Menschen gefährden könnte.
-  **Schwungradius meiden:** Nie im Radius oder vor einem schlagenden Spieler stehen – Wachsamkeit ist Pflicht.
-  **Platz respektieren:** Pitchmarken reparieren, Divots zurücklegen, zügig spielen – Etikette öffnet Türen.