

Exercice du mois – 11-2018



10ème exercice du mois pour 2018 de [Guillaume](#) : grand jeu, le club au nombril.

Voici un exercice pour ressentir la coordination de vos bras et de votre corps. Améliorez votre synchronisation, vous obtiendrez des frappes puissantes et précises.

Pour corriger :

- Des mains trop actives au démarrage
- Un haut du corps passif durant le démarrage

Pour améliorer :

- La coordination du corps et du club lors du démarrage du swing
- Le chemin de votre club durant la montée
- Votre rythme

Matériel utilisé :

- Un fer 7
- Des balles de practice
- Un bois de parcours

Comment vous organiser :

Positionnez le bout du grip contre votre nombril. Vos bras sont allongés, vos mains sur le shaft. Vous êtes organisé pour réussir cet exercice.

L'objectif de cet exercice est de réaliser des swings d'essais en laissant le bout du grip contre votre nombril durant le démarrage de votre mouvement. Constatez que votre corps et le club bougent ensemble lors du démarrage.

Des repères pour réussir l'exercice

- Regardez la tête de club quand elle part en arrière. Faites en sorte qu'elle reste basse sur les premiers centimètres
- Assurez-vous que le bout du grip continue à reposer contre votre nombril durant la première partie de la montée (soit jusqu'à ce que vos mains soient au-dessus de votre cuisse droite)
- Constatez que lors de la montée, le club, vos bras et vos épaules se déplacent d'un bloc

Et pour finir, la petite vidéo explicative.