L’exercice du mois – 12/2011

Voici l’exercice du mois de décembre par **Guillaume Grampayre**.

Une serviette pour cale.

Un peu de sway, un peu de mouvement latéral et tout de suite vous obtenez des mauvais contacts. Voici l’exercice qui vous permettra d’être stable sur votre jambe droite à la montée et d’éviter tous ces déplacements désastreux.

Pour corriger :
un mouvement latéral qui entraîne le poids du corps à l’extérieur du pied arrière lors de la montée

Pour améliorer :
la résistance et le rôle de la jambe arrière lors de la rotation
la régularité de vos frappes

De quoi avez-vous besoin pour réaliser l’exercice
de tous les clubs du sac
de balles de practice
d’une serviette pour essuyer vos clubs

Comment vous organiser :

Pliez votre serviette, placez là à droite de votre balle si vous êtes droitier. Puis calez le bord externe de votre chaussure droite contre la serviette. Mettez-vous à l’adresse vous êtes prêt pour réussir l’exercice.

L’objectif de cet exercice est de réaliser des swings en conservant cette position tout au long de la montée. Sentez que votre poids ne se déplace plus à l’extérieur de la chaussure.

Les petits plus de Guillaume pour réussir l’exercice :
cet exercice va vous permettre de ressentir la résistance et le rôle de la jambe arrière durant la rotation
un bon repère lors de la montée, sentez que vous gardez votre appui à l’intérieur de la jambe droite et de votre pied droit
Cette résistance de la jambe droite favorise un angle d’attaque plus descendant et un contact de balle plus régulier