L’exercice du mois – 11/2011



Photo 1

Nouvelle rubrique aujourd’hui en collaboration avec un nouveau partenaire, Guillaume Grampayre, pro de golf à Royan et qui tient le site **exercicesgolf.com** dont j’ai parlé il y a peu (voir **ici**).

Vous retrouverez tous les mois environ un nouvel exercice qui vous permettra de faire progresser votre jeu et votre golf.

Voici donc le premier d’une longue série d’exercices de Guillaume au sujet des fondamentaux.

La posture.

Tous le plus grands enseignants s’accordent à dire qu’il faut une bonne posture pour bien jouer au golf. Voici un exercice facile à réaliser pour obtenir une posture athlétique et efficace.

Pour corriger :

– Un dos vouté, des fesses rentrées, et un poids du corps sur les talons

Pour améliorer :

– Votre posture à l’adresse

– Le pivot de vos épaules

De quoi avez-vous besoin pour réaliser cet exercice cet exercice :

– Un fer 7

– Un seau de balle de practice

– Un peu de pression



Photo 2

Comment vous organiser :

Tenez-vous droit, les pieds sont écartés d’une longueur de bassin. Posez le club au niveau de la partie

supérieure des cuisses (comme sur la photo n°1). Vous êtes prêt pour réussir cet exercice.

L’objectif de cet exercice est de presser doucement le club contre vos cuisses pendant que vous vous penchez en avant, en gardant le dos bien droit.

– Penchez-vous en avant à partir des hanches

– Ressentez une mise en tension des quadriceps

– Sortez légèrement les fesses

– Un bon repère votre dos est droit

– Constatez que vous avez plus de place sous le menton pour permettre au haut du corps de pivoter correctement



Photo 3

Après plusieurs répétitions, jouez quelques balles (photo 3) en essayant de conserver les sensations d’une bonne posture. Puis recommencez l’exercice et ainsi de suite.

Retrouvez cette vidéo et des centaines de vidéos sur **www.exercicesgolf.com** le premier site Français entièrement consacré aux Exercices de Golf en ligne. Des dizaines de leçons et astuces de golf simples et pédagogiques. Plus de 200 minutes d’exercices qui vous permettront de baisser votre handicap et de prendre du plaisir. Des cours de golf qui abordent tous les thèmes.

Alors à vous de jouer !