L’exercice du mois – 09/2012

Voici l’exercice du mois de septembre 2012 par **Guillaume Grampayre**.

l’Exercice du mois pour les fondamentaux : l’échelle des pression.

Voici un exercice pour ressentir une pression correcte. En relâchant votre prise vous améliorez la longueur et la régularité de vos trajectoires.

Pour corriger :
Une pression trop forte

Pour améliorer :
La pression générale de votre prise
La vitesse de tête de club
La longueur de vos trajectoires

De quoi avez-vous besoin pour réaliser cet exercice :
D’un petit club
De balles de practice
Et de savoir décompter

Comment vous organiser pour réussir cet exercice :

Prenez une prise dans les doigts, positionnez-vous à l’adresse normalement. Puis placez vos mains au-dessus des hanches, bras fléchis, épaules

détendues sans tension. Fermez les yeux. Vous êtes prêt pour réussir cet exercice.
L’objectif de cet exercice. Imaginez une échelle des pressions graduée de 0 à 10.
Dans un 1er temps adoptez une pression de 10. Serrez au maximum de vos possibilités le grip. Ressentez que vos mains, vos avant-bras, vos bras et vos épaules sont tendus à l’extrême.
Puis dans un second temps desserrez progressivement votre prise en décomptant calmement 9, 8, 7, etc…. Ressentez que toute la partie haute du corps se détend. Stopez votre décompte lorsque vous êtes au chiffre 2.
Recommencez plusieurs fois l’exercice afin de trouver la pression qui vous convienne. (Elle doit logiquement se situer entre le chiffre 2 et 4) puis jouez quelques balles en conservant cette pression.

Les petits plus de Guillaume pour réussir l’exercice :

- Lorsque votre pression est forte, vous ne ressentez pas le poids de la tête de club
- Plus vous relâchez votre prise, plus vous ressentez le poids de votre tête de clubU
- Un bon repère avec cet exercice vous donnerez plus facilement de la vitesse à votre tête de club