

Exercice du mois – 01-2019



1er exercice du mois pour 2019

de **Guillaume** : grand jeu, le gant sous l'aisselle droite (ou gauche si vous êtes gaucher).

N'en gardez pas sous le coude ! Voici un exercice pour vous permettre de positionner votre coude droit correctement au sommet de la montée et ainsi supprimer vos trajectoires slicées et sans puissance.

Pour corriger :

- De l'overswing, une montée trop longue
- Des bras qui se déconnectent du corps lors de la montée

Pour améliorer :

- Le travail de votre bras droit lors de la montée
- Votre plan de swing
- La régularité de vos frappes
- Vos contacts

Matériel utilisé :

- Un petit club fer 9 ou fer 7
- Des balles de practice
- Un gant de golf

Comment vous organiser :

Placez-vous à l'adresse normalement. Puis placez le gant sous l'aisselle droite si vous êtes droitier.

L'objectif de cet exercice est de réaliser des swings en conservant le gant sous l'aisselle tout au long de la montée.

Des repères pour réussir l'exercice:

- Durant la montée, votre club, vos mains, et vos épaules tournent ensemble d'un bloc
- Votre élan est contrôlé par la rotation du haut du corps
- Au sommet du backswing, un bon repère, votre coude droit regarde par terre

Et pour finir, la petite vidéo explicative qui va bien.