Exercice du mois – 02-2019

2ème exercice du mois pour 2019 de **Guillaume** : le petit doigt pour la vitesse au grand jeu.

Un petit exercice très facile à réaliser et qui va vous permettre de gagner en vitesse de tête de club. Vous obtiendrez plus de fluidité.

Pour corriger :

– Un manque de lancer

Pour améliorer :

– La longueur de vos trajectoires
– Ressentir le poids de votre tête de club

Matériel utilisé :

– Tous les clubs du sac
– Des balles de practice
– Un petit doigt très obéissant

Comment vous organiser :

Prenez une prise main gauche pour les droitiers sans l'auriculaire vous n'avez plus de pression avec ce doigt là sur votre grip. Placez-vous à l'adresse normalement vous est prêt.
L'objectif de cet exercice est de réaliser des swings en conservant cette prise tout au long du mouvement.

Des repères pour réussir l'exercice

– Laissez jouer davantage le club ne cherchez pas à le contrôler
– Ressentez le poids de la tête de club tout au long du swing (plus particulièrement pendant la traversée)

– Vous n’arrachez plus le club au démarrage
Découvrez des nouvelles sensations :
 Vous giflez la balle sans effort
 Vous améliorez la fluidité de votre swing

Et pour terminer comme d’habitude, la petite vidéo explicative qui va bien.
Bon golf à tous.