

Exercice du mois – 03-2018



3ème exercice du mois pour 2018 de **Guillaume**, le putting de la main droite.

Grâce à cet exercice, constatez la qualité de tempo et le roulement de la balle, le relâchement du corps et plus précisément celui du bras et de la main droite. Faites cet exercice pour développer et travailler vos sensations.

Pour corriger

- Un mauvais dosage
- Un mouvement irrégulier
- Un manque de sensations
- Une mauvaise accélération

Pour améliorer:

- Le relâchement
- L'accélération durant la traversée

Matériel utilisé:

- Un putter
- Des balles de jeu
- Un peu d'habilité

Comment vous organiser

Placez-vous à l'adresse normalement, si vous êtes droitier prenez le club avec la main droite un peu plus bas sur le grip. Laissez pendre le bras gauche le long du corps ou placez le dans le dos. Mettez-vous à l'adresse

vous êtes prêt pour réussir cet exercice.

Des repères pour réussir l'exercice

Assurez-vous de prendre une posture solide:

- Genoux fléchis
- Buste incliné à partir des hanches
- Épaules relâchées
- Bras qui pendent en-dessous des épaules
- Adoptez une pression légère sur le grip

L'objectif de cet exercice est de réaliser des putts uniquement avec le bras droit.

- Exécutez des swings de la main droite en laissant votre poignet s'armer légèrement en réaction à l'élan du putter
- Faites des mouvements sans vous attacher à la technique. Concentrez-vous sur le rythme LES SENSATIONS et sur le fait de bien faire rouler la balle.

Et comme d'habitude, la petite vidéo explicative qui va bien ☐