

Exercice du mois – 03-2019



3ème exercice du mois pour 2019 de **Guillaume** : grand jeu, un swing pieds joints.

Peut-être un des meilleurs exercices au monde.

A faire et à refaire régulièrement, cet exercice vous aidera à sentir le rôle des bras et favorisera la fluidité de votre mouvement.

Pour corriger :

- Un déplacement latéral du corps (un bas du corps qui bouge trop)
- Des frappes irrégulières
- Un swing en force

Pour améliorer :

- Le contact
- La dissociation du haut du corps
- Le rythme

Matériel utilisé :

- Un petit club fer 9 ou fer 7
- Un tee
- Des balles de practice
- De la coordination

Comment vous organiser :

Placez-vous à l'adresse normalement balle sur tee, puis resserrer vos pieds, vous avez les pieds joints. Vous êtes prêt pour réussir cet exercice.



L'object

if de cet exercice est de réaliser des swings en conservant cette position.

Des repères pour réussir l'exercice

- Réalisez l'exercice avec un rythme lent, soyez relâché
- Adoptez une pression légère pour votre prise
- Fouettez la balle en essayant de ressentir le poids de la tête de club
- Faites travailler davantage les bras que le buste
- Pour bien réussir cet exercice vous devez le réaliser sans perdre l'équilibre
- Ne bloquez pas vos hanches durant la traversée, elles finissent face à la cible

Et la petite vidéo explicative pour bien terminer.