

Exercice du mois – 04-2019



4ème exercice du mois pour 2019 de **Guillaume**
: grand jeu, prêt, armez, swinguez

Voici un exercice qui vous permettra d'obtenir un bon plan de swing. Vous obtiendrez des frappes puissantes et régulières .

Pour corriger :

- Une montée incorrecte

Pour améliorer :

- Le plan de swing (notamment à mi-backswing)
- La rotation

Matériel utilisé :

- Un fer 7
- Des balles
- Un tee
- Un second club

Comment vous organiser :

Vous pouvez jouer vos balles sur tee. Placez-vous à l'adresse normalement, puis positionnez le second club sur la ligne de vos pieds ou un tout petit peu en arrière de celle-ci. Enfin placez votre fer 7 parallèle au club qui est au sol. Vous êtes prêt pour réussir cet exercice.

L'objectif de cet exercice est de réaliser des swings à partir de cette position.

Des repères pour réussir l'exercice

- Au sommet du backswing, votre dos est tourné face à la cible

- Votre épaule gauche est sous le menton, elle pointe derrière la balle
- Votre jambe droite reste fléchie tout au long du mouvement
- Ressentez une mise en tension progressive initiée par l'enroulement du côté gauche autour du côté droit

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