

Exercice du mois – 06-2018



6ème exercice du mois pour 2018 de
Guillaume : le base ball swing

Pour corriger :

- Une face de club qui reste ouverte durant la traversée
- Du slice

Pour améliorer :

- Le rôle du bras droit après l'impact
- Vos trajectoires

Matériel utilisé :

- Tous les clubs du sac
- Des balles de practice
- Un bois de parcours

Comment vous organiser :

Adoptez une posture solide. Puis placez votre club à l'horizontale devant vous.

A l'adresse ne tendez pas vos bras ils sont légèrement fléchis.

L'objectif de cet exercice est de réaliser des swings à l'horizontale.

Des repères pour réussir l'exercice

- Il faut impérativement la prise dans les doigts
- Votre main gauche prend le contrôle du club
- Vos bras sont connectés au corps durant le mouvement
- A la montée votre face de club regarde le ciel

Après la traversée

- Vos bras s'allongent puis ils se replient
- Un bon repère votre coude gauche regarde le sol
- La face de club regarde le sol
- Faîtes des swings de grande amplitude en gardant le manche du club le plus plat possible
- Ressentez que cet exercice vous permet de libérer rapidement la tête de club

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