

Exercice du mois – 07-2018



7ème exercice du mois pour 2018 de **Guillaume** :
Exercice petit jeu, le club guide.

Laissez-vous guider pour mieux chipper.
Cet exercice vous permettra d'améliorer votre direction.

Pour corriger :

– Des mains trop actives qui referment la face de club après la traversée

Pour améliorer :

- La direction
- Le chemin de club

Matériel utilisé :

- Un club pour jouer
- Vos balles de jeu
- Trois autres clubs

Comment vous organiser :

L'objectif de cet exercice est double : vous devez réaliser des swings en laissant la tête de club évoluer entre les rails. Et vous devez stopper l'arête inférieure de votre club de façon parallèle au club guide.

Des repères pour réussir l'exercice

Lors de votre préparation :

- Posez correctement la semelle du club au sol

- Orientez la face de club sur la cible
- Respectez et placez l'inclinaison du shaft du club
- N'oubliez pas d'aligner vos épaules parallèles à la ligne de jeu
- Pour éviter d'avoir des mains trop actives, concentrez-vous sur la traversée.

Votre intention est de faire glisser la semelle de club avec de la vitesse

- Au finish vos hanches ont pivoté en partie en direction de la cible

Placez deux de vos clubs par terre en formant un petit rail, puis mettez le dernier club perpendiculaire au bout de votre rail, ce club est un club guide.

Mettez-vous à l'adresse normalement pour faire un chip (balle pied droit, mains devant la balle et poids sur votre jambe gauche).

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

Vous êtes prêt pour réussir cet exercice.