

# L'exercice du mois – 01/2012



Voici l'exercice du mois de janvier par **Guillaume Grampayre**.

## **L'exercice du mois pour le grand jeu : la serviette.**

Pour frapper parfaitement les fers, vous avez besoin de les attaquer verticalement et de pincer la balle entre le sol et la face de club. Grâce à cet exercice vous obtiendrez de merveilleux contacts.

### **Pour corriger :**

- Une envie de lever la balle au lieu de laisser faire le loft du club
- Un manque de transfert durant la descente du pied arrière vers le pied avant

### **Pour améliorer :**

- L'angle d'attaque
- Vos contacts

### **De quoi avez-vous besoin pour réaliser cet exercice :**

- D'un fer 9, fer 7, fer 5 en fonction du club que vous voulez travailler
- Des balles de practice
- Une serviette pour essayer les clubs

### **Comment vous organiser pour réussir l'exercice :**



Placez la serviette quinze centimètres derrière votre balle. Placez-vous normalement à l'adresse. Vous êtes prêt pour réussir cet exercice.



L'objectif de cet exercice est de réaliser des swings en évitant de toucher la serviette lors de descente.

**Les petits plus de Guillaume pour réussir l'exercice :**

Grâce à cet exercice constatez que vous ne cherchez pas à lever la balle, vous laissez faire « le loft » soit l'inclinaison de la face du club faire son travail.

Un bon repère, votre angle d'attaque est plus vertical. Vous devriez faire des divots après votre balle

Ressentez que votre poignet gauche (pour les droitiers) est parfaitement plat à l'impact

Ajuster la position de la serviette en fonction des clubs. Plus proche de la balle pour les petits clubs, un peu plus loin pour les longs fers.

