

# L'exercice du mois – 06/2012



Voici l'exercice du mois de Juin 2012 par  
**Guillaume Grampayre.**

## **L'Exercice du mois pour le grand jeu : les mains superposées.**

Une prise un peu spéciale pour créer de la vitesse de tête de club. Cet exercice vous permettra d'obtenir du relâchement, vous laisserez jouer le club.

### **Pour corriger :**

- Une accélération produite trop tôt
- Une main droite trop active (durant la traversée)
- Un manque de lancer

### **Pour améliorer :**

- La vitesse de la tête de club durant la traversée
- Le rythme général de votre swing

### **Matériel utilisé :**

- Un petit fer 9 ou 7
- Des balles de practice
- Un peu de habileté

### **Comment vous organiser :**



Si vous êtes droitier placez votre main gauche d'abord sur votre grip puis mettez votre main droite sur votre main gauche en venant croiser le pouce

droit sur votre pouce gauche. Placez-vous à l'adresse, vous êtes prêt pour réussir cet exercice.

L'objectif de cet exercice est de réaliser des swings avec cette prise.



### **Des repères pour réussir l'exercice**

- Assurez-vous que votre prise est bien dans les doigts et pas dans la paume. Votre main droite ne touche pas le grip
- Adoptez une pression légère
- Sentez que vous faites travailler l'articulation du poignet gauche
- Ressentez que cette prise unique favorise un retard de la tête de club
- Durant le mouvement ne cherchez pas à contrôler le lancer, laissez faire le poids de la tête de club. Sentez que celle-ci accélère dans la zone de frappe
- Vous devriez mettre de plus en plus de vitesse au bon endroit

