L’exercice du mois – 09/2012

Voici l’exercice du mois de septembre2012 par **Guillaume Grampayre**.
l’Exercice du mois pour les fondamentaux : l’échelle des pression.
Voici un exercice pour ressentir une pression correcte. En relâchant votre prise vous améliorez la longueur et la régularité de vos trajectoires.

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.

L’exercice du mois – 05/2012

l’Exercice du mois pour le petit jeu : le ballon de rugby.

Un ballon de rugby entre les avant-bras pour une meilleure connexion. Profitez de cet exercice pour ressentir le travail du haut du corps.

L’exercice du mois – 02/2012

Voici l’exercice du mois de février par **Guillaume Grampayre**.

L’exercice du mois pour le grand jeu : le petit jeu.

Une petite balle pour obtenir une répartition idéale de votre poids à l’adresse et durant le mouvement. Grâce à cet exercice obtenez des «chip» francs.

Réussir à faire du backspin

Parlons un peu backspin (ou effet rétro). N’ayant pas le niveau technique ni les compétences pour vous en parler, je laisserais les spécialistes le faire à ma place.

Mais d’abord, qu’est ce que le backspin?
C’est une technique utilisée lorsqu’il faudrait faire face à un obstacle juste devant le drapeau. Dans ce cas, comme l’explique cette vidéo de golf gratuite, le backspin est le fait de donner un effet-arrière à la balle