

Exercice du mois – 02-2018



2ème exercice du mois pour 2018 de **Guillaume**, le putting les yeux fermés.

Si vous avez du mal à être régulier et précis au niveau de la distance, essayez cet exercice. Il vous permettra de retrouver des bonnes sensations.

Pour corriger :

- Les putts irréguliers

Pour améliorer :

- Les sensations
- Le toucher
- Le rythme

Matériel utilisé :

- Votre putter
- De balles de practice
- Un peu de confiance

Comment vous organiser :

Des repères pour réussir l'exercice

- Profitez d'avoir les yeux fermés pour développer d'autres sensations
- Mettez tous vos sens au service de votre putting
- Ressentez votre contact à travers vos mains
- Visualisez votre balle en train de rouler sur le green
- Votre objectif est de rentrer la balle ou de ne pas rester court, dépassez de 60 centimètres maximum le trou lorsque vous manquez celui-ci.

L'idée est de louper juste.

Placez-vous à l'adresse normalement puis fermer les yeux.

L'objectif de cet exercice est de réaliser des swings les yeux fermés.