

# Exercice du mois – 04-2018

4ème exercice du mois pour 2018 de **Guillaume**, la sortie de bunker sur un pied.

Un peu d'équilibre pour obtenir une meilleure répartition de votre poids durant la traversée. Cet exercice vous permettra d'acquérir de nouvelles compétences.

## Pour corriger :

- Un déplacement latéral du corps
- Trop d'appuis sur le pied arrière notamment durant la traversée

## Pour améliorer :

- Votre angle d'attaque, il va être plus direct
- L'armement de vos poignets
- Votre régularité

## Matériel utilisé :

- Votre sand wedge
- Des balles de practice

## Comment vous organiser



Placez-vous à l'adresse normalement. Puis mettez votre pied droit sur la pointe si vous êtes droitier. Vous êtes prêt pour réaliser cet exercice. L'objectif de cet exercice est de réaliser des swings en conservant cette position jusqu'au finish.

# Des repères pour réussir l'exercice

- Sentez que votre poids est sur la jambe gauche (pour les droitiers) vous ne pouvez pas vous déplacer latéralement ;
- Regardez quelques centimètres derrière votre balle là où vous voulez que votre face de club entre dans le sable ;
- N'arrêtez pas le mouvement après la traversée, faites un finish avec comme repère des mains qui terminent au-dessus des épaules.

Et pour finir la petite vidéo explicative qui va bien.