

Exercice du mois – 08-2018



8èm
e
exe
rci
ce
du
moi
s
pou
r
201
8
de
**Gui
lla
ume**
:
Exe
rci
ce
gra
nd
jeu
,
une
pen
te
pou
r
ne
plu
s
sli
cer
.

Voici un petit exercice très simple à mettre en place.
Entraînez-vous et faites disparaître votre slice.

Pour corriger :

- Une trajectoire en slice
- Un swing (trop vertical) dont le chemin de club est extérieur/intérieur à la ligne de jeu

Pour améliorer :

- Votre angle d'attaque, il va être plus horizontal plus tangentiel
- Pour obtenir une trajectoire en Draw

Matériel utilisé :

- Un petit club fer 9 ou 7
- Des balles de practice
- Une pente

Comment vous organiser :

Choisissez une pente dans laquelle la balle est en dessus de vos pieds. Puis placez-vous à l'adresse de façon plus droite que d'habitude. L'objectif de cet exercice est de réaliser des swings dans la pente.

Des repères pour réussir l'exercice

- A l'adresse, vous pouvez baisser vos mains sur le grip
- Votre plan de swing est plus aplati, il est moins vertical
- Sentez que vous tournez d'avantage, votre swing est plus arrondi
- Constatez au retour que votre chemin de club arrive de l'intérieur

Pour réussir cet exercice vous devez brosser l'herbe

Et pour finir la petite vidéo qui va bien.