

L'exercice du mois – 04/2012



Voici l'exercice du mois d'avril par **Guillaume Grampayre**.

L'Exercice du mois pour le grand jeu : les balles en diagonale.

Suivez un chemin intérieur-extérieur et vous ne slicerez plus. Les balles en diagonale sont un bon exercice pour en finir avec cette trajectoire récurrente.

Pour corriger :

Des trajectoires en slice

- * Un manque de distance

Pour améliorer :

- * La régularité de vos trajectoires
- * Gagner de la distance

De quoi avez-vous besoin pour réaliser cet exercice

- * De n'importe quel club du sac
- * De balles de practice
- * De deux balles que vous allez placer d'une certaine façon



Encadrez votre balle de jeu avec les deux balles, placez-les en diagonale, cette organisation forme une petite porte. Puis positionnez-vous à l'adresse normalement. Vous êtes prêt pour réaliser cet exercice.

L'objectif de cet exercice est de réaliser des swings en passant par la porte.



Les petits plus de Guillaume pour réussir cet exercice :

Cet exercice vous permet de vous imprégner de la bonne trajectoire du club et vous évite de mettre un coup d'épaule au début de la descente.

Vous devez suivre un chemin de club intérieur-extérieur ou intérieur-square-intérieur.

Un bon repère si l'exercice est bien réalisé, après l'impact vos bras sont en extension.

Constatez qu'avec cet exercice vos frappes sont puissantes, vous ne slicez plus.

