

# L'exercice du mois – 05/2012



Voici l'exercice du mois de mai 2012 par  
**Guillaume Grampayre.**

## **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.

Pour corriger :

- Des mains trop actives
- Un manque de mouvement du haut du corps

Pour améliorer :

- Le contact
- Le dosage
- La coordination entre le corps et les bras

De quoi avez besoin pour réaliser cet exercice :

- Un ballon de rugby en mousse
- De vos clubs pour le chipping
- De balles de jeu

Comment vous organiser:



Coincez le ballon entre vos avant-bras, placez-vous à l'adresse en prenant un petit stance, balle sur le pied arrière (pied droit pour les droitiers), vos mains sont devant la balle, votre poids est sur la jambe gauche. Vous êtes prêt pour réussir l'exercice.

L'objectif de cet exercice est de réaliser des swings en conservant le ballon entre vos avant-bras.



Les petits plus de Guillaume pour réussir l'exercice :

- Tenez le ballon entre vos avant-bras sans créer de tension
- Ressentez que tout le haut du corps travaille d'un bloc
- Les bras restent devant le buste avec des mains neutres
- L'amplitude du mouvement du corps donne la distance du coup à jouer

