EQUILIBRE COORDINATION CONCENTRATION DOUCEMENT

RESPIRER !!!

50%

taper tous les fers comme un wedge !

LE GRIP !!!!

LE GRIP !!!!

Frapper vers le bas tout en tournant !!!

Avoir confiance en son swing

tirer sur le côté droit !

ne pas casser le poignet gauche pour taper droit

ALIGNEMENT !!

Position de la balle ??

Plan de swing : " pense à Ben Hogan!! "

Ne pas rester un siècle à l'adresse.
Ne pas pousser.

Mains relâchées.

Rester en équilibre !!

Doucement !! Pas d'à-coup !!

FINIR LE SWING !!

maintenir la position du finish en gardant les mains hautes

taper vers le bas et traverser

laisser faire le club !

tourner comme dans un tonneau !!

ne pas oublier de s'amuser !!!

Début de montée d'une seule pièce !!!

ne pas trop jouer avec les mains

ai-je bien travaillé cette zone ???

Mains légères !!

TOURNER !!!

Montée en appui sur le pied droit

s'appuyer sur un côté droit ferme

Tiger

pivot

poignets

naturel

75%

Arc de swing !!!

ne pas taper d'en haut

Amplitude pour un plein coup

100%

dernière limite avant l'overswing

Attentif et détendu !!!

le club doit pointer en direction de l'objectif

visualiser le coup !

Rélechir !

PENSEES POSITIVES !

tourne bien le dos à l'objectif !!!

tourne sans te déplacer latéralement

Agressivité contrôlée

avec moins on peut faire plus !!!!

les hanches doivent résister et tourner moitié moins que les épaules

effacer les hanches

tirer avec les gros muscles du bas du corps

flexion des genoux

les genoux se rapprochent en zone d'impact

pas de transfert brutal

garder le talon gauche au sol pour un meilleur contrôle

Stance : position des pieds

Descente en appui sur le pied gauche

La balle n'est pas la cible : Il faut traverser et finir le swing

RYTHME !

"tout ça en 1 seconde et demie"