

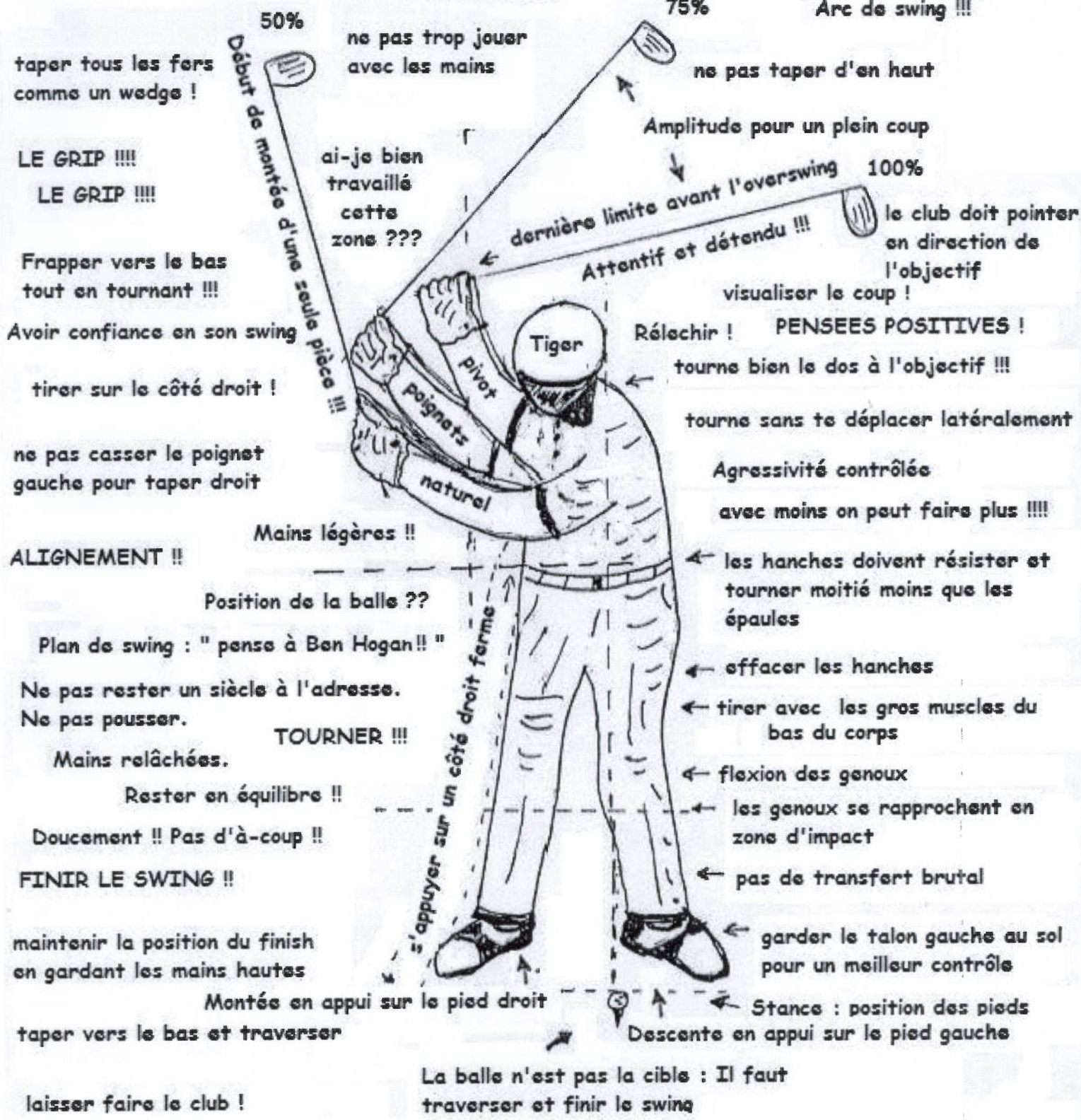
EQUILIBRE

COORDINATION

CONCENTRATION

DOUCEMENT

RESPIRER !!!



taper tous les fers comme un wedge !

ne pas trop jouer avec les mains

75% ne pas taper d'en haut

LE GRIP !!!!
LE GRIP !!!!

ai-je bien travaillé cette zone ???

Amplitude pour un plein coup

Frapper vers le bas tout en tournant !!!

Attentif et détendu !!!

100% le club doit pointer en direction de l'objectif

Avoir confiance en son swing

tirer sur le côté droit !

Rélecher ! PENSEES POSITIVES !

tourne bien le dos à l'objectif !!!

ne pas casser le poignet gauche pour taper droit

tourne sans te déplacer latéralement

Agressivité contrôlée

avec moins on peut faire plus !!!!

ALIGNEMENT !!

Mains légères !!

les hanches doivent résister et tourner moitié moins que les épaules

Position de la balle ??

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

effacer les hanches

Ne pas rester un siècle à l'adresse.

Ne pas pousser.

TOURNER !!!

tirer avec les gros muscles du bas du corps

Mains relâchées.

Rester en équilibre !!

flexion des genoux

Doucement !! Pas d'à-coup !!

les genoux se rapprochent en zone d'impact

FINIR LE SWING !!

pas de transfert brutal

maintenir la position du finish en gardant les mains hautes

garder le talon gauche au sol pour un meilleur contrôle

Montée en appui sur le pied droit

taper vers le bas et traverser

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

laisser faire le club !

RYTHME !

"tout ça en 1 seconde et demie"

tourner comme dans un tonneau !!

ne pas oublier de s'amuser !!!