

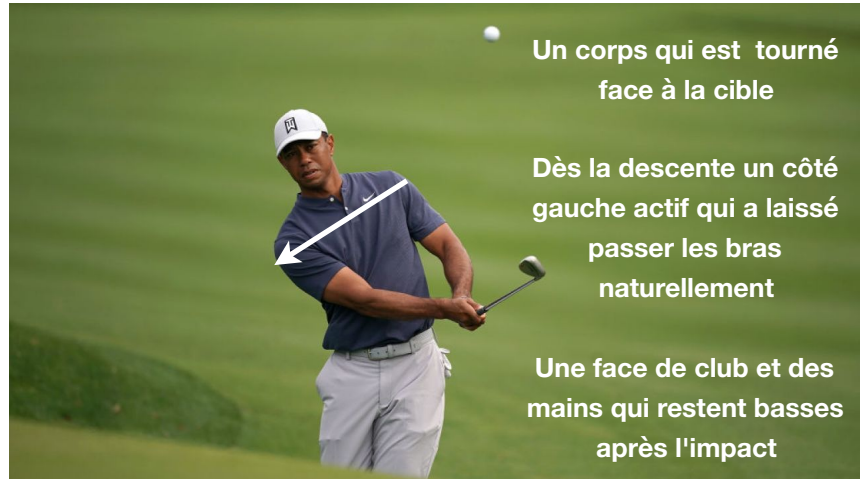
APPROCHES ROULEES

Le Process « clock chipping » pour un meilleur contrôle du dosage

L'idée est de s'étalonner du Sw au Fer 7 avec 3 amplitudes horaires

Exemple : 7h/8h/9h qui est la limite pour éviter d'armer les poignets et de perdre le contrôle de la face de club ,du contact et de la vitesse

Le point de chute et le roulement total vont varier en fonction de tous les clubs utilisés c'est pour cela que vous devez tenir à jour un carnet d'étalonnage



Un corps qui est tourné face à la cible

Dès la descente un côté gauche actif qui a laissé passer les bras naturellement

Une face de club et des mains qui restent basses après l'impact

N'oubliez surtout pas , avant de penser au dosage , vous devez vous référer au tableau CONTACT en exécutant à la lettre les 3 étapes pour optimiser votre chipping

Car si vous n'avez pas un bon contact votre dosage sera impacté (balle topée, grattée, socket...)

Bon entraînement !



CONTACT	DOSAGE
<p>1 => Organisation devant la balle</p> <p>Pieds proches ouvert à 30°</p> <p>Mains et manche vers l'avant</p> <p>Se sentir + proche de la balle</p> <p>Colonne vertébrale et dos verrouillés vers l'avant</p> <p>Balle placée vers le pied arrière pour faire rouler</p> <p>Balle placée vers le pied avant pour faire lever</p>	<p>1 => Choix du club / Trajectoire</p> <p>Sw 3/4 de vol et 1/4 de roulement</p> <p>PW ou fer 9 moitié vol moitié roulement</p> <p>Fer 8 ou fer 7 1/4 de vol et 3/4 de roulement</p> <p>Hybride ou bois 1/5 de vol et 4/5 de roulement (a utiliser au bord des greens + sécurisant que les fers)</p>
<p>2 => Chemin de club / Angle d'attaque</p> <p>Triangle épaules / poussée du bras gauche en ligne</p> <p>Épaule gauche plongeante en conservant la colonne vertébrale penchée vers l'avant</p> <p>Sensation d'un mouvement pendulaire sans utiliser les poignets</p>	<p>2 => Horloge / Étalonnage</p> <p>Exemple avec 2 Amplitudes Horaires</p> <p>Sw à 8h => 10m Sw à 9h => 15m</p> <p>Pw à 8h => 15m Pw à 9h => 20m</p> <p>Fer 7 à 8h => 25m Fer 7 à 9h => 35m</p>
<p>3 => Traversée de la balle</p> <p>Il faut tourner le corps à l'impact</p> <p>Déclencher par la rotation de l'unité « poche gauche et ventre gauche) avant les bras (on ne les guide pas sinon on va souvent gratter)</p> <p>Conserver le + longtemps l'épaule droite penchée vers le bas après l'impact</p>	<p>3 => Rythme / Intensité</p> <p>Toujours la même intensité à la montée et dans la traversée (faire jouer l'inertie du club pour le bon rythme)</p> <p>Penser à un métronome</p>