

MAPAGE golf

Simple Process à effectuer pour un golf + régulier

M => **M**oteur pour la montée et la descente du swing / il faut définir 2 moteurs distincts que vous devez stimuler pour votre swing

- * Pour la montée nous allons démarrer par l'unité « poussée du bras gauche large / Rotation du dos / Épaule gauche vient sous le menton »
- * Pour la descente nous allons stimuler la rotation de l'unité « ouverture du ventre gauche / hanche gauche » qui naturellement va ramener la face de club ainsi que l'extension naturelle des bras (car on ne va pas les guider)

A => **A**lignement de la face de club en premier sur la cible et ensuite le corps (pieds / hanches / épaules squares) => nous avons l'impression avec nos yeux d'être aligné à gauche du drapeau mais c'est normal car il y'a un décalage entre notre club et notre corps

P => **P**osture dynamique et **P**lacement de la balle par rapport au club choisi

- * Dos et colonne vertébrale penchés sur la balle / flexion des genoux / équilibre vers la voûte plantaire / distance entre nous et la balle avec les bras ballants / fessier en arrière
- * Placement de la balle par rapport aux pieds
Du Sand Wedge au Fer 9 => balle placée vers le talon droit
Du Fer 8 au Fer 6 => balle placée au milieu des pieds
Du Fer 5 à l'hybride ou bois 5 => balle placée vers le milieu gauche
Du bois 3 au driver => balle placée vers le talon gauche

A => **A**ttitude devant la balle au practice comme sur le parcours , nous devons avoir la même routine pour rester dans notre bulle de confiance => je m'aligne , je me mets dans la bonne posture avec un bon grip , j'effectue des coups d'essai pour ressentir le rythme / le contact du club dans le sol au bon endroit et l'équilibre général du swing / je swing en moins de 7s pour éviter de rester trop longtemps devant en se crispant (on va faire jouer la mémoire musculaire)

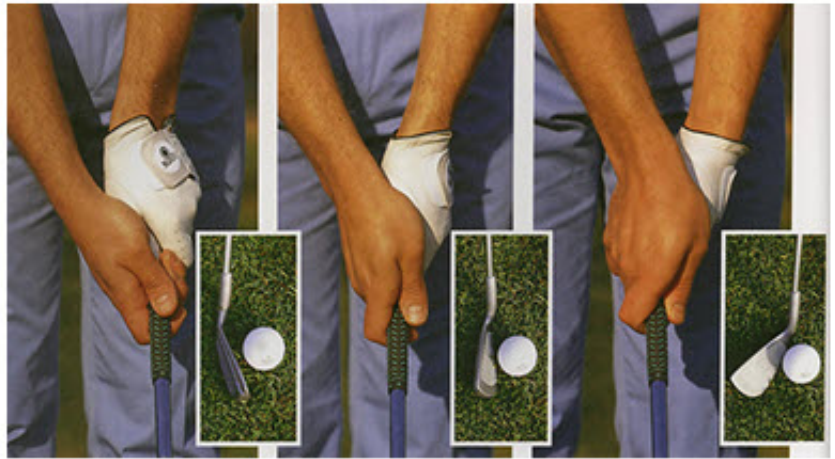
G => **G**rip idéal à avoir car un mauvais Grip donne 60% des effets à votre balle (slice/hook..)

- * Pression de la main gauche 6/10 et main droite 3/10
- * Placement de la main gauche dans les doigts (pas dans la paume)

E => **E**quilibre général durant le swing

On doit trouver notre rythme qui va permettre à notre swing de rester équilibré pour obtenir un contact optimal => si on met trop de vitesse ou de force on risque de perdre l'équilibre

PROCESS GRIP



Strong Grip

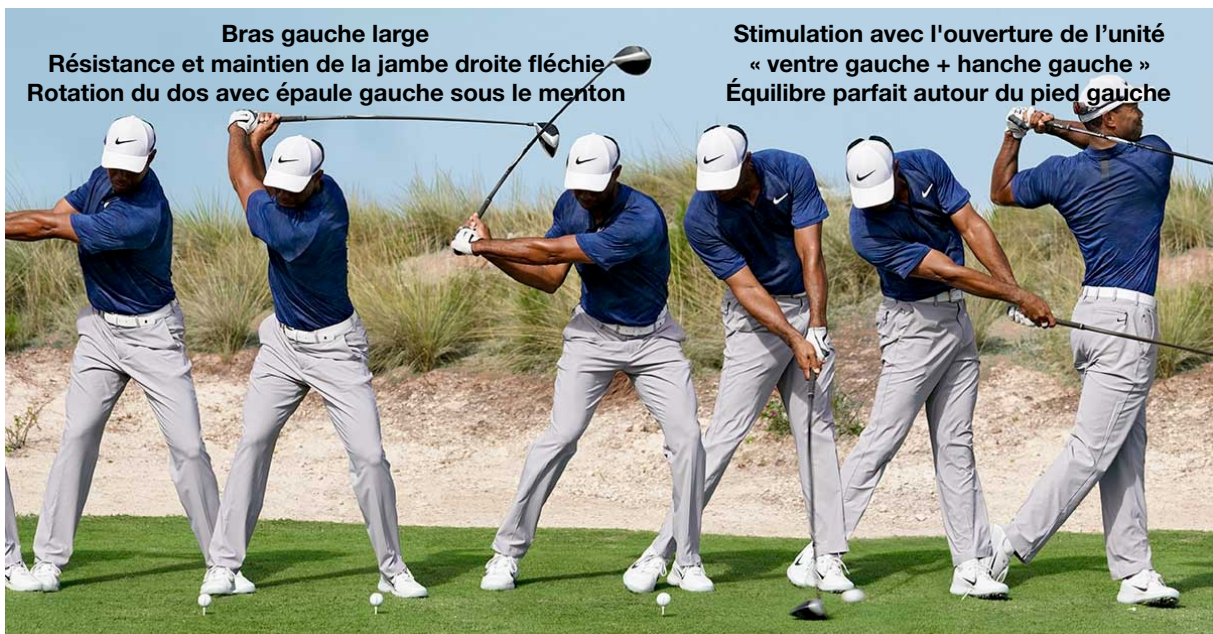
Neutral Grip

Weak Grip

POSTURE / MOTEURS SWING



Golf Distille



Bras gauche large
Résistance et maintien de la jambe droite fléchie
Rotation du dos avec épaule gauche sous le menton

Stimulation avec l'ouverture de l'unité
« ventre gauche + hanche gauche »
Équilibre parfait autour du pied gauche