

7 positions clefs du golf

Une position dynamique devant la balle :

- Les angles du corps => fessier en arrière , flexion des jambes , colonne vertébrale penchée et buste fier
- Un équilibre sur la voûte plantaire
- Une distance idéale entre le club et le corps => bras ballants et relâchés
- Une pression relâchée sur le grip => 6/10 main gauche et 3/10 main droite



Une démarrage avec le triangle :

- Démarrage avec l'unité bras gauche qui pousse / épaule gauche qui pointe sur la balle / rotation du dos
- Aucune action des mains (elles sont passives pour un maintien de la face de club



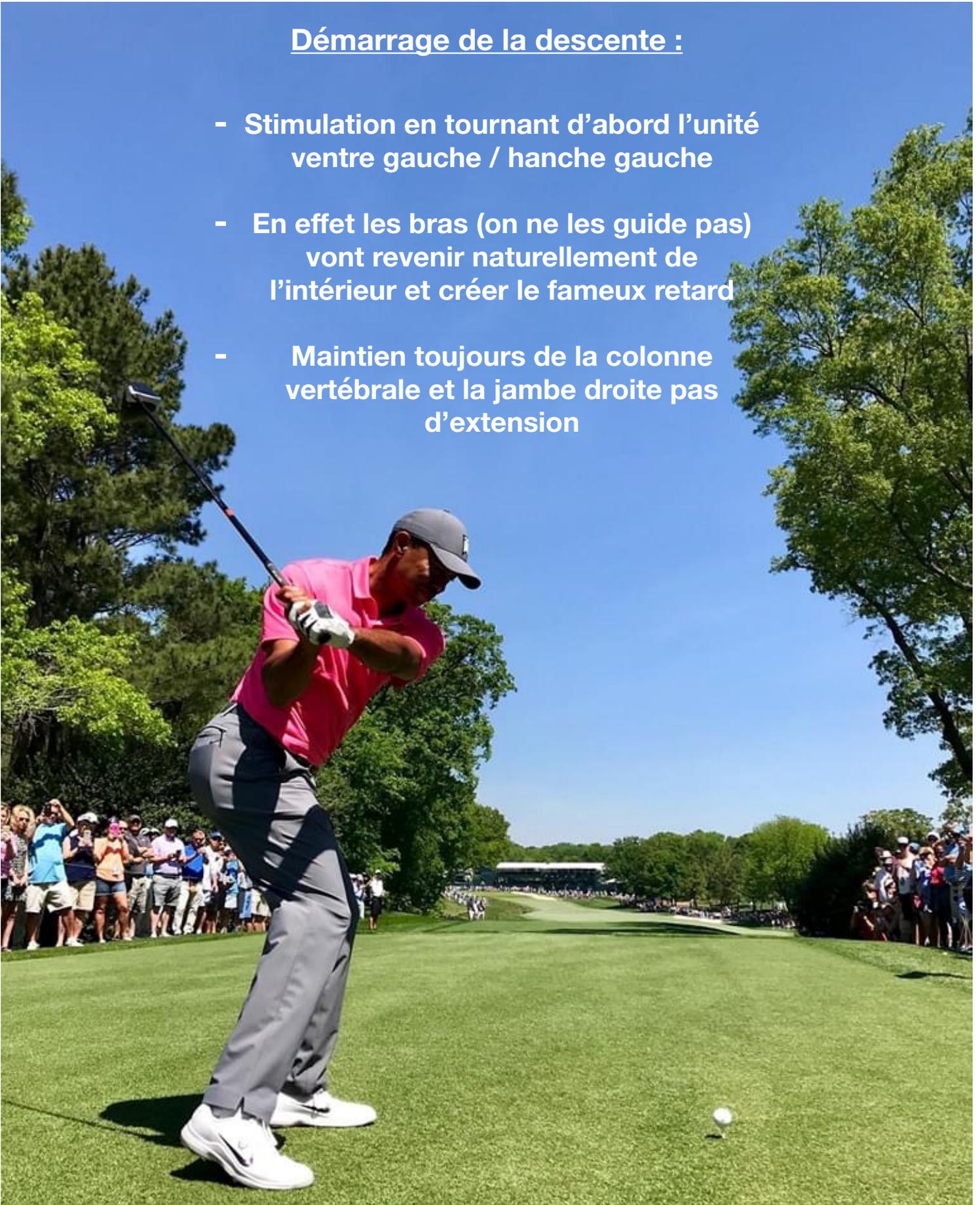
La position au sommet du swing :

- Bras gauche parfaitement allongé vers le ciel avec une épaule gauche qui pointe vers la balle
- Maintien de la flexion de la jambe droite avec une rotation complète du dos pour mieux relancer la descente



Démarrage de la descente :

- Stimulation en tournant d'abord l'unité ventre gauche / hanche gauche
- En effet les bras (on ne les guide pas) vont revenir naturellement de l'intérieur et créer le fameux retard
- Maintien toujours de la colonne vertébrale et la jambe droite pas d'extension



L'impact la zone de vérité :

- Un coté gauche tourné qui laisse le passage pour les bras et la tête de club square
- Un regard fixe (on arrive à voir le club frapper la balle)
- Un maintien de la colonne vertébrale ainsi qu'une épaule droite basse pour optimiser le contact



Traversée de la balle :

- Maintien le + longtemps possible des angles pendant la traversée (on ne se grandi pas on reste penché)
- Une extension naturelle des bras qui va propulser la tête de club car le passage a été créé lors de la descente



Un finish de champion :

- Un finish complètement tourné vers la cible avec un équilibre parfait
- L'image est de tourner autour de sa jambe gauche => trouver son rythme pour arriver à maîtriser son finish équilibré (souvent les golfeurs veulent forcer pour gagner de la distance au détriment de leur rythme pour tenir le finish et assurer le contact idéal)

