

# 2 exercices pour un contact optimal !



Prendre le club au milieu du shaft , le coller contre le sternum et s'arrêter en position « pré-impact » en vérifiant => hanche gauche ouverte / buste tourné / poids du corps intérieur / jambe gauche / colonne vertébrale penchée et coude droit collé



Mettre 2 tiges d'alignement au sol et positionner les 2 pieds dessus .

L'intérêt de cet exercice est de ressentir que le corps va s'enrouler automatiquement + facilement en évitant le sway (déplacement latéral)

Vous allez avoir la sensation que le corps s'enroule autour de la cuisse droite sans déplacement pour charger un maximum d'énergie et la restituer à la descente comme un effet ressort !



**LEADBETTER.**  
GOLF ACADEMY



GOLF INTERNATIONAL  
**PONTROYAL**