

## LA BALLE EN PENTE ASCENDANTE

1. Adaptez votre posture de façon à ce que vos épaules et hanches soient parallèles à la pente (à niveau)(voir illustration ci-dessous) ;
2. Choisir un bâton plus long (que la situation régulière nous demande) et positioner vos mains plus basses sur le poignée (grip) ;
3. Positionnez la balle vers le centre des deux pieds ;
4. Visez à droite de l'objectif en compensation avec la sévérité de la pente ;
5. Faites quelques mouvements de pratique et assurez-vous d'être en équilibre le plus possible ; et
6. Pratiquez ce genre de situation le plus souvent possible pour comprendre et accepter l'effet de la gravité sur votre mouvement et votre trajectoire de balle.

## THE BALL ON A UPWARD HILL

1. *Adapt your posture in such a way that your shoulders and hips are parallel to the hill (level)(see attached illustration);*
2. *Choose a club that is longer (than what a regular situation would call for) and position your hands lower on the grip;*
3. *Position the ball towards the center of both feet;*
4. *Aim towards the right of the objective to compensate for the severity of the hill;*
5. *Make a few practice movements and ensure that you are balanced as much as possible; and*
6. *Practice this kind of situation as much as possible to understand and accept the effect of gravity on your movement and the ball's trajectory.*

