



Faire monter le bâton droit derrière la balle... Pourquoi ?

On entend souvent dire qu'il faut faire monter le bâton bien droit derrière la balle si l'on veut éviter d'exécuter des coups qui ont un crochet vers la droite ou vers la gauche. Ce conseil n'est peut-être pas celui que vous devriez entendre...

Le problème :

Plusieurs amateurs entament leur amorce en poussant la tête du bâton directement derrière la balle, de manière à former une ligne droite avec la balle et l'objectif visé. En effectuant un tel mouvement, leurs mains s'éloignent de la jambe arrière et, ainsi, il leur est difficile de créer une bonne rotation du corps et un bon transfert de poids. Par conséquent, il en résulte des coups sans puissance ni constance. La tête du bâton allant ensuite de l'extérieur vers l'intérieur lors de sa descente vers la balle, il peut également en résulter un coup ayant un crochet de gauche à droite ou, si vous préférez, une slice.

NON



Photos : André Pichette

La suggestion :

Comme c'est le cas au hockey, au baseball ou au tennis, le mouvement de l'élan de golf est effectué de manière parallèle à la cible, de façon à avoir un arc. Alors, si on laisse les mains et les bras suivent la rotation naturelle du corps, la tête du bâton se dirigera naturellement vers l'intérieur de la ligne de cible et aura l'arc désiré pour arriver bien droite sur la balle lors de l'impact.

OUI



Si on laisse les mains et les bras suivent la rotation naturelle du corps, la tête du bâton se dirigera naturellement vers l'intérieur de la ligne de cible et aura l'arc désiré.

Note :

D'après une recherche effectuée auprès des joueurs de compétition par le professionnel-enseignant Michael Hebron, 85 % de ceux-ci disent ressentir une rotation des épaules et des hanches derrière la balle lorsqu'ils entreprennent l'amorce de leur élan. Que ressentez-vous lors de l'amorce de votre mouvement ?