

Le coin du GOLFEUR par Denise Lavigne

Bonjour les Golfeurs!

Facile le GOLF !! C'est ce qui nous passe par la tête quand on voit les Pros frapper la balle. Ce que nous voyons c'est un mouvement naturel, relaxe, uniforme et en RYTHME ! La distance, le rythme et le tempo vont main dans la main quand vous exécutez votre mouvement de golf. Pour améliorer votre puissance, direction et distance, il est impératif d'incorporer le rythme dans votre élan.

Le rythme est l'élément clé qui synchronise toutes les parties de votre corps pendant votre élan. D'autres éléments importants qui vont de pair avec le rythme sont : le « timing » et l'équilibre. Tous sont des éléments critiques pour être réguliers et précis dans vos coups. Beaucoup pensent qu'il faut ralentir son élan pour retrouver son rythme. Au contraire, dans la montée il faut faire une bonne rotation naturelle. S'il y a un ralentissement, la coordination des mouvements devient plus difficile et vous perdrez votre rythme, ce qui amène un contact de balle médiocre.

Je vois beaucoup de joueurs faire une montée très lente et accélérer en descendant. Les mouvements deviennent saccadés et ne se font plus d'une façon naturelle d'où la mauvaise séquence de mouvements qui empêchent la puissance.

La vitesse de la montée doit être uniforme à celle de la descente. Vous pouvez faire votre élan aussi rapidement que vous le pouvez pourvu que vous arriviez à tenir votre équilibre. Chaque joueur trouve 'SA' vitesse maximale où il peut tenir son équilibre pendant l'élan complet. Le seul temps d'interruption de vitesse est dans la transition entre la montée et le début de descente du mouvement. Pensez ici à un mouvement de balançoire !

La clé principale à retenir et à visualiser est le fait que le rythme est le moteur central qui tient toutes les parties du corps en mouvement et qui en résulte en un «timing» parfait et a une bonne exécution de votre coup.

C'est pour ça qu'il est important de travailler le rythme.

Voici quelques conseils:

1) Placez 10 «tees» sur une même lignée à 4 pouces d'écart. Imaginez-vous que ce sont des balles et frappez-les une après l'autre, en marchant. Vous sentirez votre mouvement plus relaxe et coordonné.

2) Comptez comme pour une valse... 1-2-3 en montant 1, (le poids sur jambe avant en premier) 2-3 à la finition. Certains utilisent même un métronome

3) Prenez 10 balles, faites un élan COMPLET et frappez la première à 10% de votre vitesse normale de swing (devraient tomber à 10 15 verges) augmentez de 10

% à chaque balle jusqu'à 80 % de votre vitesse maximale. Vous serez surpris de votre résultat ! Votre « timing », coordination et séquence de mouvements deviendront meilleurs.

Denise Lavigne