

Le coin du GOLFEUR par Denise Lavigne

GOLF: Causes du "TOP" ou balles CALOTTÉES... la hantise des golfeurs !

1) Mauvais transfert de poids :

Lorsque que vous restez sur la jambe arrière à la descente de votre élan, (droite pour un droitier) : la tête de club remonte au lieu de descendre a travers la balle. Vous touchez donc le haut de la balle = un « TOP ». Pratiquer à finir en avant, « prêt à marcher » ensuite lever la jambe droite complètement pour sentir le poids du corps a gauche.

2) Glisser dans la balle: ("slide")

Le corps glisse vers votre cible dans la descente et devance la balle avant l'impact .La tête de bâton touche le haut de la balle au lieu d'arriver en descente dans le bas de la balle. Pratiquez a garder votre tête derrière la balle jusqu'au moment d'impact mais, attention de bien la laisser tourner avec le mouvement jusqu'à la finition.

3) Cueillir la balle dans le but de vouloir la faire lever :

Les gens veulent aider la balle à lever et donnent un coup de main vers le haut au lieu de broser le sol (poignets fermes)et laisser l'ouverture normale de la tête du bâton faire lever la balle. Enfoncez un « tee » 3 pouces devant la balle sur votre ligne d'envol. Frappez la balle et faites partir le tee.

4) Peur de frapper le sol:

Peur de détruire le gazon, une tension du corps et des bras se crée et vous retirez les bras et/ou relevez le corps avant l'impact. Relaxer vos épaules et vos bras, exercez-vous en faisant des élans de pratique pour sentir le poids de la tête de bâton et frôler l'herbe. Couper l'herbe pour faire un léger divot (trou après la balle).

5) Mauvaise position de balle:

Si vous jouez la balle trop sur le pied avant (gauche pour un droitier) à l'adresse, la tête de bâton remonte avant d'arriver sur la balle. Positionner la balle 4 pouces à l'intérieur de pied avant, pour les bois et les fers longs et devant le centre des pieds avec les fers courts.

Denise Lavigne