

DAVID
LEADBETTER

LEÇON DE PRO

SWINGEZ EN DOUCEUR, PAS LENTEMENT

Montez le club avec
un bon rythme

DAVID LEADBETTER

est un Enseignant Professionnel Golf Digest, il est basé à Champions Gate, près d'Orlando. Il dirige 26 académies de golf à travers le monde.



BACKSWING

J'ai commencé mon backswing avec une rotation du buste dans la direction opposée à l'objectif (avec la tête du club à l'extérieur des mains).

Il a déjà été dit à de nombreuses reprises que les amateurs montent le club trop rapidement avant de se précipiter sur la balle.

Mais à mon avis, un grand nombre de joueurs souffrent d'un backswing trop lent plutôt que d'un backswing trop rapide.

►► Quand vous montez le club trop lentement, la tendance naturelle est de débiter la descente trop rapidement, ce qui vous force à ralentir à l'impact alors que vous devriez accélérer. **Comprenez-moi bien, je ne suis pas en train de vous conseiller de réaliser un backswing rapide mais plutôt de monter le club avec un rythme confortable.**

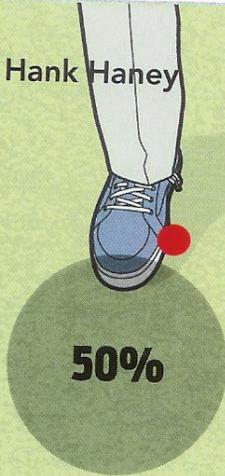
Il devrait accélérer lentement à partir du moment où vous réalisez la transition entre le backswing et le downswing.

► Ici vous pouvez voir que j'ai commencé mon backswing avec une rotation du buste dans la direction opposée à l'objectif (avec la tête du club à l'extérieur des mains).

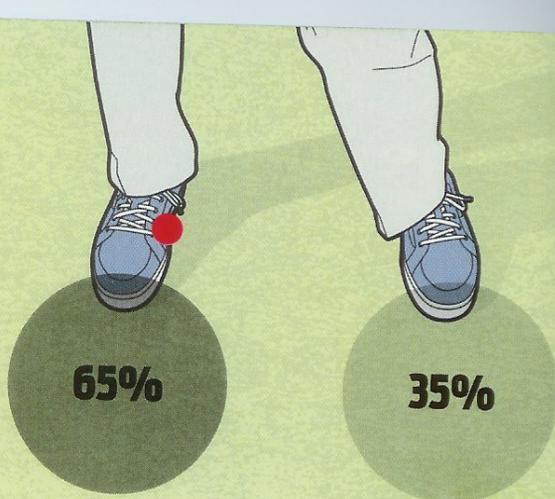
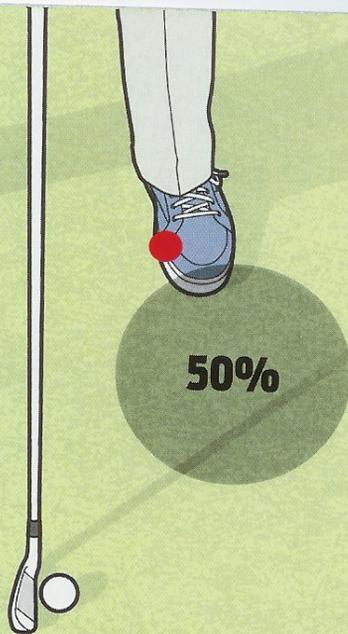
► Ensuite, j'arme les poignets pour monter la tête du club directement vers le ciel.

Le mouvement est régulier et sans précipitation. Si j'avais commencé "bas et lentement", comme vous l'entendez souvent, je serai tenté de précipiter le club vers le sol une fois arrivé au sommet, ce qui détruirait instantanément mon rythme.

Hank Haney



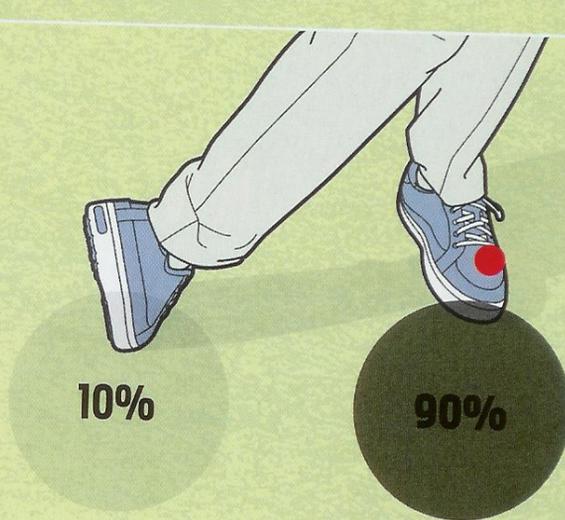
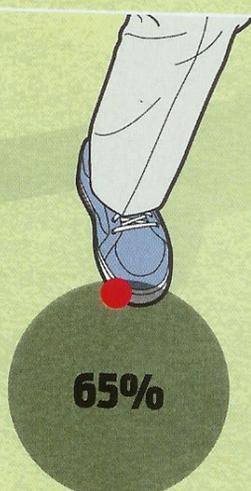
1 ADRESSE



2 SOMMET



3 DESCENTE



4 FINISH

● RÉPARTITION DU POIDS

HANK HANEY

LEÇON DE PRO

ACTION DES PIEDS : SUIVEZ LE RYTHME

Maîtrisez cet élément de base souvent ignoré pour obtenir un contact de balle parfaitement pur

Le travail des pieds mérite plus d'attention que vous ne lui en accordez car c'est ce qui vous met en position pour présenter le club de façon régulière et obtenir un contact solide.

» Vous devriez sentir la répartition du poids de votre corps sur vos pieds évoluer pendant le swing.

- ▶ Au départ, le poids est distribué à 50-50 sur vos deux pieds, au niveau de la pointe, pas des talons.
- ▶ A la montée, votre poids devrait passer à environ 65% sur l'intérieur de votre pied arrière.
- ▶ A la descente, la première chose que vous devez sentir est un léger mouvement de la hanche gauche pour amener votre poids vers votre pied avant.
- » Ce mouvement va vous

aider à placer le club sur une trajectoire intérieure idéale et vous évitera le fameux 'coup d'épaule' dont souffrent de nombreux golfeurs. ▶ Réalisez ensuite une bonne traversée pour terminer avec un finish complet (avec 90% de votre poids sur votre pied avant), ce qui vous permettra de produire un contact balle-sol solide au lieu de percuter le sol prématurément.

HANK HANEY, est un enseignant Professionnel Golf Digest, il dirige la Hank Haney International Junior Golf Academy à Hilton Head.

CHRIS PHILPOT