

1. Vous faites tous la même chose :

- vous frappez et ne swinguez pas,
- vous levez le club au back swing au lieu de le tourner en rotation
- vous faites ça en vous appuyant des le départ sur la jambe gauche, au lieu de la jambe droite
- vous serrez le grip en tuant l'oiselet qui se trouve entre vos doigts: il faut tenir le club avec des doigts délicats, pas entre vos paumes!!!!
- vous frappez en liftant vers le haut, au lieu de laisser la tête de club fouetter sous la balle
- vous hochez la tête au moment de taper, comme pour lifter. Ce faisant vous perdez facilement 30 mètres
- vous overlappez la paume droite sur la paume gauche VOUS MÊME, alors qu'il fallait laisser le club le faire tout seul, au bénéfice de la coordination... toujours ce lift qui vous poursuit.
- vous ne finissez pas votre swing comme si la frappe est finie,
- vous jouez avec le haut du corps, les bras de préférence, en ne vous doutant pas que le golf se joue avec les pieds, les jambes et les hanches. En tout cas en dessous de la ceinture
- et CHOSE TRES DANGEREUSE, plus votre balle va dans les coins, plus on gagne au tennis ! Mais au golf on ne va pas dans les coins...
- Une dernière chose qui se trouve dans votre subconscient : au tennis, ou au ping pong, on a des jeux et des sets. on peut perdre 6-0, 6-0 et gagner quand même un match à 5 sets. Au golf, les coups se rajoutent... pour finir les 18 trous en grosse addition.

Car ça s'additionne (un tuyau: au golf on joue défensif en stroke play et offensif en match play !)

Ensuite vous vous étonnez que votre balle ne vole pas et se rabat sur le court de tennis comme si elle était liftée... seulement voilà, on joue au golf, il fallait que la balle sorte du petit court quand même...

2. Vous êtes incorrigibles car l'image de swing reste figée vers le lift

3. Les sports les plus proches du golf sont: la **danse sur glace** pour le double flip, le **lancement de marteau** pour la rotation et son plan. Dans les deux cas, on exécute des figures imposées. On n'invente pas un nouveau geste sous prétexte qu'on est devant un lac ou une forêt.

4. Le rôle des hanches, actionnées par les genoux est capital. Seules les hanches permettent de déclencher une rotation puissante. Notez bien que même Nadal, depuis qu'il modifie son service en tournant les hanches gagne 20km/h de vitesse de balle. Le premier à servir avec les hanches est: Mac Enroe.

5. La danse sur glace est caractérisée par une figure imposée et par le sens d'équilibre. au golf, il n'y a qu'un seul swing. Nous en avons plusieurs, malheureusement !

Notez bien que Tom Watson nous explique que plus les bras sont collés au corps, plus nous tournons vite en rotation. C'est exactement la girouette de la danse sur glace, plus le danseur rapproche les bras de son corps, plus la girouette est rapide. Pour freiner, le danseur écarte simplement ses bras ! Au golf c'est pareil, il faut jouer COMPACT.

6. le lancement de marteau permet de nous faire comprendre que le club est un fouet, le shaft du club est une corde et non un bâton. Plus important encore est que le poids se trouve au bout du club, pas a la manche (tennis). Il convient donc de lancer la tête de club, pas taper.

Imaginez un lanceur de marteau qui lance trop vite les mains. Le marteau ne part pas ! Le lanceur de marteau doit faire un swing-balançoire qui permet de profiter du poids centrifuge pour TENDRE le fil du marteau AVANT DE LANCER. Et il doit accélérer, sinon le marteau retombe aussitôt, mais l'accélération doit être soutenue et lente et PAS BRUTALE.

Au golf, c'est le bras gauche qui doit être tendu comme le fil du marteau! Or pour la plupart nous jouons le bras gauche souvent cassé.

Le plan de lancement du marteau est le plan de swing au golf.

Regardez bien le swing de Greg Norman : c'est exactement le lanceur de marteau.

Notez également que le lanceur de marteau ne fait **pas d'overlapping des mains** pour lancer loin

7. Au final: il ne faut pas être brutal comme au tennis, pas trop hâtif et démarrer lentement le swing.

Mesdames, soyez aussi délicates que ces lanceurs de marteaux aux Jeux Olympiques... vos balles iront sur le Mont d' Olympe. Démarrez lentement en rotation, rotation dans l'autre sens par les hanches, et lancer le marteau... pardon votre club.