



Figure 1 - 1 ballon entre les bras



Figure 2 – Triangle bras épaules

- \* Pour un bon backswing, ( figure 1 ) caler un petit ballon de plage entre les avants bras.
- \* Pour un bon follow through, il est important de conserver le triangle bras épaule, et les mains devant la tête de club. Ainsi, entraînez vous avec un deuxième club dans le prolongement du premier.( Figure 2 et 4 )
- \* Enfin, travailler votre feeling en visant une serviette à l'entrée du green. ( Figure 3 )



Figure 3 – Travailler le point de chute avec une serviette.



Figure 4 – Avec 1 club dans le prolongement du premier, garder les mains devant la balle à l'impact.