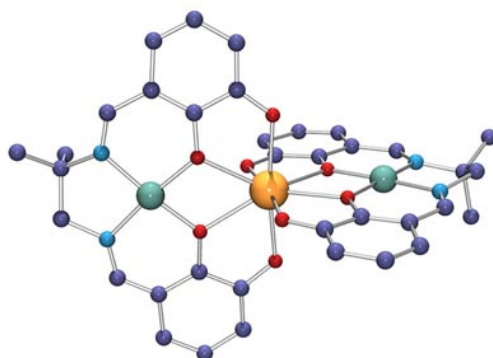




07 allée Erik Satie – 76130 Mont Saint Aignan
Tél. : 06 20 43 84 13 email : fournetdominique@axelconseil.com

SYNCHRONISEZ VOTRE SWING

Par : Ralph Hippolyte et Dominique FOURNET



Sur le practice il est nécessaire de séparer le geste en différentes séquences pour bien comprendre l'ordre dans lequel se déroule le swing. Sur le parcours, le geste doit être libre et synchronisé.

Ce qui réunit les différentes étapes d'un mouvement c'est le **rythme**. **La fluidité et l'harmonie** tant enviées dans le swing des grands champions résultent de la coordination entre les actions du haut et du bas du corps.

Cette recherche de coordination est différente en fonction de son profil moteur

Les « **NF** » doivent se concentrer à faire travailler ensemble leur **pouce droit** et leur **orteil gauche**.

Les « **NT** » doivent se concentrer à faire travailler ensemble leur **pouce droit** et leur **orteil droit**.

Les « **SF** » doivent se concentrer à faire travailler ensemble leurs **2 pouces** et leurs **2 orteils** (dans la ligne de l'objectif).

Les « **ST** » doivent se concentrer à faire travailler ensemble leurs **coudes** et leurs **genoux** (dans la ligne de l'objectif).

Axel conseil
SARL 444 036 313

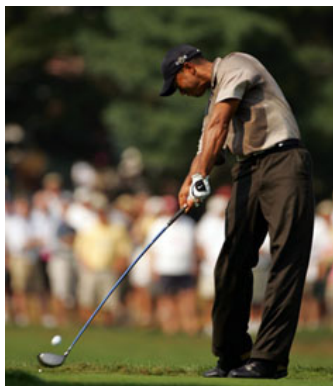
Organisme enregistré sous le n° 23760371276 auprès du préfet de la région Haute Normandie (DRTEFP)



07 allée Erik Satie – 76130 Mont Saint Aignan
Tél. : 06 20 43 84 13 email : fournetdominique@axelconseil.com

Exemples

NF : Tiger WOODS



POUCE DROIT - ORTEIL GAUCHE

NT : Colin MONTGOMERIE



POUCE DROIT- ORTEIL DROIT

SF : Annika SORENSTAM



POUCES - ORTEILS

ST : Jesper PARNEVIK



COUDES - GENOUX

Axel conseil
SARL 444 036 313

Organisme enregistré sous le n° 23760371276 auprès du préfet de la région Haute Normandie (DRTEFP)