

UN BON APPUI POUR UN BON CHIP !

Le chip autour du green est une action de balancement « simple » des épaules dans l'axe du manche du club.

Le mouvement du club, bien que très proche de celui du putting est DESCENDANT et non ASCENDANT dans la zone d'impact !

Au putting, le joueur cherche à prendre la balle avec un club qui remonte alors qu'au chipping, **le joueur à l'impératif de la prendre alors que le club est en train de descendre !**

Le club est dans sa phase de descente si **le joueur tourne autour d'un axe situé au-delà de la balle (vers le trou).**

Vous allez pouvoir vérifier votre capacité à stabiliser un axe de rotation en avant de la balle.

MISE EN PLACE DE L'EXERCICE :

- Organisation :
 - Je me positionne face à ma balle, sternum en relation avec la balle.
 - J'ouvre mon pied gauche.
 - Je décale ma hanche gauche vers la gauche.
 - Je viens au contact du piquet.
- Action :
 - Je balance mes épaules en conservant la fesse gauche immobile.
 - Je reste au contact du piquet.
(Sur les photos, le bouton de la poche arrière gauche ne bouge pas)
 - Au finish de mon mini swing d'épaules, je sens mon côté droit qui est venu en appui sur la fesse gauche.
- Résultat
 - la rotation est effectuée autour d'un axe qui va de la hanche avant au cervicales avec **un appui constant et constamment en avant de la balle.**
 - La balle est de fait contactée avant le sol et se trouve chippée (chip = frite)
 - Le contact permet à la balle de décoller avec un effet de rotation « backspin » qui va l'aider à se stabiliser.

Bon entraînement

Mark