Golf mardi 24 mars, Insertion

Les 10 plus beaux coups de golf

<https://www.youtube.com/watch?v=x_okvZ2HsMM>

Entrainement à la maison sans matériel

<https://www.youtube.com/watch?v=lwzINb3eg0Y>

Les mots du golf

**Practice** : terrain d’entraînement où l’on s’entraîne à frapper des balles depuis des tapis.

**Club** : Canne utilisée pour envoyer la balle en la frappant.

**Fer** : club à tête inclinée qui permet de faire voler la balle.

**Tee** : petite pointe de plastique ou de bois qui peut être utilisée sur le départ pour surélever la balle

**Swing** : le mouvement. Il y a les petits swings et les grands swings.

**Putter** (nom) : club à face verticale, utilisé sur le green, qui permet de faire rouler la balle.

**Green** : espace autour du trou où le gazon est tondu le plus ras. Hors-limites : espaces à proximité du parcours mais qui n’en font pas

QUELQUES REPÈRES TECHNIQUES

# Tenue du club

La main faible se place au bout du manche du club et la main forte juste en dessous. La pression exercée par les mains sur le club doit être souple et relâchée.



# Position du joueur

Par rapport à la balle : la balle se situe en avant et au centre de l'écartement des pieds. Les pieds sont écartés de la largeur des épaules, les jambes légèrement fléchies, les bras tendus. Éviter d’avoir les jambes tendues et le dos penché (voir dessin ci-après). Par rapport à la cible : le joueur droitier doit avoir la cible à sa gauche. Il est nécessaire d’aborder les notions de parallèles et de perpendiculaires afin d’aider l’élève à bien se positionner.



# Placement de la balle

La semelle du club doit être derrière la balle, en contact avec le sol. La face de la tête du club est orientée vers la cible et au contact de la balle.