



# ENSEIGNEMENT ET COACHING

Katherine Roberts'



## YOGA FOR GOLFERS

Avec Katherine Roberts - Fondateur et Président, Yoga for Golfers

Dans cette série Yoga pour les golfeurs, nous fournissons du contenu pour les professionnels de la PGA du Canada travaillant avec des adultes.

Les vidéos sont une compilation de contenu, vous offrant les informations suivantes pour vous et vos élèves:

- Une évaluation physique qui évalue la mobilité générale du torse et la mobilité interne et externe de la hanche.
- Un exercice de courte respiration et un échauffement dynamique solide pour préparer votre élève au mouvement explosif de l'élan de golf
- Positions de yoga debout qui construisent la force du bas du corps pour plus d'endurance et la mobilité thoracique sur un bas du corps stable.
- Poses d'équilibre qui aident le golfeur à «charger» un fessier à la fois et offre une occasion d'améliorer la concentration.
- Renforcement du tronc pour maintenir un angle de colonne vertébrale constant et réduire les maux de dos.
- Positions assises pour plus de mobilité de la hanche et lombaire

## SÉRIE VIDÉO



**Vidéo #1**  
Une introduction au Yoga for Golfers



**Vidéo #2**  
Établir la mobilité et la stabilité



**Vidéo #3**  
Respiration et échauffement dynamique



**Vidéo #4**  
Fonction de pied, force du bas du corps



**Vidéo #5**  
Le corps physiquement et psychologiquement



**Vidéo #6**  
Travailler le noyau



**Vidéo #7**  
La hanche et la mobilité thoracique

