

# Donut Hockey – Basics: Grundposition und Dribbling

Die wichtigsten Grundelemente wie Position oder Dribbling gehören zu den Basics im Donut Hockey. Im Folgenden werden sie erklärt und einzelne Bewegungsabläufe aufgelistet.

## Grundposition

Der Spieler steht in leicht gegrätschter Position, das Körpergewicht ist auf beide Beine verteilt. Der Schwerpunkt liegt leicht vorne, die Knie sind gebeugt, der Kopf oben. Der Stock ist beidhändig gefasst. Die obere Hand (Stockhand) greift ans Stockende, die untere Hand (Führhand) eine Unterarmlänge darunter. Die Stockspitze wird leicht auf den Boden gedrückt. Wie beim Unihockey und Eishockey gibt es Linksausleger und Rechtsausleger. Beim Ausprobieren merkt man schnell, welche Seite einem besser liegt.



## Dribbling

Die Stockspitze wird in den Donut gesteckt und leicht gegen den Boden gedrückt. Der Kopf ist oben, um das Spiel zu beobachten. Es wird immer darauf geachtet, den Körper zwischen dem Donut und dem Verteidiger zu halten. Je näher der Ring am Körper geführt wird, desto weniger angreifbar ist man. Je nach Spielsituation wird die ein- oder die zweihändige Stockführung bevorzugt:

### Beidhändige Stockführung

- Dies ist die häufigste Art der Stockführung.
- Die Stockhand fasst den Stock ganz oben, die Führhand eine Unterarmlänge darunter.
- Anfänger lernen zuerst nur diese Art der Stockführung.
- Sie eignet sich für alle Spielsituationen, bei denen ein enger Gegnerkontakt besteht, zudem fürs Passen, Annehmen, Schiessen und das Spiel 1 gegen 1.

### Einhändige Stockführung

- Bei dieser Form befindet sich nur die obere Hand am Stock. Sie eignet sich für schnelle Läufe respektive rasches Beschleunigen, zum Beispiel im Gegenstoss.
- Die Gefahr eines Ringverlusts ist erheblich.
- Für Anfänger ist diese Form nicht geeignet.

**Merkliste:** [Alle Technik-Übungen](#)

---

Quelle: Muriel Sutter, Fachautorin und Herausgeberin Buchreihe Burner Motion, Instruktorin LWB,  
Dozentin DSBG Uni Basel, Sportlehrperson



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**