

Donut Hockey – Basics: Shooting – Sweep Shot

Der Sweep Shot ist ein flacher, schneller Schuss. Er wird auch gezogener Schuss genannt. Der Bewegungsablauf im Reihenbild.



- Die Führhand greift tief (unteres Ende Griptape).
- Wie beim gezogenen Pass erfolgt eine Rückführung des Donuts bei gleichzeitigem Gewichtstransfer nach hinten. Danach wird der Donut kraftvoll nach vorne geschoben, gleichzeitig wandert das Körpergewicht zurück auf den vorderen Fuss.
- Der Donut wird ca. auf der Höhe des vorderen Fusses abgegeben
- Nach dem Schuss weist die Stockspitze auf das anvisierte Ziel.
- Bei der Backhand-Variante fasst die Führhand etwas höher.

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