Donut Hockey – Technique: Tirs – Wrist shot

Le wrist shot (tir du poignet) offre beaucoup de variété. Il peut être exécuté rapidement et nécessite peu d'espace.

- L'exécution requiert une **position de base** stable.
- L'approche est la même que pour le **sweep shot**: le donut est ramené en arrière et le poids du corps transféré sur le pied droit.
- Le donut et le poids du corps passent rapidement vers l'avant.
- Dès que le donut se trouve à hauteur du pied avant, les poignets s'activent simultanément : la main droite pivote vers l'extérieur (supination) et la main gauche vers l'intérieur (pronation). Par ce mouvement, le donut prend de la hauteur.
- Lorsque le donut quitte le bâton, l'épaule droite descend et le haut du corps recule.

Source: Muriel Sutter, auteure et éditrice de la série de livres Burner Motion, chargée de cours à l'université de Bâle, enseignante d'éducation physique

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO