

## Donut Hockey – Le basi: Materiale

L'attrezzatura di base è composta di bastoni, due caschi per i portieri e un donut. Il campo è delimitato da strisce di nastro adesivo o dalle pareti della palestra. Il portiere deve assolutamente indossare un casco e sarebbe opportuno munire i giocatori in campo di un paradenti (facoltativo). Le prove che sono state svolte con i bastoni da ginnastica ritmica e gli anelli da immersione, rotoli di carta adesiva o oggetti simili non sono andate a buon fine. A coloro che desiderano comunque utilizzare questo materiale consigliamo di indossare degli abiti imbottiti.



Il materiale da Donut Hockey sviluppato da Burner Motion garantisce il massimo piacere del gioco e la massima sicurezza. Ovviamente è possibile scegliere altre alternative per i singoli o tutti i componenti del gruppo. Occorre tuttavia tenere conto di alcuni aspetti.

- Il donut dovrebbe essere realizzato in materiale morbido e scorrevole, che rimanga piatto sul terreno. I rotoli di nastro adesivo spesso si ribaltano e sfuggono alla presa con il bastone, mentre gli anelli da immersione sono piuttosto rigidi e pesanti e possono provocare delle lesioni. Gli anelli più simili ai donut originali sono gli anelli da lancio in gomma, rivestiti in tessuto.
- I bastoni non dovrebbero essere troppo lunghi (rischio di inciampare). Prima di iniziare a giocare è necessario verificare che non lascino segni sul pavimento della palestra. Inoltre le punte devono scorrere sul terreno. Se il bastone rimane piantato a terra, il giocatore che lo impugna rischia di farsi male.
- Il puntale dei bastoni è striato trasversalmente tutto intorno come nel gioco Ringette. In questo modo si ha una presa ottimale sul donut, ciò che rende più facile la manipolazione e aumenta la precisione di passaggi e tiri.
- Il casco da portiere deve avere una visiera a maglie sufficientemente strette da bloccare la punta del bastone (protezione degli occhi). Qualora non si riesca a procurarsi dei caschi

adeguati, è possibile optare per una delle innumerevoli varianti di gioco senza portiere.

## Materiale per Donut Hockey

- [Materiale in prestito gratuitamente](#)
- [Acquistare una propria attrezzatura](#)

---

Fonte: Muriel Sutter, autrice ed editrice della serie di manuali Burner Motion, istruttrice LWB, docente all'Università di Basilea, insegnante di educazione fisica



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**