Donut Hockey – Basics: Receiving – Basic Receive

Mit dieser Technik wird ein flacher Pass sauber mit dem Stock angenommen. Der Bewegungsablauf im Reihenbild und Video.

- Der Receiver wartet in Grundposition, der Stock ist beidhändig gefasst, die Spitze liegt vor dem Körper auf dem Boden.
- Es besteht immer Augenkontakt zwischen Passer und Receiver.
- Kommt der Pass, wird der Stock so früh als möglich in den Donut gesteckt und der Schwung nach hinten abgebremst.
- Wird der Donut in Bewegung angenommen, muss das Tempo des Donuts eingeschätzt werden können.
- Der Pass kann auch einhändig angenommen werden. So hat man eine grössere Reichweite, aber weniger Sicherheit. Der Donut wird sofort zum Körper gezogen und der Stock beidhändig gefasst.

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