

Donut Hockey – Basics: Shooting – Flip Shot

Der Flip Shot ist ein «Trickschuss» – nicht sehr stark, aber überraschend, präzise und sehr vielfältig. Der Bewegungsablauf im Reihensbild und Video (Vor- und Rückhandvariante).



- Der Ring wird zunächst dynamisch vor den Körper gebracht.
- Der Stock wird dabei so geführt, dass die flache Seite der Spitze plan auf dem Boden liegt.
- Der Ellbogen der Stockhand weist hoch in die Luft.
- Nun «schaufelt» die Führhand den Donut vom Boden hoch, die Stockhand drückt gleichzeitig nach unten.
- Der Flip Shot kann Vor- und Backhand ausgeführt werden.

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