

## Donut Hockey – Technique: Passes – Flip pass

La flip pass est privilégiée lorsque la ligne de passe n'est pas libre. Le donut survole les bâtons adverses. Une longue flip pass permet aussi de renverser le jeu.



- Le donut est placé devant le corps.
- Le côté plat de l'embout est posé à plat sur le sol.
- La main droite effectue un mouvement vers le haut.
- La main gauche appuie en même temps vers le bas.

---

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