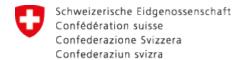
Donut Hockey - Basi: Tiri - Sweep shot

Lo Sweep shot è un tiro piatto al suolo. Nella sequenza di immagini viene descritto l'intero movimento.



- La mano di conduzione è posta sulla parte inferiore dell'impugnatura.
- Come per il passaggio a terra, il donut viene fatto retrocedere insieme al peso del corpo.
- Il donut viene quindi lanciato con forza in avanti e il peso del corpo trasferito sul piede anteriore.
- Il donut viene lasciato andare più o meno all'altezza del piede anteriore, mentre il puntale prosegue il movimento in direzione della rete.
- Il tiro all'indietro avviene posizionando la mano destra un po' più in alto sul bastone.

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



Ufficio federale dello sport UFSPO