

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP