

# Donut Hockey – Basics: Checking – Stick-, Sweep-, Bodycheck

Das Ziel beim Checking ist es, in Besitz des Donuts zu gelangen. Im Donut Hockey darf man den Stock des Gegners mit dem eigenen Stock (Stick Checks) sowie mit dem eigenen Körper den Körper des Gegners checken (Bodycheck). Grundsätzlich darf nur der Träger des Donuts respektive dessen Stock gecheckt werden.

## Side Stick Check (seitlicher Stock-Check)

- Der Verteidiger nähert sich dem Donut-Träger auf der Stockseite.
- Er hat dabei eine lockere Position und hält den Stock beidhändig.
- Ist der Verteidiger auf gleicher Höhe mit dem Angreifer, fädelt er mit dem Stock unter dem Stock des Angreifers ein.
- Dann hebt er den Stock des Gegners mit einem leichten «check» hoch, damit der Donut frei wird.
- Dann setzt er den eigenen Stock in den Donut und dribbelt davon.



## Sweep Check (Wisch-Check)

- Der Verteidiger steht dem Angreifer face-to-face gegenüber und bewegt sich mit ihm mit.
- Mit einer wischenden Bewegung (sweep) hebt er den Stock des Gegners an.
- Danach steckt er sofort seinen Stock in den Donut und dreht sich vom Gegner ab.



## Bodycheck (Körpercheck)



- Der Verteidiger nähert sich seitlich, mit Vorteil auf der Stockseite.
- Sobald er parallel läuft, setzt er seinen Stock in den Donut.
- Dann versetzt er dem Gegner mit Schultern oder Hüfte einen «Check».
- Der Gegner gerät aus dem Gleichgewicht und gibt den Donut frei – der Verteidiger zieht mit dem eroberten Gerät davon.
- Checken mit Ellbogen, Knien und überharter Körpereinsatz sind verboten.
- Checken von hinten oder gegen die Bande sind verboten.

---

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**