

Donut Hockey – Basics: Passing – Flip Pass

Der Flip Pass wird auch fliegender Pass genannt und wird verwendet, wenn die Passlinie nicht frei ist. Der Bewegungsablauf im Reihenbild.



Der Donut wird über die gegnerischen Stöcke gehoben. Mit einem langen Flip Pass kann auch das Spiel verlagert werden.

- Der Donut wird zunächst vor den Körper gezogen.
- Die Fläche der Stockspitze liegt plan auf dem Boden.
- Die rechte Hand führt eine Schaufelbewegung aus.
- Die linke Hand drückt gleichzeitig nach unten.

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