

Donut Hockey – Basics: Receiving – Batting und Foot Receive

Der Donut kann auch per Hand oder Fuss abgenommen werden um das Spiel dynamischer zu machen.

Batting

Fliegende Donuts dürfen von Hand zu Boden geschlagen werden. Der Receiver schlägt den Donut möglichst direkt flach zu Boden. Danach übernimmt er ihn sofort mit dem Stock.



Foot Receive

Der Fuss wird ausgedreht, der Donut mit dem Innenrist gestoppt. So springt er zurück zum Stock, wo er wieder aufgenommen wird.



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