

Donut Hockey – Basics: Shooting – Wrist shot

Il Wrist shot è un tiro interessante che offre numerose varianti. Si esegue rapidamente e necessita di poco spazio. Il movimento viene descritto nel dettaglio nella sequenza d'immagini e nel filmato.



- L'esecuzione richiede una posizione di base stabile.
- L'approccio è lo stesso utilizzato per lo sweep shot: il donut viene fatto retrocedere insieme al peso del corpo.
- Donut e peso corporeo passano quindi rapidamente in avanti.
- Dal momento che il donut si trova all'altezza del piede anteriore, i polsi si muovono simultaneamente: la mano destra ruota verso l'esterno (supinazione) e quella sinistra verso l'interno (pronazione).
- Attraverso questo movimento il donut prende quota.
- Quando il donut lascia il bastone, la spalla destra si abbassa e il corpo indietreggia.

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