

Donut Hockey – Basi: Ricezione – Batting e Foot receive

Il donut può anche essere preso con la mano o col piede, ciò che rende il gioco più dinamico.

Batting

Quando il donut è in volo, chi lo riceve può ributtarlo a terra con la mano, facendolo cadere piatto al suolo. In seguito infila immediatamente il bastone nella ciambella.



Foot Receive

Il giocatore che riceve il donut ruota il piede verso l'interno per fermarlo. Il donut si ripositiona vicino al bastone e il giocatore può riprenderne il controllo.



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 UFSPO