

Donut Hockey – Basi: Tiri – Flip shot

Il Flip shot è un tiro a sorpresa poco potente, ma preciso e variato. Il movimento viene descritto nella sequenza di immagini e nel filmato.



- Il donut viene dapprima spostato rapidamente davanti al corpo.
- Il lato piatto del puntale viene appoggiato al suolo.
- Il gomito della mano di tenuta è sollevato.
- La mano di conduzione esegue un movimento verso l'alto mentre quella di tenuta spinge verso il basso.
- Il flip shot si può fare in avanti o all'indietro.

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