

# Donut Hockey – Basics: Shooting – Wrist Shot

Der Wrist Shot ist ein sehr vielfältiger und attraktiver Schuss aus dem Handgelenk. Er kann schnell ausgeführt werden und braucht nicht viel Platz. Der Bewegungsablauf in Reihenbild und Video.



- Wichtig ist zunächst eine stabile **Grundposition**.
- Der Ansatz funktioniert gleich wie beim **Sweep Shot**: Der Ring und das Körpergewicht werden nach hinten geführt.
- Ring und Körpergewicht werden schwingvoll vorwärts gebracht.
- Sobald der Donut auf der Höhe des vorderen Fusses ist, erfolgt eine kombinierte Handgelenkbewegung: Die Führhand dreht nach aussen, die Stockhand nach innen. Mit dieser Bewegung wird der Donut vom Boden gehoben.
- Die Abgabe des Donuts erfolgt mit gleichzeitigem Absenken der rechten Schulter und des Oberkörpers nach hinten.

---

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