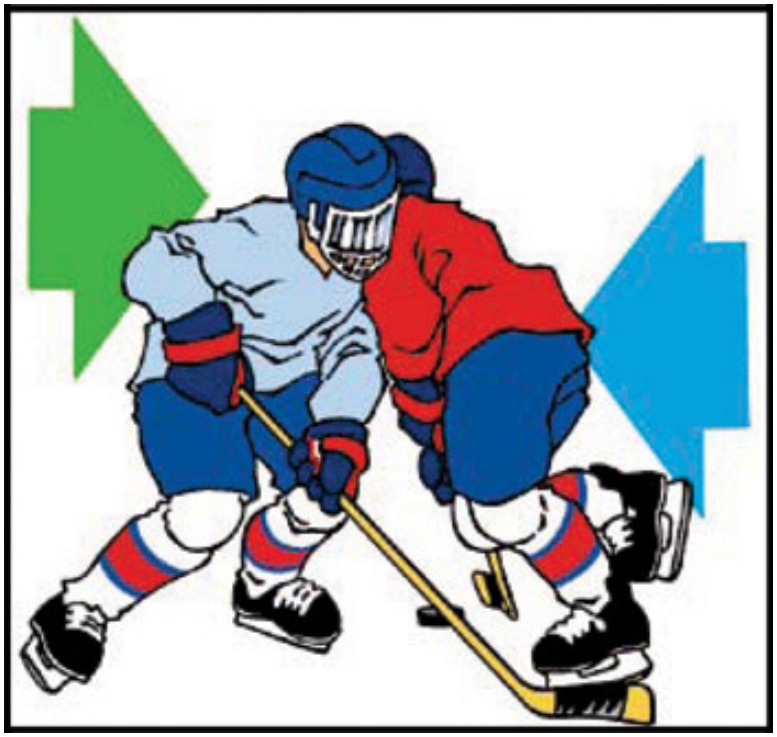
Generalnie są trzy główne typy bodiczków: barkowy, biodrowy i bodiczek wzdłuż bandy. Bodiczek barkowy jest najbardziej popularny. Jest on najczęściej wykorzystywany przez obrońców broniących dostępu do bramki.

Jak wykonać prawidłowy bodiczek



Skoncentruj się na klatce piersiowej atakującego ponieważ jest to najtrudniejsza do szybkiego przesunięcia część ciała. Ustaw stopy szeroko i zegnij nogi w kolanach. Swoją masę ciała utrzymuj na wewnętrznych krawędziach łyżew. Następnie wjedź swoim barkiem w klatkę piersiową przeciwnika. Cały czas trzymaj głowę podniesioną, a kij opuszczony.

Zadbaj o swoje bezpieczeństwo

Podstawową umiejętnością jaką każdy zawodnik musi nabyć aby bezpiecznie grać ciałem jest zadbanie o własne bezpieczeństwo. Szczególnie granie przy bandzie może być niebezpieczne. Jeśli już znajdziesz się w rogu lodowiska należy za pomocą zwodów ciałem, łyżew lub kija jak najszybciej uciec z pozycji statycznej. Ponadto dobrze jest utrzymywać równoległe, a nie prostopadłe położenie łyżew w stosunku do bandy. Jeśli już nie możesz uniknąć gry ciałem

należy odpowiednio przygotować się do przyjęcia uderzenia. A więc jak już pisałem wcześniej: niska pozycja, ugięte kolana, łyżwy osobno, głowa do góry. Przy bandzie używaj swoich rękawic i ramion jako amortyzatorów uderzenia.

Aha i najważniejsze w amatorskim hokeju nie gramy ciałem ;)