## Φύλλο κριτηρίων για την μακρινή πάσα με το ένα χέρι (αριστερό)

| Οδηγίες: σημείωσε ✓ αν πιστεύεις ότι τα καταφέρνεις ή ✕ αν πιστεύεις ότι χρειάζεσαι βελτίωση | **Πεντάδες προσπαθειών** | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **1η** | **2η** | **3η** | **4η** | **5η** | **6η** | **7η** | **8η** | **9η** | **10η** |
| Είναι το δεξί μου πόδι μπροστά και το σώμα γυρισμένο πλάγια; | | | | | | | | | | |
| Είναι ο αριστερός μου αγκώνας σε ορθή γωνία λίγο πιο πίσω από τον ώμο μου; | | | | | | | | | | |
| Στρίβω το σώμα μου προς τα εμπρός μεταφέροντας το βάρος μου στο δεξί μου πόδι; | | | | | | | | | | |
| Ακολουθεί το χέρι μου με τα δάκτυλα προς τα κάτω την κατεύθυνση της μπάλας, κατά την απελευθέρωση της; | | | | | | | | | | |