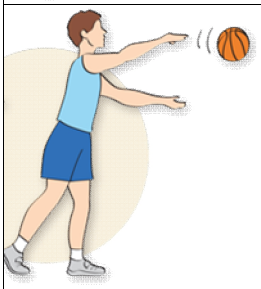
Φύλλο κριτηρίων για την μακρινή πάσα με το ένα χέρι (δεξί)

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 αριστερό μου πόδι μπροστά και το σώμα γυρισμένο πλάγια;										
Είναι ο δεξιός μου αγκώνας σε ορθή γωνία λίγο πιο πίσω από τον ώμο μου;										
Στρίβω το σώμα μου προς τα εμπρός μεταφέροντας το βάρος μου στο αριστερό μου πόδι;										
 Ακολουθεί το χέρι μου με τα δάκτυλα προς τα κάτω την κατεύθυνση της μπάλας, κατά την απελευθέρωση της;										