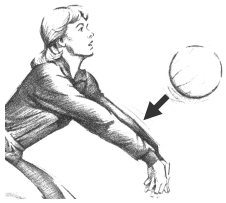
Φύλλο κριτηρίων για τη μανσέτα

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 τα πόδια μου ανοιχτά όσο το άνοιγμα των ώμων και τα γόνατα μου ελαφρώς λυγισμένα;										
Πιέζω τους αντίχειρες προς το έδαφος για να είναι οι βραχίονες τεντωμένοι;										
 Γίνεται η επαφή με την μπάλα στο πρώτο μέρος των πήχεων (πάνω από τους καρπούς) ;										
Ανεβάζω τη μπάλα κυρίως με κίνηση των ποδιών ;										