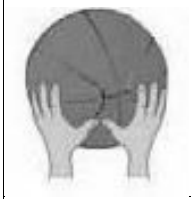
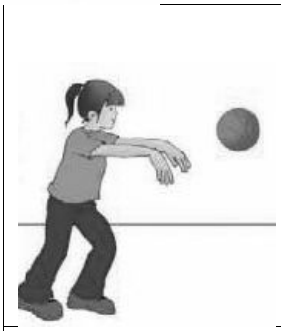
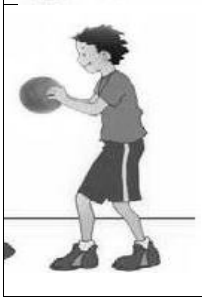
Φύλλο κριτηρίων για την πάσα στήθους- υποδοχή

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**
	Σχηματίζουν τα δάχτυλα των χεριών μου με τους δείκτες και τους αντίχειρες W;										
	Είναι οι αγκώνες μου κοντά στο σώμα μου ;										
	Κάνω βήμα προς τα εμπρός τεντώνοντας τα χέρια μου ;										
	Κάνω βήμα προς τα πίσω λυγίζοντας τους αγκώνες καθώς υποδέχομαι τη μπάλα ;										