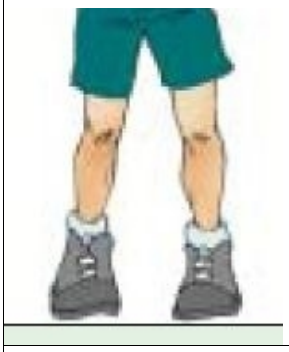
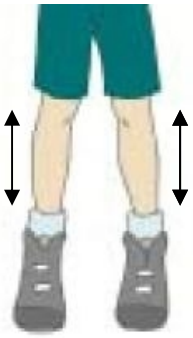
# Φύλλο κριτηρίων για το σουτ

| 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 το αριστερό μου πόδι λίγο πιο μπροστά από το δεξί ;  | | | | | | | | | | |
| Είναι το αριστερό μου χέρι και ο αγκώνας μου κάτω από τη μπάλα και το δεξί μου την υποστηρίζει από τα πλάγια ; | | | | | | | | | | |
|  Τεντώνουν τα γόνατα μου δίνοντας επιπλέον ώθηση καθώς φεύγει η μπάλα από τα χέρια μου ; | | | | | | | | | | |
| Είναι το κεφάλι μου σταθερό και βλέπουν τα μάτια μου στο σημείο που έχω σουτάρει ; | | | | | | | | | | |