





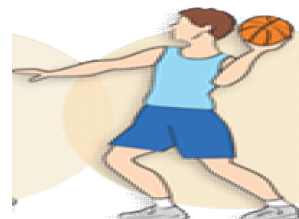
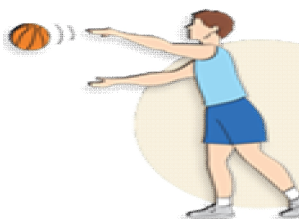


Φύλλο κριτηρίων για το lay-up (αριστερό)

	Σχόλια από τον Α	Σχόλια από τον Β
 <p>Η υποδοχή της μπάλας γίνεται με το αριστερό μπροστά?</p>		
 <p>Η υποδοχή της μπάλα γίνεται με δύο χέρια και στο ύψος της λεκάνης?</p>		
 <p>Γίνεται το βήμα και το άλμα με το δεξί πόδι τραβώντας επάνω το αριστερό γόνατο</p>		
 <p>Ανεβαίνει η μπάλα με τα δυο χέρια και το αριστερό την απελευθερώνει στο τέλος προς το καλάθι</p>		

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

	Σχόλια από τον Α	Σχόλια από τον Β
 <p>Είναι το δεξί πόδι μπροστά και το σώμα γυρισμένο πλάγια και το κεφάλι κοιτάει τον στόχο?</p>		
 <p>Είναι ο αριστερός αγκώνας σε ορθή γωνία λίγο πιο πίσω από τον ώμο μου και η μπάλα στην παλάμη του χεριού?</p>		
 <p>Στρίβει το σώμα προς τα εμπρός μεταφέροντας το βάρος στο δεξί πόδι ?</p>		
 <p>Ακολουθεί το χέρι με τα δάκτυλα προς τα κάτω την κατεύθυνση της μπάλας, κατά την απελευθέρωση της ?</p>		

	Σχόλια από Α	Σχόλια από Β
 <p data-bbox="236 510 579 660">Τα πόδια ανοιχτά όσο το άνοιγμα των ώμων και το αριστερό πόδι λίγο πιο μπροστά από το δεξί ;</p>		
 <p data-bbox="236 925 539 1115">Το αριστερό χέρι και ο αγκώνας κάτω από τη μπάλα και το δεξί την υποστηρίζει από τα πλάγια ;</p>		
 <p data-bbox="236 1384 587 1534">Τενιωνουν τα γονατα δίνοντας επιπλέον ώθηση καθώς φεύγει η μπάλα από τα χέρια;</p>		
 <p data-bbox="236 1809 579 1957">Είναι το κεφάλι σταθερό και τα μάτια βλέπουν στο σημείο που έχω σουτάρει?</p>		