|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Όνομα/κωδικός μαθητή/τριας: | **TGMD-2** | **Scoresheet** | ΔΥΝΑΤΟ ΧΕΡΙ:Α ΔΥΝΑΤΟ ΠΟΔΙ:Α | ΔΚΑΝΕΝΑΔΚΑΝΕΝΑ |
| **Τρέξιμο** | **1** | **2** | **Score** | **1 2 Score****Χτύπημα αντικειμένου**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Σύνολο:** |  |

 |  |
| Αντίθετο χέρι/πόδι |  |  |  | Κυρίαρχη λαβή |  |
| Σύντομη φάση πτήσης |  |  |  | Σώμα πλάγια/πόδια παράλληλα |  |
| Τοποθέτηση ποδιού στη μέση |  |  |  | Χτύπημα και γύρισμα του κορμού |  |
| Πόδι κοντά στους γλουτούς |  |  |  | Μεταφορά βάρους στο μπροστινό πόδι |  |
|  | **Σύνολο:** |  | Οδήγημα της μπάλας |  |
| **Γκαλόπ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Σύνολο:** |  |

 |  |  |  |  |  |

Ώθηση χεριών κατά την απογείωση

σωστήακολουθίαβημάτωνμικρή φάση πτήσης

ρυθμική ρουτίνα 4gallops

Χόπλα

ώθησηποδιούμπροστά

το άλλο πόδι μένει πίσω

3 hopμετοδυνατόπόδι

3 hopμετοαδύνατοπόδι

**Ντρίμπλα με τα χέρια**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Σύνολο:** |  |

η μπάλα στο ύψος της μέσης

Σωστή ώθηση της μπάλας

η μπάλα χτυπά μπροστά από τα πόδια

έλεγχοςγια 4 συνεχόμεναχτυπήματα

**Υποδοχή**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Σύνολο:** |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Σύνολο:** |  |

Αγκώνες λυγισμένοι/χέρια μέσα

Υποδοχή μπροστά

Πιάσιμο μόνο με τα χέρια

Άλμα Λάκτισμα με τα πόδια

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Σύνολο:** |  |

Προσγείωση με εναλλαγή π. Γρήγορη προσέγγιση της μπάλας

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Σύνολο:** |  |

Φάση πτήσης μεγαλύτερη από τρέιμο μακρύς βηματισμός πριν το λάκτισμα

Αντίθετο χέρι/πόδι στο ύψος των ώμων το πόδι που δεν κλωστά, πίσω από τη μπάλα

 χτύπημα με τα δάχτυλα ή το εσωτερικό

Οριζόντιοάλμα

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Σύνολο:** |  |

λυγισμένα γόνατα/χέρια πίσω **Ρίψη από πάνω**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Σύνολο:** |  |

χέρια μπροστά & ψηλά Λαβή αντικειμένου /είδος ρίψης

απογείωση/προσγείωση με τα 2 π. ρίψη κάθετα στον στόχο

χέριακάτωστηνπροσγείωση μεταφορά βάρους η κίνηση ακολουθεί τη ρίψη

Πλάγια μετατόπιση

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Σύνολο:****Σύνολο ΚΔ:** |  |
|  |

Σώμαγυρισμένο **Κύλισμα**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Σύνολο:****Σύνολο Δ.Χ.:** |  |
|  |

Γλύστριμαπλάι/2 πόδιασεπτήση ταλάντευση βραχίονα μπρος/πίσω

4δεξιά βήμα μπροστά/αντίθετο πόδι

4 αριστερά λύγισμα γονάτων χαμηλά

Απελευθέρωση της μπάλας χαμηλά

|  |  |
| --- | --- |
| Κινητικές δεξιότητεςScoreΔεξιότητες ΧειρισμούScoreΣύνολοScores |  |
|  |
|  |
|  |
|  |  |

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ

Κινητικέςδεξιότητες/ηλικία:

Δεξιότητες χειρισμού/ηλικία:

Παρατηρήσεις: