

Βασικά τεχνικά σημεία της ρίψης πάνω από τον ώμο	Επιτυχής στάση του σώματος αθλητή κατά τη ρίψη					
	Αρχικά Ονόματος –Επιθέτου					
1. Το χέρι που θα ρίξει ξεκινά από πίσω και πάνω από τον ώμο.						
2. Το αντίθετο χέρι είναι ανοιχτό μπροστά και δείχνει προς το στόχο.						
3. Το αντίθετο πόδι είναι μπροστά για καλύτερη ισορροπία.						
4. Το βλέμμα είναι συγκεντρωμένο στο στόχο.						
5. Κατά τη ρίψη μεταφέρω το βάρος μου στο μπροστινό πόδι και συνεχίζω την κίνηση του χεριού						
Άθροισμα επιτυχίας στόχου και επιτυχούς στάσης του σώματος						

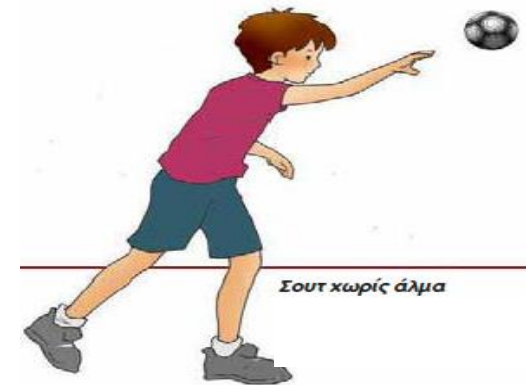
Αφού παρατηρήσεις τη ρίψη του κάθε αθλητή, σημείωσε V στο αντίστοιχο κουτάκι για κάθε τεχνικό σημείο της ρίψης που εφάρμοσε σωστά.

ΠΡΟΣΟΧΗ!

- Πριν εκτελέσει τη βολή, θυμηθείτε να ελέγχετε ώστε να μη βρίσκεται κανένας μέσα στον τομέα ρίψης!!!
- Αφού ρίξει να προσέχει να μην πατήσει την τελική γραμμή ρίψης. Η βολή τότε θα είναι ΑΚΥΡΗ!



Σημεία 1-4



Σημείο 5

<u>Βασικά τεχνικά σημεία της ρίψης κάτω από τον ώμο (κύλιση)</u>	Επιτυχής στάση του σώματος αθλητή κατά τη ρίψη					
	Αρχικά Ονόματος –Επιθέτου					
1. Το χέρι που θα ρίξει ξεκινά από πίσω και κάτω από τον ώμο (τεντωμένο).						
2. Το αντίθετο χέρι είναι ανοιχτό μπροστά και δείχνει προς το στόχο.						
3. Το αντίθετο πόδι είναι μπροστά λυγισμένο για καλύτερη ισορροπία.						
4. Το βλέμμα είναι συγκεντρωμένο στο στόχο.						
5. Κατά τη ρίψη μεταφέρω το βάρος μου στο μπροστινό πόδι και συνεχίζω την κίνηση του χεριού						
Άθροισμα επιτυχίας στόχου και επιτυχούς στάσης του σώματος						

Αφού παρατηρήσεις τη ρίψη του κάθε αθλητή, σημείωσε V στο αντίστοιχο κουτάκι για κάθε τεχνικό σημείο της ρίψης που εφάρμοσε σωστά.

ΠΡΟΣΟΧΗ!

- Πριν εκτελέσει τη βολή, θυμηθείτε να ελέγχετε ώστε να μη βρίσκεται κανένας μέσα στον τομέα ρίψης!!!
- Αφού ρίξει να προσέχει να μην πατήσει την τελική γραμμή ρίψης. Η βολή τότε θα είναι ΑΚΥΡΗ!



<u>Βασικά τεχνικά σημεία της ρίψης κάτω από τον ώμο</u>	Επιτυχής στάση του σώματος αθλητή κατά τη ρίψη					
	Αρχικά Ονόματος –Επιθέτου					
1. Το χέρι που θα ρίξει ξεκινά από πίσω και κάτω από τον ώμο .						
2. Το αντίθετο χέρι είναι ανοιχτό μπροστά και δείχνει προς το στόχο.						
3. Το αντίθετο πόδι είναι μπροστά λυγισμένο για καλύτερη ισορροπία.						
4. Το βλέμμα είναι συγκεντρωμένο στο στόχο .						
5. Κατά τη ρίψη μεταφέρω το βάρος μου στο μπροστινό πόδι και συνεχίζω την κίνηση του χεριού						
Άθροισμα επιτυχίας στόχου και επιτυχούς στάσης του σώματος						

Αφού παρατηρήσεις τη ρίψη του κάθε αθλητή, σημείωσε V στο αντίστοιχο κουτάκι για κάθε τεχνικό σημείο της ρίψης που εφάρμοσε σωστά.

ΠΡΟΣΟΧΗ!

- Πριν εκτελέσει τη βολή, θυμηθείτε να ελέγχετε ώστε να μη βρίσκεται κανένας μέσα στον τομέα ρίψης!!!
- Αφού ρίξει να προσέχει να μην πατήσει την τελική γραμμή ρίψης. Η βολή τότε θα είναι ΑΚΥΡΗ!

