













# Καρτέλα Καταγραφής Επιδόσεων



ΑΑ	Δραστηριότητες 30 δευτερολέπτων		Επίδοση
1.	Αναπηδήσεις στην γ πλευρά του forehand		
2.	Αναπηδήσεις στην γ πλευρά του backhand		
3.	Εναλλάξ αναπηδήσεις forehand - backhand		
4.	Κτυπήματα στο πάτωμα με την γ πλευρά του forehand		
5.	Κτυπήματα στο πάτωμα με την γ πλευρά του backhand		
6.	Εναλλάξ κτυπήματα στο πάτωμα με forehand - backhand		
7.	Κτυπήματα στον τοίχο με την γ πλευρά του forehand (μπάλα στον αέρα)		
8.	Κτυπήματα στον τοίχο με την γ πλευρά του backhand (μπάλα στον αέρα)		
9.	Εναλλάξ κτυπήματα στον τοίχο με forehand - backhand (μπάλα στον αέρα)		
10.	Κτυπήματα στον τοίχο με την γ πλευρά του forehand (ένα κτύπημα της μπάλας στο πάτωμα)		
11.	Κτυπήματα στον τοίχο με την γ πλευρά του backhand (ένα κτύπημα της μπάλας στο πάτωμα)		
12.	Εναλλάξ κτυπήματα στον τοίχο με forehand - backhand (ένα κτύπημα της μπάλας στο πάτωμα)		

Δάσκαλος Φυσικής Αγωγής

Λάμπρος Στεφάνου