



ΤΕΣΤ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΥΠΟΨΗΦΙΟΥ ΑΙΑ «Ε2»

ΗΜΕΡ:.....

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ.....

	ΚΙΝΗΣΕΙΣ	ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ	ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ
1	Είσοδος στο στίβο σε ανακουφιστικό τροχάδην. Στο κέντρο του στίβου Αλτ-ακινησία –χαιρετισμός. Ξεκίνημα σε τροχάδην αριστερά.	Ισορροπία , ευελιξία , ελαστικότητα , θέση σώματος. Επαφή- εναλλαγές. Χρήση βοηθημάτων.	
2	Κύκλος σε τροχάδην αριστερά. (το πλάτος του ιπποδρομίου)		
3	Υποστροφή με τροχάδην.		
4	Κύκλος σε τροχάδην δεξιά (το πλάτος του ιπποδρομίου)		
5	Διαγώνιος αλλαγή σε τροχάδην.		
6	Κύκλος σε καλπασμό αριστερά. (το πλάτος του ιπποδρομίου)		
7	Διαγώνιος αλλαγή σε τροχάδην		
8	Κύκλος σε καλπασμό δεξιά. (το πλάτος του ιπποδρομίου)		
9	Ανακουφιστικό τροχάδην προς το κέντρο του ιπποδρομίου. Στο κέντρο του ιπποδρομίου Αλτ – ακινησία – χαιρετισμός.	ΕΠΙΤΥΧΩΝ ΝΑΙ / ΟΧΙ	
10	Έξοδος σε ελεύθερο βάδην.		

ΤΟ ΤΕΣΤ ΕΙΝΑΙ ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΟ ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΞΕΤΑΣΤΗ.

ΕΠΙΤΡΕΠΟΝΤΑΙ.: ΜΑΣΤΙΓΙΟ ΚΑΙ ΑΝΑΣΠΑΣΤΟ ΠΡΟΑΙΡΕΤΙΚΑ

ΥΠΟΓΡΑΦΗ ΕΞΕΤΑΣΤΗ

ΥΠΟΓΡΑΦΗ ΕΞΕΤΑΣΤΗ