
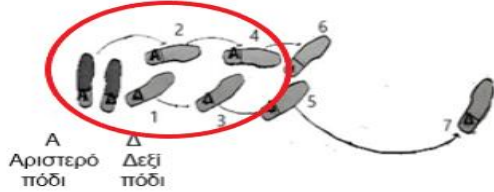
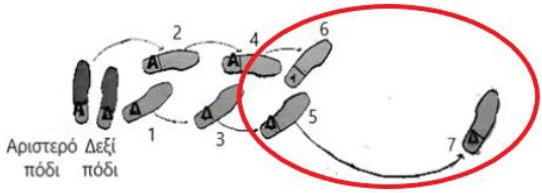
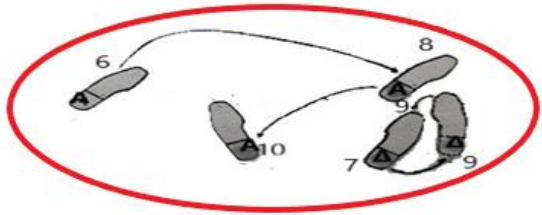
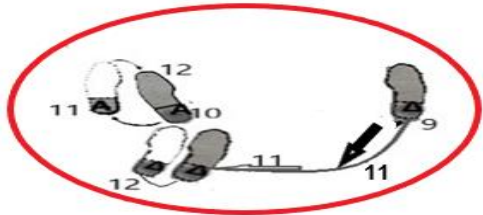


<div>Καρτέλα εξάσκησης</div> <div>Χορός Συρτός- «Μήλο μου κόκκινο»</div>			
<div>❖ Παρατήρησε την εκτέλεση του χορευτικού μοτίβου, κάνε τη σύγκριση σύμφωνα με τα σημεία ελέγχου 1 έως 4, αποφάσισε αν είναι σωστά ή έχουν λάθη τα βήματα, δώσε ανατροφοδότηση στο ταίρι σου!</div>			
<div>1. Εκτελεί το χορό με θέση χεριών W, ξεκινώντας με το δεξί πόδι προς τα δεξιά σε κυκλική φορά;</div>			
	<div>Προσπάθεια</div>		
Σωστό	<div>1^η</div> <input type="checkbox"/> <div>2^η</div> <input type="checkbox"/> <div>3^η</div> <input type="checkbox"/>		
Θέλει βελτίωση	<div>1^η</div> <input type="checkbox"/> <div>2^η</div> <input type="checkbox"/> <div>3^η</div> <input type="checkbox"/>		
<div>2α. Έχει κατανοήσει και εκτελεί το πρώτο μισό χορευτικό μοτίβο του Α' μέρους;</div> <div>1. το δεξί πόδι κάνει βήμα δεξιά προς τη φορά</div> <div>2. το αριστερό πόδι κάνει βήμα δεξιά</div> <div>3. το δεξί πόδι, βήμα δεξιά</div> <div>4. το αριστερό πόδι, βήμα δεξιά</div>			
	<div>Προσπάθεια</div>		
Σωστό	<div>1^η</div> <input type="checkbox"/> <div>2^η</div> <input type="checkbox"/> <div>3^η</div> <input type="checkbox"/>		
Θέλει βελτίωση	<div>1^η</div> <input type="checkbox"/> <div>2^η</div> <input type="checkbox"/> <div>3^η</div> <input type="checkbox"/>		
<div>2β. Έχει κατανοήσει και εκτελεί το δεύτερο μισό χορευτικό μοτίβο του Α' μέρους;</div> <div>5. το δεξί πόδι, βήμα δεξιά</div> <div>6. το αριστερό πόδι, δεξιά με δάχτυλα στο κέντρο</div> <div>7. το δεξί πόδι κάνει δυνατό βήμα δεξιά</div>			
	<div>Προσπάθεια</div>		
Σωστό	<div>1^η</div> <input type="checkbox"/> <div>2^η</div> <input type="checkbox"/> <div>3^η</div> <input type="checkbox"/>		
Θέλει βελτίωση	<div>1^η</div> <input type="checkbox"/> <div>2^η</div> <input type="checkbox"/> <div>3^η</div> <input type="checkbox"/>		
<div>3α. Έχει κατανοήσει και εκτελεί το πρώτο μισό χορευτικό μοτίβο του Β' μέρους:</div> <div>8. το αριστερό πόδι με βήμα δεξιά, διασταυρώνεται με πάτημα μπροστά από το δεξί και κάνει αναπήδηση, ενώ συγχρόνως γίνεται ελαφριά άρση του δεξιού πίσω (8° βήμα)</div> <div>9. το δεξί πόδι πατά πάλι δυνατά στη θέση του (9° βήμα)</div> <div>10. το αριστερό πόδι κάνει βήμα προς τα αριστερά (αντίθετα) (10° βήμα)</div>			
	<div>Προσπάθεια</div>		
Σωστό	<div>1^η</div> <input type="checkbox"/> <div>2^η</div> <input type="checkbox"/> <div>3^η</div> <input type="checkbox"/>		
Θέλει βελτίωση	<div>1^η</div> <input type="checkbox"/> <div>2^η</div> <input type="checkbox"/> <div>3^η</div> <input type="checkbox"/>		

- 3β. Έχει κατανοήσει και εκτελεί το δεύτερο μισό χορευτικό μοτίβο του Β' μέρους:**
11. το δεξί πόδι με βήμα αριστερά διασταυρώνεται με το αριστερά πίσω και πατά δυνατά, ενώ συγχρόνως γίνεται άρση του αριστερού μπροστά, ελαφρώς λυγισμένου (11^ο βήμα)
 12. το αριστερό πόδι πατά δυνατά στη θέση του & γίνεται ελαφριά άρση του δεξιού (12^ο βήμα)

	Προσπάθεια			
Σωστό	1 ^η	2 ^η	3 ^η	
Θέλει βελτίωση	1 ^η	2 ^η	3 ^η	

- 4. Έχει κατανοήσει το χορευτικό μοτίβο του συρτού και συνδυάζει την εναλλαγή του πρώτου και του δεύτερου μέρους, ακολουθώντας τη μελωδία του χορού;**

	Προσπάθεια			
Σωστό	1 ^η	2 ^η	3 ^η	
Θέλει βελτίωση	1 ^η	2 ^η	3 ^η	