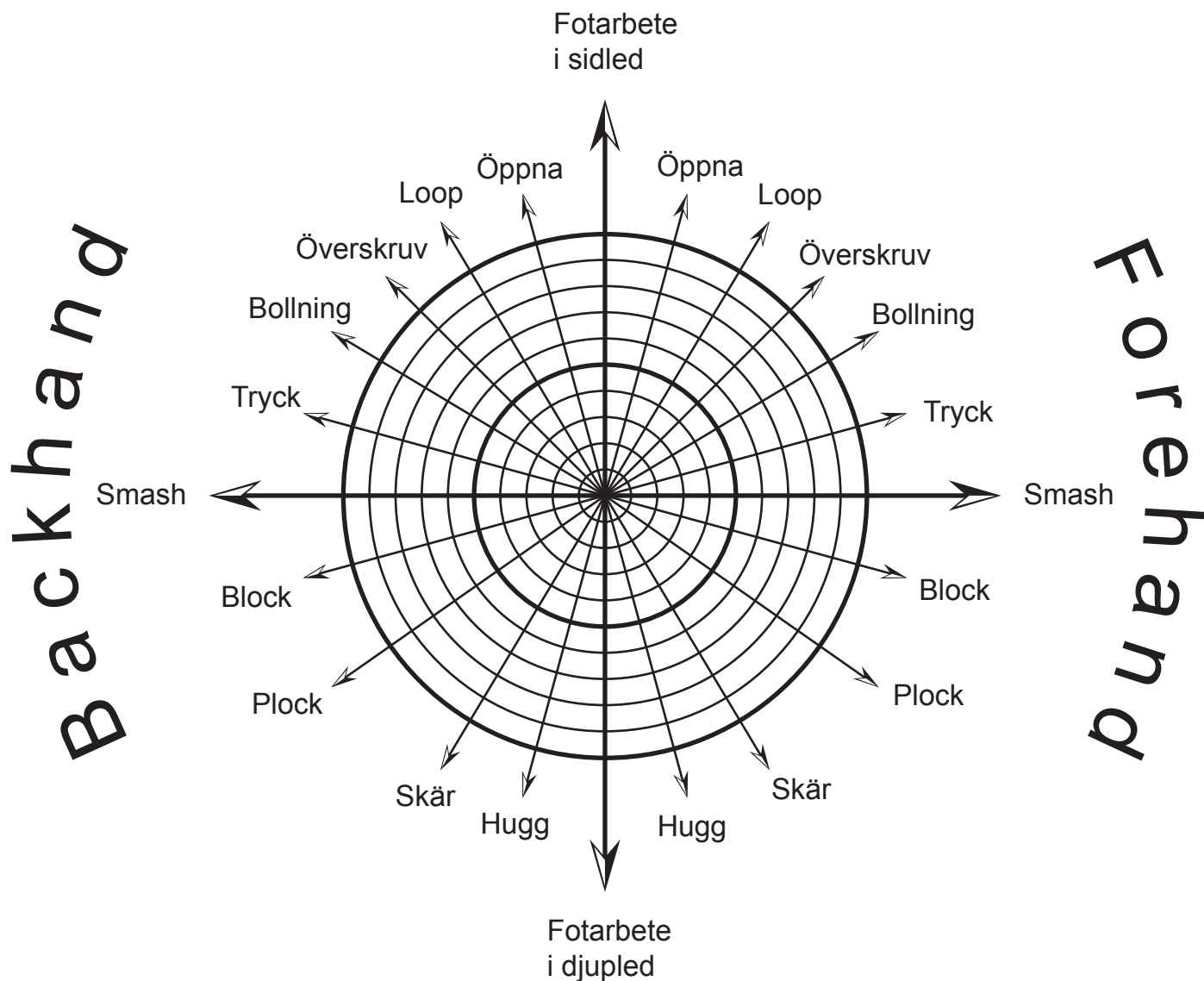


Pingisnavigatorn



Instruktion:

Markera på varje pil hur duktig du uppfattar att du är. Den yttersta ringen (ring 10) motsvarar högsta betyg, den mittersta ringen (ring 5) motsvarar medel och den innersta ringen (ring 1) lägsta betyg. När du är klar så lämnar du den till din tränare som markerar hur han/hon uppfattar ditt spel. Därefter går ni tillsammans igenom navigatorn och försöker lägga upp lämpliga övningar.

Namn: _____ Datum: _____ Tränare: _____