CÁRTAÍ SCILE

Ó Chos go Lámh

Usáidtear an buille ó chos go lámh agus an t-imreoir ag gluaisteacht leis an liathróid feadh na páirce. Ní mór í a phreabadh nó buille cos go lámh a ghlacadh gach ceithre choiscéim. Níl aon teora ar chos go lámh ach níl dhá phreab as a chéile ceadaithe

Teicníc

Agus an liathróid sa lámh ar thaobh na ciceála, scaoileadh leí chun na coise agus í a chiceáil ar ais go dtí na lámha.

Cloigeann

Súile ar an liathróid feadh an ama

Lámha

Scaoileadh na liathróide as an lámh ar thaobh na ciceála

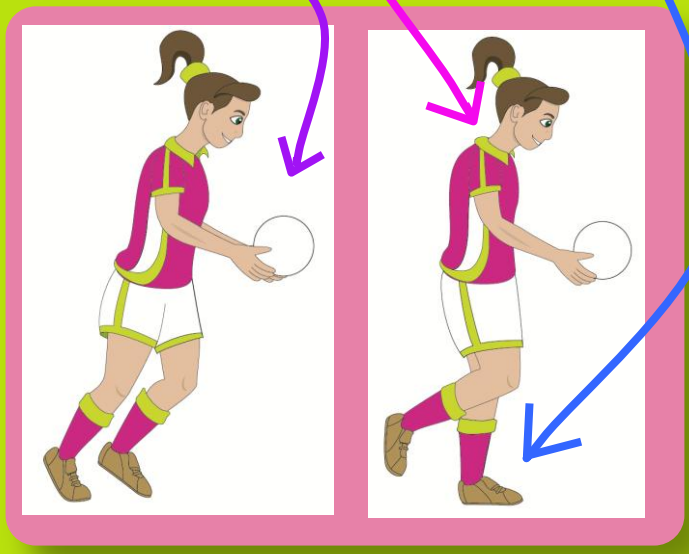
Rosta sínte amach, ligtear leis an liathróid chuig an gcos chiceála

Lámha faoi réir le breith ar an liathróid ar a bealach anios

Cosa

Glac céim chun cinn leis an gcos neamh-chiceála

Ciceáil an liathróid le trácht na coise agus ardaigh na méara i dtreo na colainne



Príomh-phointí

1. Greim daingean ar an liathróid leis an dá lámh

   Ceann fút , súile ar an liathróid

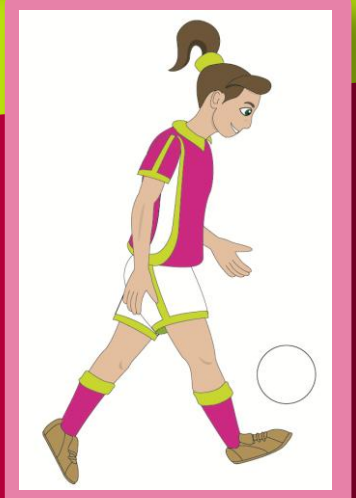
2. Céim chun cinn leis an gcos neamh-chiceála, coinnigh do cholainn díreach

   Fág an liathróid sa lámh ar thaobh na ciceála

3. Ceadaigh don liathróid titim chuig an gcos chiceála agus nuair a bhuaileann sí faoi (thrácht) do chos, tabhair mion-bhuille leis na méara i dtreo na colainne

   Dírigh an chos, sín na lámha chun cinn chun breith ar an liathróid

   Más ag rith duit, déan sin mar is gnách



Botúin Choitianta

Botún 1

☹ Mura mbuailtear an liathróid le trácht na coise, rachaidh sí sa treo mícheart

☺ Mura n-úsáidtear an chuid den bhróg ina bhfuil na barriallacha, ní thiocfaidh an liathróid ar ais chuig na lámha

Botún 2

☹ Is minic a ligtear an liathróid síos chuig an gcos neamh-chiceála

☺ Ba cheart gur sa lámh ar thaobh na ciceála a d'fhágfaí an liathróid agus go n-usáidfí an lámh eile ar mhaithe le cothromaíocht

Botún 3

☹ Is minic nach n-ardaítear na méara i dtreo na colainne, rud a fhágann gur chun cinn agus nach ar ais go dtí na lámha a théann an liathróid

☺ A luaithe agus a theagmhaíonn an liathróid leis an gcos, iompaigh suas na méara ionas go rothlaíonn an liathróid ar ais chuig do lámha