

An tArdú

I bpeil Ghaelach na mBan, úsáidtear an t-ardú chun an liathróid a thógáil den talamh sula dtarraingíonn tú chugat í



Teicníc

Baineann an teicníc le ardú na liathróide ón talamh chun na colainne agus tú i do stad nó ag gluaiseacht.

Príomh-Phointí

1. Druid i dtreo na liathróide. Crom agus lúb na glúine. Meáchan ar an gcos is gaire don liathróid
Cloigeann fút, súile ar an liathróid
2. Pé cos ar a bhfuil do mheáchan, leag an lámh atá ar an taobh sin chun cinn ar an liathróid agus an lámh eile díreach taobh thiar di.
Méara scartha
3. Scúpáil an liathróid den talamh agus tarraing chugat féin í

Botúin Choitianta

Botún 1

- ☹ Gan cromadh ag ardú na liathróide
- ☺ Tábhachtach cromadh agus na glúine a lúbadh

Botún 2

- ☹ Ag ardú na liathróide agus tú ar an talamh
- ☺ Cinntigh go bhfuil an dá chos daingnithe fút sula dtabharfaidh tú faoi ardú

Cloigeann

Súile ar an liathróid feadh an ama

Cosa

Bíodh an chos ar a bhfuil do mheáchan le hais na liathróide. Ní mór don dá chos a bheith ar an talamh

