

PREABADH

Hopping



Sprioc-Dhalta							Tuairimí
Géaga lúbtha agus luasc chun cabhrú le gníomh coise		Géaga					
Éirí in airde agus tuirlingt ar an gcos chéanna, ag tiomáint ó úll na coise		Cosa					
Tacú le luascadh coise in am leis an gcos léime							
Tacú le lúbadh coise ar thuirlingt							
Is féidir truslógacht ar an gcos chlé agus dheas araon							
Díreach agus socair leis na súile ag féachaint chun cinn		Cabhail					

Leideanna

Cé na treoracha ar cheart dom a thabhairt?
Déan truslógacht chomh fada agus is féidir leat.

Cá háit ar cheart dom breathnóireacht a dhéanamh ar an scil sin?
Ar an taobh le haghaidh gníomh na géige agus na coise. Chun tosaigh le haghaidh an chinn agus na súl.

Cén trealamh atá de dhíth orm?
Cóin, feadóg.