

Sprioc-Dhalta								Tuairimí
Ceann in airde, an dá shúil ag féachaint díreach ar aghaidh.		Ceann						
Géaga ar Chruth L Uillinneacha lúbtha ag 90 céim		Géaga						
Corróg go béal Stiúir na géaga siar agus aniar gan líne láir an choirp a thrasnú								
Croch na glúine go hard agus an leis comhthreomhar leis an talamh		Cosa						
Ciceáil ar gcúl gar do na mása (90 céim ar a laghad)								
Úll na gcos Ag tuirlingt ar úll na gcos								
An cholainn díreach agus socair		Cabhail						

Leideanna	Cé na treoracha ar cheart dom a thabhairt? Rith chomh tapa agus is féidir leat.	Cá háit ar cheart dom breathnóireacht a dhéanamh ar an scil sin? Ón taobh le haghaidh luascadh na géige agus ardú na coise agus lúbadh na glúine. Chun tosaigh le haghaidh na gcos, an chinn agus na súl agus gan na géaga a bheith ag trasnú líne láir an choirp.	Cén trealamh atá de dhíth orm? Cóin, feadóg.
------------------	---	--	--