








# BUALADH LEIS AN LÁMH

Striking with the Hand



Sprioc-Dhalta								Tuairimí
Coinnigh <b>na súile</b> ar an liathróid.		Ceann						
Sín beagán chun tosaigh ag an gcoim		Cabhail						
Coinnigh an liathróid <b>faoin gcoim</b> agus nuair a bheidh tú ag bogadh, preab an liathróid beagán chun tosaigh os comhair an choirp								
<b>Glúine lúbtha</b> agus na cosa scartha óna chéile go compordach		Cosa						
<b>Na méara sínte</b> amach ach ligthe		Géaga						
Ba chóir <b>an liathróid a bhrú síos</b> leis na méara agus ba chóir an ghluaiseacht a smachtú leis an rosta ag an am céanna.								
Lean ort leis nuair a bheidh tú ag preabadh agus tarraing siar an lámh mar chosaint duit nuair a phreabann an liathróid ar ais chugat. <b>Ná tabhair buille boise!</b>								

## Leideanna

### Cé na treoracha ar cheart dom a thabhairt?

Tosaigh ag an gcón seo. Preab/Druibleáil an liathróid go dtí go sroicheann tú an chéad chón eile.

### Cá háit ar cheart dom breathnóireacht a dhéanamh ar an scil sin?

An taobh nó chun tosaigh.

### Cén trealamh atá de dhíth orm?

Cóin, feadóg, liathróid cispheile.