

CAITHEAMH RUDA

Throwing



Spríoc-Dhalta								Tuairimí
<p>Na súile dírithe ar an rud ar feadh an ama</p> 	Ceann							
<p>Seasamh go cliathánach leis an ngualainn nach bhfuil ag caitheamh i dtreo na sprice</p> 	Cabhail							
<p>Tóg coiscéim i dtreo na sprice leis an gcos ar an taobh nach bhfuil tú ag caitheamh leis</p> 	Cosa							
<p>Beirtear ar an rud i lámh amháin</p> 	Géaga							
<p>Tugtar an ghéag a bhfuiltear ag caitheamh léi ar chúl an choirp, á luascadh síos agus siar mar ullmhú chun an rud a chaitheamh</p> 								
<p>Bogann an ghéag a bhfuiltear ag caitheamh léi chun tosaigh, scaoileann leis an rud agus leanann uirthi i dtreo na sprice</p> 								

Leideanna

Cé na treoracha ar cheart dom a thabhairt?
Caithe an liathróid chomh fada agus is féidir leat.

Cá háit ar cheart dom breathnóireacht a dhéanamh ar an scil sin?
An taobh ar a bhfuil an ghéag a bhfuiltear ag caitheamh léi.

Cén trealamh atá de dhíth orm?
Liathróid.