








LÉIM I GCOMHAIR AIRDE

Jumping for Height



Sprioc-Dhalta								Tuairimí
Ceann in airde, socair agus súile ag féachaint ar aghaidh		Ceann						
Tosaíonn na géaga taobh thiar den chorp		Géaga						
Bíonn na géaga ag luascadh chun tosaigh agus siar agus ag teacht leis na cosa								
Síneann na cosa agus díríonn siad san aer		Cosa						
Cromann rúitíní, glúine agus cosa ar thuirlingt chun an tuairt a mhaolú								
Tuirlingt ar an dá chois								
Imithe ar na gogaidí, cromtha chun tosaigh beagáinín		Cabhail						

Leideanna

Cé na treoracha ar cheart dom a thabhairt?
Léim chomh hard agus is féidir.









Cá háit ar cheart dom breathnúireacht a dhéanamh ar an scil sin?
An taobh.

Cén trealamh atá de dhíth orm?
Cóin, feadóg.

LÉIM I GCOMHAIR FAID

Jumping for Distance



Sprioc-Dhalta							Tuairimí
Ceann in airde, socair agus súile ag féachaint ar aghaidh		Ceann					
Tosaíonn na géaga taobh thiar den chorp		Géaga					
Bíonn na géaga ag luascadh chun tosaigh agus in airde							
A bheith réidh: Glúine, corróga agus rúitíní lúbtha		Cosa					
Tiomáin ón dá chos ag an am céanna (is iad na ladhracha is deireanaí a éireoidh den talamh)							
Síneann na cosa san aer							
Tuirling ar an dá chos ag an am céanna, ag lúbadh na gcorróg, na nglún agus na gcos							
Tabhair sciúird chun tosaigh ó do shuíomh réidh		Cabhail					

Leideanna

Cé na treoracha ar cheart dom a thabhairt?

Léim chomh fada agus is féidir leat le léim dhá chos le dhá chos.

Cá háit ar cheart dom breathnúireacht a dhéanamh ar an scil sin?

An taobh.

Cén trealamh atá de dhíth orm?

Cóin, feadóg.