

Sprioc-Dhalta								Tuairimí
Na géaga lúbtha agus ag luascadh i malairt treo leis na cosa		Géaga						
Ba chóir céim chun tosaigh agus truslóg a thabhairt ar an gcos chéanna le tiomáint ard na glúine		Cosa						
Tacú le lúbadh na coise ag ullmhú don phreab								
Tuirling ar úll na coise								
Díreach agus socair		Cabhail						

Leideanna

Cé na treoracha ar cheart dom a thabhairt?
Scipeáil chomh tapa agus is féidir leat.

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

Cén trealamh atá de dhíth orm?
Cóin, feadóg.