







| Spríoc-Dhalta | | | | | | | | Tuairimí |
|---|---|---------|--|--|--|--|--|----------|
| <p>Ceann in airde, socair ag réiteach leis an dromlach agus na súile ag féachaint ar aghaidh</p> |  | Ceann | | | | | | |
| <p>Géaga á luascadh mar chuar beag nádúrtha i malairt treo leis na cosa</p> |  | Géaga | | | | | | |
| <p>Ladhracha díreach chun tosaigh sa choiscéim</p> |  | Cosa | | | | | | |
| <p>Bíodh sáil go cos i gceist le gach coiscéim</p> |  | | | | | | | |
| <p>Ba chóir na glúine a lúbadh beagán nuair a bhuaileann an chos an talamh</p> |  | | | | | | | |
| <p>Staidiúir mhaith agus an cholainn díreach, siúil go hard.</p> |  | Cabhail | | | | | | |

Leideanna

Cé na treoracha ar cheart dom a thabhairt?
Siúil chuig an gcón ar do shuaimhneas. Ní rás é.

Cá háit ar cheart dom breathnóireacht a dhéanamh ar an scil sin?
Ón taobh le haghaidh luascadh na géige agus bualadh na coise agus lúbadh beag na glúine. Chun tosaigh le haghaidh na gcos, an chinn agus na súl.

Cén trealamh atá de dhíth orm?
Cóin, feadóg.