

Síneadh

Téamh suas 6-10 soicind Sín go réidh 8-10 soicind Téamh Síos 12-15 soicind nds

Calf An Colpa a shíneadh

- 1..Seas gar do bhalla le cos amháin chun tosaigh ar an gceann eile, agus glúin na coise chun tosaigh beagán lúbtha.
- 2.Coinnigh glúin na coise ar chúl díreach, coinnigh do sháil ar an talamh, agus claon do chorp i dtreo an bhalla.
- 3..Ba cheart go mbraithfeá colpa na coise ar chúl ag síneadh. Coinnigh ar feadh 8-10 soicind.

Teannán na hloscaide a shíneadh

- 1..Seas le do chos dheas beagán chun tosaigh ar an gcos chlé agus do lámha ar do chromáin.
- 2.Coinnigh do chos dheas díreach, ladhracha ardaithé, agus lúb do chos chlé.
- 3.Crom síos i dtreo na coise deise agus coinnigh an chos chlé díreach.
- 4..Déan an rud céanna leis an gcos eile.

Na Ceathairchéips a shíneadh

- 1.Seas le do chosa oscailte ar leithead do chromán. Bain úsáid as cathaoir nó balla chun do chothrom a choinneáil.
- 2.Lúb do ghlúin dheas agus ardaigh an chos dheas taobh thiar duit. Beir uirthi le do lámh dheas.
- 3.Coinnigh an peilbheas brúite chun tosaigh beagán agus an ghlúin dheas dírithe síos i dtreo an talaimh. Úsáid do lámh dheas chun do sháil a tharraingt isteach i dtreo na más go dtí go mbraitheann tú teannas sna ceathairchéips. Scaoil leis an gcos agus déan an rud céanna leis an gcos eile.

An Craphóir Cromáin a shíneadh

- 1.Glac súfómh an álaidh. Coinnigh ladhracha na coise chun tosaigh dírithe ar aghaidh romhat agus do chabhail uachtarach díreach. Ba cheart go mbeadh an chos ar chúl sínte amach go hiomlán díreach taobh thiar duit agus do lámha ar an talamh.
2. Brúigh an talamh le do lámha agus brúigh na cromáin chun tosaigh go dtí go mbraitheann tú síneadh in éadan an chromáin agus ar bharr na leise.

An Taobh a shíneadh

- 1.Seas suas le do chosa beagán níos leithne ná do ghuaillí.
- 2.Ardaigh do lámh chlé suas os cionn do chloiginn agus sín amach ar dheis í.
- 3..Sín do lámh dheas síos i dtreo an talaimh agus lúb do chabhail chun na láimhe deise. Ná claon do chabhail chun tosaigh ná ar

