



## Eochairchéim 1

### BUNLEIBHÉAL

#### Gluaiseacht

Sa leadóg, tá sé tábhachtach a bheith in ann bogadh ó thaobh go taobh trasna na cúirte leis an liathróid a chur ar ais chuig an imreoir eile. Díríonn an rannán seo ar an ghluaiseacht sin.

#### Réamhchleachtadh

Mínigh do na himreoirí go bhfuil tú ag iarraidh orthu gluaiseacht mar a bheadh ainmí ann. Mar shampla, iarr orthu léim mar a bheadh coinín ann, rith mar a bheadh madadh ann, agus siúl ó thaobh go taobh mar a bheadh portán ann. Lena dhéanamh níos deacra, thiocfadh leat cón daite a úsáid le hainmí ar leith a chur in iúl. Ansin, nuair a thógann cón áirithe in airde beidh ar na himreoirí gluaiseacht ar an dóigh sin, mar shampla, cón dearg don phortán.

#### Cluiche: Cupáin agus Sásair

Cuir cuid mhór cón ar an urlár. Cuir leathchuid acu ar an urlár ar an ghnáthdhóigh, agus leathchuid acu bunoscionn le cupáin agus sásair a dhéanamh. Déan dhá ghrúpa de na himreoirí – cupáin agus sásair – agus iarr orthu na cón a iompú thart dá bhfoireann. Is í an fhoireann a mbeidh an líon is mó cón iompaithe acu in am faoi leith a bhainfidh. Is féidir an cluiche a imirt arís agus níos mó ama a thabhairt do na himreoirí nó is féidir iarraidh orthu bogadh ar dhóigh ar leith, mar shampla ó thaobh go taobh.

### MEÁNLEIBHÉAL

#### Caitheamh agus Ceapadh

Caithfidh na himreoirí a bheith in ann liathróid leadóige a chaitheamh agus a cheapadh sular féidir leo tosú ar raicéad a úsáid. Díríonn an rannán seo ar an scil sin.

#### Réamhchleachtadh

Tabhair liathróid leadóige do gach imreoir. Iarr ar na himreoirí an liathróid leadóige a chaitheamh suas san aer agus í a cheapadh arís. Iarr orthu an dá lámh a úsáid ar dtús agus ina dhiaidh sin leathlámh a úsáid. Iarr orthu fanacht socair ar dtús lena dhéanamh agus ina dhiaidh sin é a dhéanamh agus iad ag siúl chun tosaigh/ar gcúl, ag rith srl.

#### Cluiche: Ná Lig Di Titim!

Bíodh cúigear imreoirí ar gach foireann. Ní bheidh ach liathróid leadóige amháin de dhíth ar gach foireann. Iarr ar na himreoirí ainm imreora eile a scairteadh amach agus an liathróid a chaitheamh chuig an duine sin. Má ligeann an duine sin di titim tá siad amuigh (thiocfadh leat níos mó ná saol amháin a thabhairt do na himreoirí). Is é an buaiteoir an duine atá fágtha ag an deireadh. Lena dhéanamh níos deacra, thiocfadh leis na himreoirí céim siar a thabhairt le go mbeadh níos mó spáis eatarthu nó thiocfadh leo an lámh is laige acu a úsáid.

### ARDLEIBHÉAL

#### Slacán nó Raicéad a Úsáid

Tá sé riachtanach go bhfuil na himreoirí ar a gcompond le raicéad leadóige a úsáid agus go bhfuil an comhordú lámh is súl acu atá de dhíth leis an liathróid a bhualadh. Sa rannán seo beidh deis acu comhordú lámh is súl a fhorbairt.

#### Réamhchleachtadh

Tabhair pónaireán agus slacán do gach imreoir. Iarr ar na himreoirí bogadh thart ar an limistéar agus an pónaireán a chaitheamh san aer agus é a cheapadh gan ach an slacán a úsáid. Iarr ar na himreoirí seo a dhéanamh agus iad ina seasamh go socair ar dtús, agus ina dhiaidh sin iarr orthu siúl chun tosaigh/ar gcúl, ó thaobh go taobh agus bogshodar a dhéanamh.

#### Cluiche: Preab an Liathróid

Tabhair liathróid agus raicéad leadóige nó slacán do gach imreoir. Marcáil amach limistéar le cón a gcaithfidh na himreoirí fanacht ann. Iarr ar na himreoirí bogadh thart ar an limistéar agus an liathróid leadóige a phreabadh san aer leis an raicéad. Cinntigh go gcoinníonn na himreoirí smacht ar an liathróid an t-am ar fad. Iarr ar na himreoirí seo a dhéanamh agus iad ina seasamh go socair ar dtús, agus ina dhiaidh sin iarr orthu siúl chun tosaigh/ar gcúl, ó thaobh go taobh agus bogshodar a dhéanamh. Is é an buaiteoir an t-imreoir atá fágtha ag an deireadh.



## Ginearálta

- Aimsigh áit bhfuil dromchla cothrom crua ann.
- Déan cinnte de go bhfuil cóimheas cuí daoine fásta agus imreoirí ann le go mbeidh deis ag gach imreoir páirt a ghlacadh.
- Bíodh níos mó ama ag daoine a úsáideann cathaoir rothaí nó ag daoine a bhfuil lagú orthu nó deacracht acu.

## Míchumas Coirp

- Bain úsáid as cúirt níos lú d'imreoirí a bhfuil deacrachtaí gluaiseachta acu.
- Bíodh an eangach níos ísle mas gá.
- Bíodh crann níos giorra agus dromchla níos mó ar an raicéad le go mbíonn sé níos fusa an liathróid a smachtú.
- Úsáid liathróid níos mó, nó liathróid trá má bhíonn sé deacair ag imreoir liathróid leadóige a chaitheamh/cheapadh/phreabadh.
- D'fhéadfaí seirbheálaí a dhéanamh d'imreoir a bhfuil deacrachtaí luaile acu.
- Meaitseáil imreoirí a bhfuil sé deacair acu liathróid leadóige a chaitheamh nó a ghabháil ionas go dtig leo an liathróid chéanna a úsáid.
- Meaitseáil imreoirí a bhfuil deacrachtaí luaile acu ionas go mbeidh dála cuí sa chluiche, mar shampla an cineál liathróide, méid na heangaí nó na cúirte.

## Lagú Éisteachta nó Bodhar

- Úsáid teanga chomharthaíochta a thuigeann an t-imreoir lena léiriú cad é atá le déanamh.
- Úsáid comhartha amhairc lena léiriú go bhfuil an cluiche tosaithe nó stoptha, m.sh. bratach nó comhartha 'am amuigh'.

## Lagú Radhairc nó Dall

- Úsáid liathróid a bhfuil dathanna geala uirthi agus a sheasann amach ón dromchla imeartha.
- Déan cinnte de go bhfuil dathanna geala ar an trealamh atá in úsáid le himeall na páirce a mharcáil agus go bhfuil siad i gcodarsnacht leis an dromchla féin.
- Bíodh crann níos giorra agus bos níos leithne ar an mhaide le go mbíonn sé níos fusa an liathróid a smachtú.
- Tabhair liathróid inchloiste (a dhéanann fuaim) d'imreoirí a bhfuil lagú radhairc tromchúiseach orthu.
- Cuir an liathróid ar choinneálaí agus lig don imreoir í a bhualadh den choinneálaí.
- Lig do dhuine fásta nó d'imreoir a bhfuil radharc na súl acu an t-imreoir a threorú thart ar an chúirt agus iad ag tabhairt treoracha nó ag cur láimhe ar a ngualainn.

## Naisc Úsáideacha

### Ulster Tennis

[ulstertennis.co.uk/players/wheelchair](http://ulstertennis.co.uk/players/wheelchair)

### District Council Disability Sports Hubs

[dsni.co.uk](http://dsni.co.uk)