



Eitpheil



Eochairchéim 1

BUNLEIBHÉAL

Gluaiseacht

San eitpheil, tá sé tábhachtach a bheith in ann an liathróid a bhualadh suas san aer agus iarracht a dhéanamh í a choinneáil san aer. Dírionn an rannán seo ar an ghluaiseacht láimhe atá de dhíth leis an liathróid a bhualadh suas san aer a fhorbairt.

Réamhchleachtadh

Tabhair balún do gach imreoir agus marcáil amach limistéar do na himreoirí le bogadh ann. Iarr ar na himreoirí seasamh socair ar dtús agus an balún a bhualadh suas san aer. Ansin, iarr ar na himreoirí é seo a dhéanamh agus iad ag bogadh thart ar an limistéar go gasta, go mall, ar gcúl srl.

Cluiche: Ná Bain do mo Bhalún

Marcáil limistéar le cóin. Tabhair balún do gach imreoir agus iarr orthu an balún a bhualadh isteach san aer agus iad ag bogadh thart ar an limistéar. Is é an aidhm atá leis an chluiche an balún a bhualadh isteach san aer agus é a choinneáil san aer, agus ag an am chéanna iarracht a dhéanamh balún duine eile a bhualadh amach as an limistéar. Má bhuaileann balún as an limistéar nó má bhuaileann sé an talamh, tá an duine sin amuigh. Is é an buaiteoir an duine deireanach a bhfuil a mbalún go fóill sa limistéar.

MEÁNLEIBHÉAL

Coinnigh an Liathróid san Aer

Caithfidh na himreoirí a bheith in ann an liathróid eitpheile a choinneáil san aer. Sa rannán seo beidh deis ag na himreoirí dul i dtaithí ar liathróid eitpheile a mhothú agus ar na teicnící a úsáidtear leis an liathróid a bhualadh in airde.

Réamhchleachtadh

Marcáil amach limistéar do na himreoirí le bogadh ann. Iarr ar na himreoirí bogadh thart ar an limistéar. Agus na himreoirí ag bogadh sa limistéar, tabhair liathróid eitpheile isteach. Caithfidh na himreoirí pasáil eatarthu féin agus an liathróid a choinneáil san aer. Tabhair isteach liathróid eile agus ceann eile ina dhiaidh sin má tá na himreoirí in inmhe dó.

Cluiche: Coinnigh san Aer í

Bíodh triúr nó ceathrar i ngach foireann. Marcáil amach limistéar do gach foireann. Tabhair liathróid eitpheile do gach foireann. Tosaigh an cluiche agus iarr ar na himreoirí an liathróid a choinneáil san aer agus mínigh go bhfuil cead acu í a bhualadh uair amháin sula gcaithfidh comhimreoir í a bhualadh. Má bhuaileann an liathróid eitpheile an talamh nó má théann sí amach as an limistéar, beidh an foireann sin amuigh. Is í an foireann atá fágtha ag an deireadh a bhainfidh.

ARDLEIBHÉAL

Thar an Eangach

Caithfidh na himreoirí a bheith in ann an liathróid eitpheile a bhualadh ar ais chuig an foireann eile nó chuig imreoir eile ar a bhfoireann féin. Sa rannán seo, beidh deis ag na himreoirí dul i dtaithí ar an liathróid a phasáil agus ar an teicníc atá i gceist leis an liathróid a bhualadh thar an eangach.

Réamhchleachtadh

Taispeáin do na himreoirí an dóigh le liathróid eitpheile a bualadh. Ar dtús, taispeáin an dóigh le liathróid eitpheile a sheirbheáil agus ansin an dóigh le liathróid eitpheile a bhualadh ar ais. Cuir na himreoirí ina mbeirteanna agus tabhair liathróid do gach beirt. Iarr ar na himreoirí an dá theicníc seo a chleachtadh eatarthu féin.

Cluiche: Thar an Eangach

Coinnigh na himreoirí sna beirteanna céanna. Iarr orthu cleachtadh a dhéanamh ar an liathróid a sheirbheáil agus a bhualadh ar ais thar an eangach chuig a chéile. Coinnigh an eangach íseal nuair atá na himreoirí ag tosú amach. Má ligeann beirt don liathróid titim nó má bhuaileann an liathróid an eangach, tá siad amuigh. Faigheann an bheirt atá fágtha ag an deireadh pointe amháin. Sa chéad bhabhta eile, ardaigh an eangach agus iarr ar na himreoirí an cleachtadh céanna a dhéanamh. Is iad na buaiteoirí an bheirt is mó pointí.



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.
- Roinn imreoirí a bhfuil deacrachtaí acu go cothrom idir na foirne.
- Cuir i gcuid do na himreoirí nach ionann leibhéal cumais gach duine sa chluiche agus go bhfuil sé tábhachtach gan a bheith ag bualadh in aghaidh a chéile.
- Bíodh níos mó ama ag daoine a úsáideann cathaoir rothaí nó ag daoine a bhfuil lagú orthu nó deacracht acu.
- Lig do na himreoirí eitpheil a imirt agus iad ina suí le dul i dtaithe ar choincheapa an chluiche, agus ansin lig dóibh seasamh más cuí.

Míchumas Coirp

- Bain úsáid as cúirt níos lú d'imreoirí a bhfuil deacrachtaí luaile acu.
- Ísligh an líon más ga.
- Má tá roinnt imreoirí ann a úsáideann cathaoir rothaí, seans go mbeidh liathróid níos mó de dhíth.
- Úsáid liathróid a fhóireann don ghrúpa imreoirí, liathróid spúinse, liathróid trá nó balún, mar shampla.
- D'fhéadfaí seirbheálaí a dhéanamh d'imreoir a bhfuil deacrachtaí luaile acu.
- Lig d'imreoir an liathróid a cheapadh ar dtús má tá deacrachtaí luaile agus comhoird acu.
- Má tá cuid de na himreoirí i gcathaoir rothaí, marcáil achar dóibh le fanacht ann ionas nach mbuailfidh siad in aghaidh imreoirí eile nach bhfuil i gcathaoir rothaí.

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.
- Bíodh na dathanna atá ar na bibí i gcodarsnacht le chéile.
- Déan cinnte de go bhfuil dathanna geala ar an trealamh atá in úsáid le himeall na cúirte a mharcáil agus go bhfuil siad i gcodarsnacht leis an dromchla féin.
- Tabhair liathróid inchloiste (a dhéanann fuaim) d'imreoirí a bhfuil lagú radhairc tromchúiseach orthu.
- 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.