



# Iomáint / Camógaíocht

## Eochairchéim 1

### BUNLEIBHÉAL

#### Gluaiseacht

Tá sé tábhachtach go dtéann na himreoirí i dtáithí ar an chamán a choinneáil ina lámha agus go bhfuil siad in ann bogadh go saor agus é ina lámha acu. Díríonn an rannán seo ar na bunscoilleana sin a fhorbairt.

#### Réamhchleachtadh

Taispeáin do na himreoirí an dóigh le camán a choinneáil ina lámha agus an dóigh le liathróid a bhogadh ar an talamh leis an chamán. Tabhair liathróid agus camán do gach imreoir. Lig do na himreoirí bogadh thart ar an limistéar agus an camán a úsáid leis an liathróid a bhogadh ar aghaidh. Spreag iad leis an liathróid a choinneáil gar dóibh.

#### Cluiche: Ionsaigh agus Cosain

Marcáil amach limistéar cearnógach le cóin. Tabhair liathróid agus camán do gach imreoir. Míneigh do na himreoirí go gcaithfidh siad an liathróid a bhogadh thart ar an limistéar leis an chamán. Agus seo á dhéanamh acu, caithfidh na himreoirí iarracht a dhéanamh liathróid imreora eile a bhualadh amach as an limistéar. Má dhéanann siad seo tá an t-imreoir sin amuigh. Mar sin, tá sé tábhachtach go ndéanann siad a liathróid féin a chosaint agus liathróid imreora eile a ionsaí san am chéanna, lena bualadh amach as an limistéar. Is é an buaiteoir an duine deiridh a bhfuil a liathróid sa limistéar.

### MEÁNLEIBHÉAL

#### Pas Talaimh

Nuair a bhíonn an liathróid ar an talamh san iománaíocht/sa chamógaíocht, is féidir leis na himreoirí í a bhualadh feadh an talaimh lena phasáil chuig imreoir eile. Tá comhordú lámh is súl i gceist leis an scil seo.

#### Réamhchleachtadh

Cuir na himreoirí ina mbeirteanna. Bíodh camán an duine acu agus liathróid idir gach beirt. Cuir na himreoirí cóngarach go leor dá chéile ar dtús. Iarr orthu cleachtadh a dhéanamh ar an liathróid a bhualadh feadh an talaimh chuig a chéile. Más gá, thig leis na himreoirí an liathróid a stopadh lena gcamán ar dtús sula mbuaileann siad ar ais í.

#### Cluiche: Buail an Sprioc

Sa chluiche seo, forbrófar cumas na n-imreoirí an liathróid a phasáil go cruinn chuig comhimreoir. Leag amach spriocanna éagsúla do na himreoirí le díriú orthu. Míneigh do na himreoirí go bhfuil pointí difriúla ag dul leis na spriocanna difriúla, mar shampla, tá níos mó pointí ag dul do sprioc atá i bhfad ar shiúl. Ansin, lig do na himreoirí sealaíocht a dhéanamh ar na spriocanna a bhualadh le líon áirithe liathróidí. Is é an buaiteoir an t-imreoir is mó pointí.

### ARDLEIBHÉAL

#### Cluiche ar Nós Haca

Tá na himreoirí i ndiaidh a bheith ag úsáid scileanna leis an liathróid a bhogadh agus a phasáil feadh an talaimh. Anois tá siad réidh leis na scileanna seo a úsáid le chéile agus tabhairt faoi chluiche a imirt gan ach na scileanna talaimh seo a úsáid.

#### Cluiche: Cluiche Haca

Bíodh ceathrar imreoirí ar gach foireann. Leag amach limistéar dronuilleogach agus cuir eangach peil Ghaelach nó sacair nó clár dronuilleogach ag an dá thaobh. Míneigh do na himreoirí gur leis an chamán amháin a bhogtar an liathróid. Is é an aidhm atá leis an chluiche an liathróid a phasáil chuig comhimreoir agus bogadh i dtreo chúl na foirne eile. Nuair atá an t-imreoir gar go leor don chúl, is féidir leo buille talaimh a dhéanamh agus tabhairt faoi phointe a scóráil dá bhfoireann. Beidh foireann amháin ag scóráil isteach in eangach amháin agus an fhoireann eile san eangach eile.



## 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 gcuimhne 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.
- Déan cinnte de nach ndéanann ach imreoirí cuí taicléáil- agus bíodh riail ann nach dtig leis na daoine eile greim a choinneáil ar an liathróid ach ar feadh achar áirithe ama.
- Déan cinnte de go mbíonn gach duine páirteach trí riail a thabhairt isteach go gcaithfidh gach duine baint don liathróid sular féidir scóráil.

## Míchumas Coirp

- Bain úsáid as spás níos lú d'imreoirí a bhfuil deacrachtaí luaile acu.
- Ísligh an trasnán mas gá.
- Bíodh crann níos giorra agus bos níos leithne ar an chamán le go mbíonn sé níos fusa an liathróid a smachtú.
- Úsáid liathróid níos lú nó níos boige ná sliotar
- Tabhair cead do dhaoine a úsáideann cathaoir rothaí:
  - páirt a ghlacadh trí liathróid a cheapadh agus a chaitheamh;
  - an liathróid a thógáil agus a iompar achar áirithe roimh phasáil chuig comhimreoir;
  - an liathróid a chaitheamh seachas í a bhualadh leis an chamán.
- Seans go mbeadh liathróid níos mó de dhíth má bhíonn roinnt daoine a úsáideann cathaoir rothaí ag imirt.

## 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 páirce a mharcáil agus go bhfuil siad i gcodarsnacht leis an dromchla féin.
- Úsáid liathróid inchloiste (a dhéanann fuaim) d'imreoirí a bhfuil lagú radhairc tromchúiseach orthu.
- Bíodh crann níos giorra agus bos níos leithne ar an chamán le go mbíonn sé níos fusa an liathróid a smachtú.
- 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 GAA

[ulster.gaa.ie/coaching-old/special-needs](http://ulster.gaa.ie/coaching-old/special-needs)

### District Council Disability Sports Hubs

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