

## Hurling Skills / Scileanna Iománaíochta

### SCIL 1



**An Bhreith Chléibh**

Glac an seasamh réidh.

Coimeád an camán i do lámh láidir. Úsáid an greim gearr (ar lár an chamáin) más gá.

Bain do lámh lag den chamán agus déan glac di.

De réir mar a thagann an sliotar faoi do dhéin, teann leis chun é a ghlacadh idir d'ucht agus do ghlac.

Bog d'ucht nuair a ghlactar an sliotar chun é a phlúchadh in áit shábháilte.

Coinnigh an camán amach ó do chorp agus trasna chun an sliotar a chosaint.

### SCIL 2



**An Ghibreacht**

Glac an seasamh réidh.

Crom do dhroim agus leag sáil an chamáin ar an talamh.

Úsáid do lámh lag, a chuirtear síos cos an chamáin, chun bos an chamáin a threorú tríd an sliotar.

Ar gach re buille, úsáid an taobh eile den bhos.

### SCIL 3



### **An Bac Talún chun Tosaigh**

Glac an seasamh réidh.

Seas isteach le do chois láidir sa ghleic leis an iománaí eile.

Bain do lámh lag den chamán.

Sín do lámh láidir amach chun an camán a leagan os comhair an tsliotair nó taobh thiar de.

Ba chóir an camán a bheith díreach aníos ón talamh agus an bhos a bheith cothrom roimh an lasc atá ag teacht.

Tabhair aird ar an áit a bhfuil d'ordóg.

Féadfaidh tú do chos láidir a chur taobh thiar den chamán chun é a dhaingniú.

### **SCIL 4**



### **An Bac Talún**

Glac an seasamh réidh.

Lúb do ghlúine agus ísligh do lámh lag chun go mbeidh sáil an chamáin ina suí ar an talamh. Seo an seasamh baic ar do thaobh láidir.

Chun an sliotar a bhacadh idir na géaga coise agat, athraigh ón seasamh réidh go dtí an seasamh ardaithe, ach fan díreach agus lúb do ghlún níos ísle. Ísligh bos an chamáin go talamh.

Deimhnigh go bhfuil do shála coise le chéile, go bhfuil do mhéara coise dírithe amach agus go bhfuil an sliotar á bhacadh idir do ghéaga coise.

### **SCIL 5**



## **An Ghleic Ghuaille**

Glac an seasamh réidh.

Teann isteach leis an iománaí eile, tabhair do ghualainn dá ghualainn siúd agus do chorróg dá chorróg siúd.

Coinnigh do shúil ar an sliotar.

Sleamhnaigh do lámh lag síos faoin láimh eile go dtí go mbeidh fáscadh an ghlais ar an gcamán. Lúb d'uillinneacha chun an camán a ardú.

Tarraing ar an sliotar go délámhach tapaidh, leas á bhaint as caol na lámh chun neart a sholáthar.

Coinnigh cos amháin ar a laghad ar an talamh.

## **SCIL 6**



## **An Lasc Talún**

Glac an seasamh réidh.

Ba chóir go mbeadh do chosa scartha óna chéile go feadh leithead do choirp (idir na guailí), agus an sliotar os comhair do choise tosaigh.

Sleamhnaigh do lámh lag go dtí go bhfuil fáscadh an ghlais ar an gcamán agat, agus d'uillinneacha á lúbadh agat chun an camán a ardú.

Lúb do ghlúine beagán agus bíodh do shúile ar an sliotar agat. Ag an am céanna, tarraing an camán anuas agus leas á bhaint as caol na lámh chun neart a thabhairt.

Lasc an sliotar le clár bhos an chamáin.

Athraigh meáchan do choirp ó do chos láidir go dtí do chos lag, de réir mar a chuirtear an tarraingt i gcrích.

Coinnigh do cheann fút agus tarraing tríd go dtí go bhfuil an camán ar comh-airde ar a laghad le do ghualainn.

## **SCIL 7**



### **An Ghleic Chrúcála**

Glac an seasamh réidh.

Seas fad camáin móide fad géige láimhe sínte taobh thiar den iománaí eile, do thaobh láidir díreach taobh thiar den taobh óna bhfuil an t-iománaí eile chun an sliotar a lascadh.

Coimeád an camán i do lámh láidir agus sín do ghéag láimhe amach, le linn truslóga a thabhairt chun tosaigh le do chois láidir, chun do ghéag láimhe a fhadú.

Sín an camán isteach i gcúrsa luasctha an iománaí eile, agus lámh amháin ar an gcamán agat.

Féadfaidh tú greim a choimeád ar an gcamán agus an soc dírithe suas agat nó agus an soc cothrom agus dírithe ar leataobh.

Déan smeach le caol do lámhe de réir mar a chuirtear camán an iománaí eile óna chúrsa.

Téigh isteach go beo chun an sliotar a ghabháil nó ullmhaigh tú féin chun an camán a chrúcáil arís.

## **SCIL 8**



### **An Bac chun Tosaigh**

Glac an seasamh réidh.

Ba chóir duit a bheith fad camáin móide fad géige láimhe ar aghaidh an iománaí atá ag lascadh an tsliotair.

De réir mar a chaitheann an t-iománaí eile an sliotar as a lámh chun é a lascadh, seas isteach chuige le do chois láidir, ar nós duine a bheadh ag feacadh glúine.

Sín an camán chun tosaigh le do dhá lámh agus lig don lámh lag sleamhnú siar i dtreo na lámhe láidre.

Ba chóir do dhá ordóg a bheith dírithe síos i dtreo bhos an chamáin.

Ba chóir bos an chamáin a bheith sínte suas os do chionn.

Agus an báireoir eile ar tí an sliotar a lascadh, buail síos go daingean ar an sliotar agus ar an gcamán araon chun iad a bhacadh.

## SCIL 9



### **An Lasc Talún agus Tú ag Rith**

Glac an seasamh réidh

Tabhair truslóg isteach i dtreo an tsliotair.

Cas do ghuaillí agus do chorróga chun do chos tosaigh a chur ar comhlíne leis an sliotar.

Ba chóir do ghuaillí a bheith ar aon líne leis an sprioc.

Do cheann faoi, tarraing tríd an sliotar go tapaidh, agus leas á bhaint as caol na lámh agat.

Athraigh meáchan do choirp de réir móimintim agus gluais do chos dheireanach i ndiaidh do choise tosaigh chun do chorp a shocrú.

Cas do ghuaillí agus do chorróga siar go dtí an seasamh bunaidh agus lean ort ag rith.

## SCIL 10



### **An Pas Láimhe**

Coimeád an camán le do lámh láidir, an sliotar le do lámh lag.

Caith an sliotar san aer le do lámh lag go dtí pointe faoi bhun airde do ghualainne, agus tabhair céim le do chois láidir i dtreo an iománaí atá chun an sliotar a ghlacadh (“an glacadóir”).

Tarraing siar agus sín amach do ghéag láimhe lag.

Coinnigh do shúil ar an sliotar.

Tarraing an lámh tríd an sliotar i dtreo an ghlacadóra.

Is é an pointe teagmhála an áit a dtagann méara agus bos do lámhe le chéile.

Tarraing tríd chun an sliotar a sheachadadh ar comh-airde le ceann an ghlacadóra.

Coinnigh an camán os cionn do choirp agus trasna le linn an seachadadh a dhéanamh chun cosaint a thabhairt duit féin.

## SCIL 11



**An Sliotar a Ardú de Ghiob**

Tabhair truslóg i dtreo an tsiotair go dtí go leagfaidh tú do chos lag síos in aice an tsiotair.

Ullmhaigh chun an sliotar a ardú agus lúb do ghlúine agus do dhroim chun do cheann a thabhairt os cionn an tsiotair.

Coinnigh do shúil ar an sliotar.

Ba chóir soc an chamáin a bheith dírithe amach ó do chorp.

Tabhair faoi deara gur chóir do dhá ordóg a bheith dírithe síos i dtreo bhos an chamáin.

Deimhnigh go bhfuil an camán nach mór comhthreomhar leis an talamh sula n-ardóidh tú an sliotar.

Sleamhnaigh bos an chamáin faoin sliotar chun é a ardú ón talamh.

De réir mar a ardaítear an sliotar, bain do lámh lag den chamán agus oscail í chun go dtitfidh an sliotar isteach i do ghlac.

## SCIL 12



**An Bhreith os do Chionn**

Glac an seasamh réidh.

Bain do lámh lag den chamán agus sín suas os do chionn é.

Cuir do ghlac oscailte suas roimh an sliotar atá ag teacht.

Croch an camán os do chionn chun an lámh bhreithe a chosaint.

Téigh i dtreo an tsiotair chun é a thógáil ag an bpointe is airde, de léim, más gá.

Bog do lámh nuair a bhuailfidh an sliotar í agus beir ar an sliotar le méara do ghlaice oscailte.

Le linn cluiche, coinnigh an camán taobh thiar den lámh bhreithe nuair atá an t-iománaí eile taobh thiar agus amach ó do lámh bhreithe nuair atá an t-iománaí eile os do chomhair.

## SCIL 13



**An tArdú Rollta**

Glac an seasamh réidh.

Cuir do chos lag síos in aice an tsliotair agus lúb do ghlúin agus do dhroim chun do cheann a thabhairt os cionn an tsliotair.

Ba chóir soc an chamáin a bheith dírithe amach ó do chorp.

Tabhair faoi deara gur chóir do dhá ordóg a bheith dírithe i dtreo bhos an chamáin.

Deimhnigh go bhfuil an camán beagnach comhthreomhar leis an talamh sula n-ardóidh tú an sliotar.

Cuir an camán síos go daingean ar an sliotar.

Roll an sliotar i dtreo do choirp agus sleamhnaigh bos an chamáin faoin sliotar chun é a ardú.

De réir mar a ardaítear an sliotar, bain do lámh lag den chamán agus oscail do ghlac chun go dtitfidh an sliotar isteach inti.

## SCIL 14



**Sliotar a Lascadh ón Lámh**

Glac an seasamh réidh.

Ba chóir do ghuailí agus do chosa a bheith ar comhlíne leis an sprioc.

Caith an sliotar san aer as do ghlac go hairde do ghualainne.

Coinnigh do shúil ar an sliotar.

Sleamhnaigh do lámh lag chun fáscadh an ghlais a chur ar an gcamán agus lúb d'uillinneacha chun an camán a ardú.

Tabhair céim chun tosaigh le do chois tosaigh. Ansin, agus do shúile ar an sliotar, bain leas as caol na lámh chun an camán a thiomáint síos i dtreo an tsliotair.

Lasc an sliotar ag pointe idir do ghlúin agus do chorróg.

Athraigh meáchan do choirp ó do chois láidir go dtí do chos lag de réir mar a chuirtear an tarraingt i gcrích.

Lean ort leis an tarraingt sa treo ina bhfuil an sliotar ag gluaiseacht.

## SCIL 15



**Sliotar a Shlacadh os do Chionn**

Glac an seasamh réidh.

Sín an camán suas os do chionn, sleamhnaigh do lámh láidir síos cos an chamáin go dtí go mbeidh do lámh láidir ag barr na coise.

Ba chóir do dhá ordóg a bheith dírithe i dtreo bhos an chamáin.

Ba chóir soc an chamáin a bheith dírithe i dtreo na láimhe láidre.

Coinnigh do shúil ar an sliotar an t-am ar fad.

Claon bos an chamáin siar de réir mar a thagann an sliotar i do threo.

Léim suas, más gá, chun an sliotar a lascadh ag an bpointe is airde agus is sábháilte. Úsáid caol na lámh chun an sliotar a shlacadh le bos an chamáin.

## SCIL 16



**An Sliotar a Bhacadh os do Chionn**

Glac an seasamh réidh.

Sín an camán suas os do chionn. Sleamhnaigh an lámh lag síos cos an chamáin go dtí go mbeidh sí leis an lámh láidir ag barr na coise.

Ba chóir do dhá ordóg a bheith dírithe i dtreo bhos an chamáin.



Ba chóir soc an chamáin a bheith dírithe i dtreo do thaoibh láidir.

Coinnigh do shúil ar an sliotar an t-am ar fad.

Bac an sliotar le clár na boise.

Bog do ghlac chun an sliotar a phlúchadh nuair a bhuailfidh sé an camán, rud a ligfidh don sliotar titim ag do chosa nó a ligfidh duit é a thógáil i do lámh lag.

## SCIL 17



### Sliotar atá ag Gluaiseacht a Smachtú

Glac an seasamh réidh.

Má tá an sliotar ag gluaiseacht ar an talamh, glac an seasamh ardaithe.

Cuir leathmhaing ar an gcamán chun an sliotar a threorú i dtreo do choirp.

Má tá an sliotar ag gluaiseacht san aer, corraigh an camán chun teacht roimh an sliotar.

Bog do ghlac agus cuir leathmhaing ar bhos an chamáin chun an sliotar a phlúchadh nuair a bhuailfidh sé an camán.

Bain do lámh lag den chamán chun breith ar an sliotar.

## SCIL 18



### An Tarraingt Aniar

Glac an seasamh réidh.

Breathnaigh go grinn ar threo agus ar luas an tsliotair atá ag teacht.

Corraigh do chosa chun do ghuailí agus do chorróga a chur ar comhlíne le treo an tsliotair.

Sleamhnaigh do lámh lag suas cos an chamáin chun fáscadh an ghlais a chur ar an gcamán. Ardaigh an camán chun go mbeidh sé ullamh chun an tarraingt a thosú.

Do shúil ar an sliotar, tarraing síos chun an sliotar a lascadh gar do do chorp ar comhlíne le do chois tosaigh.

## SCIL 19



**An Smeach Talún**

Téigh i dtreo an tsliotair agus bí ullamh.

Coinnigh do shúil ar an sliotar.

Ag déanamh ar an sliotar, bain do lámh lag den chamán.

Teann isteach go dlúth leis an iománaí eile.

Sín amach do lámh láidir chun go mbeidh sí chomh fada agus is féidir.

Smeach an sliotar ón iománaí eile agus leas á bhaint as caol na lámh agat chun an tarraingt a dhéanamh.

Coinnigh chomh dlúth agus is féidir isteach leis an iománaí eile chun a lasc siúd a sheachaint.

Coinnigh ort ag iarraidh an sliotar a shealbhú glan.

## SCIL 20



**An Sliotar a Lascadh os do Chionn**

Glac an seasamh réidh.

Breathnaigh go grinn ar threo agus ar luas an tsliotair atá ag teacht.

Téigh isteach faoin sliotar de réir mar a thiteann sé anuas.

Corraigh do chosa chun do ghuailí agus do chorróga a chur ar comhlíne leis an sprioc atá agat.

Coinnigh do shúil ar an sliotar.

Cuir fáscaidh an ghlais ar an gcamán agus, de réir mar a thagann an sliotar i do threo, tarraing air ag an bpointe is airde os do chionn.

Cas do ghuailí agus do chorróga chun cur leis an tarraingt.

## SCIL 21



**An Rith Aonair**

Glac an seasamh réidh.

Dírigh an camán ar aghaidh uait. Bíodh an bhos cothrománach agus bíodh do chos tosaigh dírithe ar aghaidh ó do chorp.

Caith an sliotar ar bhos an chamáin. Cuir an lámh lag ar lámh an chamáin chun cobhsaíocht a chinntiú.

Bog ar aghaidh, an sliotar ina luí ar an mbos nó á phreabadh ar an mbos agat.

Agus tú ag cleachtadh na scile seo den chéad uair, b'fhéidir gurbh fhearr duit greim gairid a bheith agat ar lámh an chamáin.

D'fhéadfadh sé a bheith ina chabhair freisin lámh an chamáin a choimeád beagáinín beag níos ísle ná an bhos agus tú ag gluaiseacht, chun smacht a choimeád ar an sliotar agus tú ag rith.

Tar éis tamaill, beidh tú breá ábalta an rith aonair a dhéanamh agus gan ach lámh amháin agat ar an gcamán.