

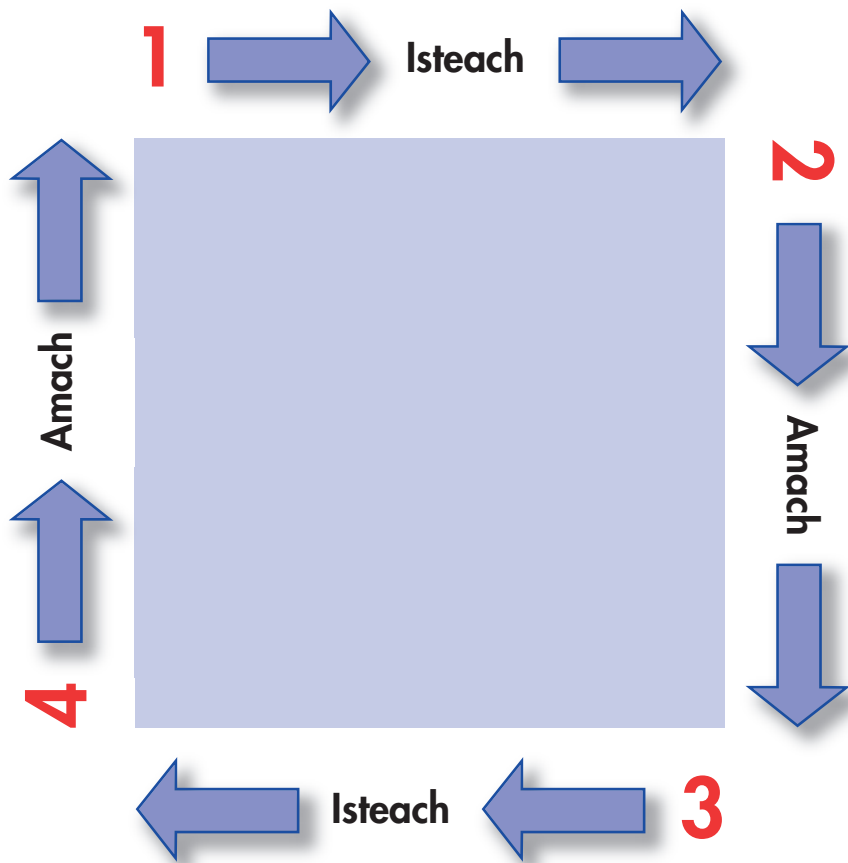
Cártaí Aireachais



Comhar Naíonraí
na Gaeltachta



**Comhar Naíonraí
na Gaeltachta**



An Chearnóg/An Bosca

Ainm na teicníce: An Bosca/ An Chearnóg

Buntáistí: Is teicníc é seo is féidir le gach gasúr a úsáid, is cuma cén aois iad, chun tacú le féinrialú agus a scíth a ligean.

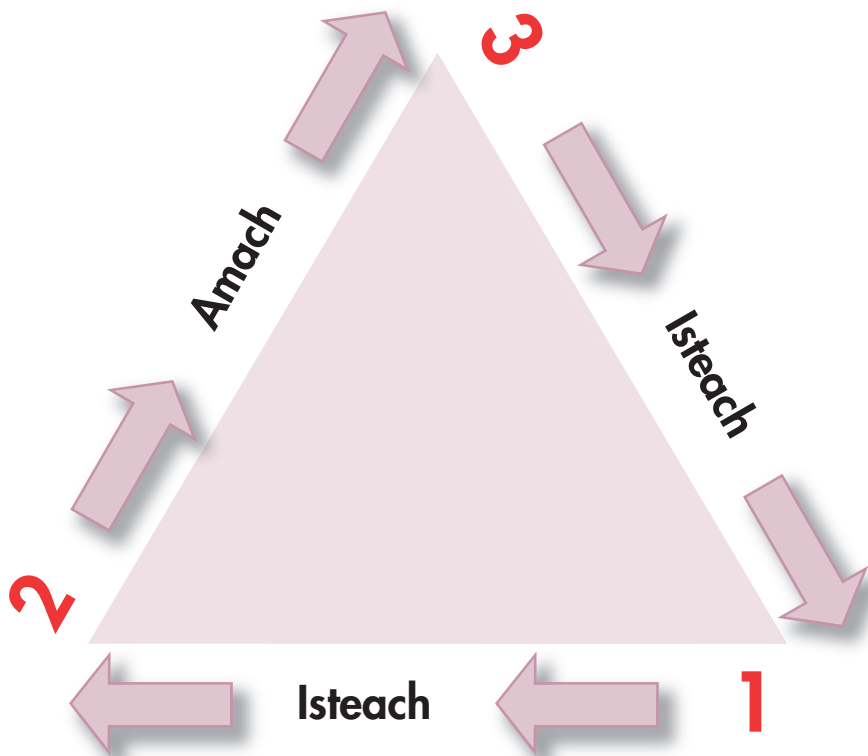
Treoracha:

1. Leag do mhéar ar an mbosca faoi uimhir 1. Tarraing anáil mhór isteach ar feadh ceithre soicind agus ag an am céanna tá tú ag bogadh do mhéar ar an líne ó uimhir 1 chuig an gcoirnéal in aice le huimhir 2. (Tá tú ag tarraingt an bhosca/na cearnóige le do mhéar).
2. Nuair a thagann tú chomh fada leis an gcoirnéal in aice le huimhir 2, lig anáil mhór amach go mall ar feadh ceithre soicind agus tú ag bogadh do mhéar ó uimhir 2 chomh fada le huimhir 3.
3. Leag do mhéar ar an gcoirnéal os cionn uimhir 3 agus tarraing anáil mhór isteach ar feadh ceithre soicind agus ag an am céanna beidh tú ag bogadh do mhéar ar an líne ó uimhir 3 go dtí coirnéal an bhosca, in aice le huimhir 4.
4. Nuair a thagann tú chomh fada leis an gcoirnéal in aice le huimhir 4 scaoil anáil mhór amach go mall ar feadh ceithre soicind agus tú ag bogadh do mhéar ó uimhir 4 ar ais go dtí uimhir 1.

Nóta eile: Is féidir leat fótachóip a dhéanamh den chárta seo agus ceann a thabhairt do gach duine óg nó is féidir leis na gasúir a mbosca/gcearnóg féin a tharraingt.



Comhar Náionraí
na Gaeltachta



An Triantán



Comhar Naíonraí
na Gaeltachta

Ainm na Teicníce: An Triantán

Buntáistí: Is teicníc é seo is féidir le gasúir a úsáid, is cuma cén aois iad, chun tacú le féinrialú agus a scíth a ligean.

Treoracha:

1. Leag do mhéar ar an Triantán faoi uimhir 1. Tarraing anáil mhór isteach ar feadh ceithre soicind agus ag an am céanna beidh tú ag bogadh do mhéar ar an líne ó uimhir 1 chuig an gcoirnéal in aice le huimhir 2. (Tá tú ag tarraingt an Triantáin le do mhéar).
2. Nuair a thagann tú chomh fada leis an gcoirnéal in aice le huimhir 2, scaoil anáil mhór amach go mall ar feadh ceithre soicind agus tú ag bogadh do mhéar ó uimhir 2 chomh fada le huimhir 3.
3. Nuair a thagann tú chomh fada leis an gcoirnéal in aice le uimhir 3 tarraing anáil mhór isteach ar feadh ceithre soicind agus tú ag bogadh do mhéar ó uimhir 3 ar ais go dtí uimhir 1. Críochnaigh le hanáil bheag nó mhór amach.

Nóta eile: Is féidir leat fótachóip a dhéanamh den chárta seo agus ceann a thabhairt do gach duine óg nó is féidir leis na gasúir a dtriantán féin a tharraingt.



Comhar Naíonraí
na Gaeltachta



Anáil an Bhalúin

Ainm na Teicníce: Anáil an Bhalúin

Buntáistí: Is teicníc é seo is féidir le gasúir a úsáid, is cuma cén aois iad, chun tacú le féinrialú agus a scíth a ligean. Is bealach éasca é chun díriú isteach ar an gcorp in áit a bheith ag díriú ar a bhfuil ag dul ar aghaidh le do chuid smaointe. Cabhraíonn sé le mothúcháin láidre ar nós fearg srl.

Is bealach é chun sos a thabhairt don intinn ar feadh cúpla nóiméad.

Treoracha:

1. Suigh suas díreach nó luigh siar agus déan cinnte go bhfuil do dhroim díreach.
2. Leag do dhá lámh ar do bholg, ceann ar gach aon taobh den imleacán.
3. Le do chuid súile dúnta/nó oscailte tosaigh ag díriú isteach ar do bholg. Tarraing anáil mhór isteach trí do shrón agus amach trí do bhéal.
4. Déan an rud céanna aríst ach an t-am seo dírig isteach ar an gcaoi a bhfuil an bolg ag líonadh suas ar nós balún mór le gach anáil isteach agus le gach anáil amach tá do bholg ag fáil níos lú ar nós balúin a bhfuil an t-aer imithe as.
5. Tóg x3 anáil isteach agus amach i d'am féin ag déanamh cinnte go bhfuil tú ag aireachtáil do bholg ag líonadh suas ar nós balúin ar an anáil isteach agus ag fáil níos lú ar an anáil amach.

Nóta eile: Is féidir leis na gasúir ligean orthu féin gur balúin iad féin agus le gach anáil isteach ardaíonn an balún suas ón talamh agus suas san aer agus le gach anáil amach íslíonn an balún. Cabhraíonn samhlaíocht nuair atá tú ag déanamh teicnící aireachais mar seo le gasúir mar cabhraíonn sé chun a n-aird a choinneáil níos faide ar an teicníc atá ar siúl acu. Má tá na gasúir níos sine is féidir leat labhairt leo faoi na buntáistí a bhaineann leis na teicnící seo.



Babhla Amhránaíochta



Comhar Naíonraí
na Gaeltachta

Ainm na hUirlise: Babhla amhránaíochta

Buntáistí a bhaineann leis an mbabhla:

- Cabhraíonn na fuaimeanna a thagann as an mbabhla le daoine atá ag iarraidh a scíth a ligean. Laghdaíonn sé strus agus is bealach spráíúil é chun d'aird a choinneáil ar rud éigin. Is bealach spráíúil é chun aireachas a dhéanamh le gasúir.
- Airíonn an duine atá ag cur an bhabhla ag imeacht ar a lámh, tonnchrith an bhabhla ag dul trína lámh agus na méara

Treoracha:

1. Leag an babhla i mbos na láimhe.
2. Déan cinnte nach bhfuil na méara i ngreim sa mbabhla, sé sin déan cinnte go bhfuil na méara amach os do chomhair.
3. Leis an lámh atá saor, beir ar an maide agus buail an maide ar thaobh an bhabhla (ní oibríonn sé má bhuaileann tú an maide taobh istigh den bhabhla)
4. Chuile uair a bhuaileann tú an babhla leis an maide tarraing anáil isteach ar feadh 4 soicind agus amach ar feadh 4 soicind. Ansin is féidir leat an babhla a bhualadh arís agus anáil eile a tharraingt isteach/amach ar feadh 4 soicind.

Nóta eile: Is féidir fuaimeanna eile a bhaint amach as an mbabhla freisin má bhogann tú an maide timpeall imeall an bhabhla ach tá an teicníc seo níos deacra a dhéanamh.



Comhar Náionraí
na Gaeltachta



Tonnchrith an Bhabhla Amhránaíochta

Ainm na hUirlise: Babhla amhránaíochta

Ainm na gníomhaíochta: Tonnchrith i mo bholg

Aidhm agus buntáistí a bhaineann leis:

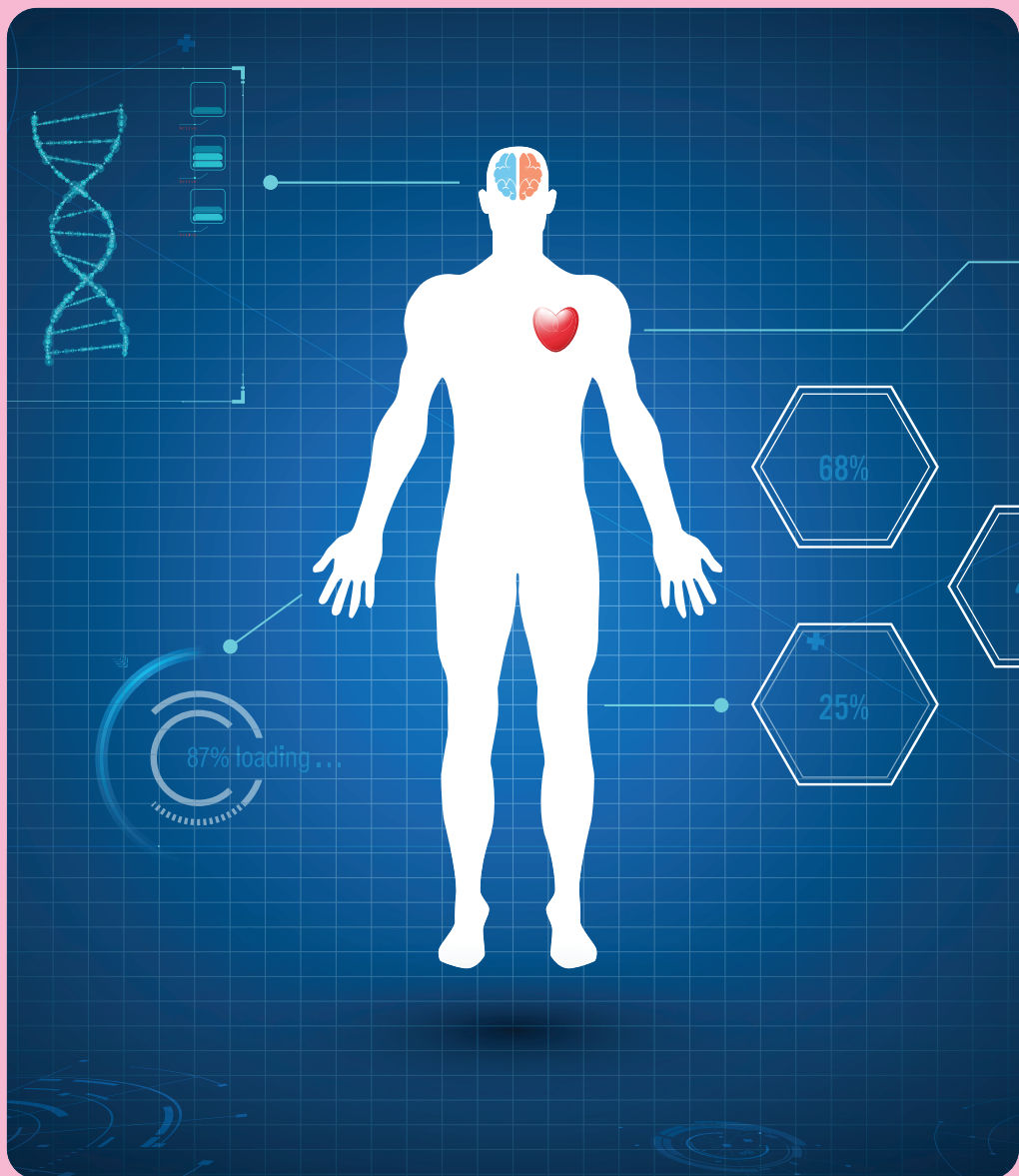
Airíonn an duine atá ina luí siar leis an mbabhla ar a bholg aige tonnchrith an bhabhla timpeall ar a bholg.

- Cabhraíonn na fuaimeanna a thagann as an mbabhla le strus, mothúcháin láidre ar nós fearg srl agus is bealach é chun do scíth a ligean.
- Is bealach spraíúil é chun d'aird a choinneáil.
- Is bealach spraíúil é chun aireachas a dhéanamh le gasúir.

Treoracha:

1. Beidh duine ina luí siar lena chuid lámha agus cosa amach díreach os a chomhair. Is féidir leis an duine seo duine éigin eile a roghnú chun an babhla a chur ag imeacht ar a bholg.
2. Suíonn an dara duine síos in aice leis an duine ar an urlár agus cuireann siad an babhla ina luí os cionn éadan an duine atá ina luí siar agus beidh an babhla ina luí ar bholg an duine atá ina luí.
3. Is féidir leis an duine atá ina luí a chuid súile a dhúnadh agus insint don duine a bhfuil an maide ina lámh aige, cé mhéid uair atá siad ag iarraidh ar an duine sin an babhla a bhualadh leis an maide agus má tá siad ag iarraidh go mbuailfeadh siad an babhla leis an maide go deas réidh nó níos géire.
4. Chuile uair a bhuaileann an duine eile an babhla leis an maide caithfidh an duine atá ina luí anáil a tharraingt isteach ar feadh 4 soicind agus amach ar feadh 4 soicind. Ansin is féidir leis an duine leis an maide, an babhla a bhualadh arís má tá an duine ar an urlár á iarraidh seo.

Nóta eile: Ní oibríonn sé rómhaith má bhogann tú an maide timpeall imeall an bhabhla nuair atá sé ar an mbolg, mar sin b'fhearr dhuit an maide a bhualadh ar thaobh an bhabhla mar atá luaite thuas.



An Scanadh Coirp



Comhar Náionraí
na Gaeltachta

Ainm na Teicníce: An Scanadh Coirp

Buntáistí: Is teicníc é seo is féidir le gasúir a úsáid, is cuma cén aois iad, chun tacú le féinrialú. Is bealach é seo chun aireachas a thriail amach agus an duine ag díriú a aird ar pháirteanna éagsúla den chorp.

Treoracha:

1. Suigh síos ar chathaoir nó luigh siar agus déan cinnte go bhfuil do dhroim agus do ghuaillí díreach.
2. Dún do chuid súile agus tarraing anáil mhór fhada isteach agus amach.
3. Ag tosnú ag íochtar do choirp , dírig go hiomlán ar do chosa. Má tá na cosa ag aireachtáil trom nó míchompordach is féidir leat do chuid cosa a bhogadh thart beagán anois.
4. Anois dírig d'aird uilig ar do bholg agus do dhroim. Cén chaoi a n-airíonn an pháirt seo den chorp? Ní gá duit tada a athrú ach is féidir leat bogadh thart má tá tú míchompordach anseo.
5. Anois cuir do lámha ar do bholg agus tarraing anáil mhór fhada isteach & ansin amach ar feadh 4 soicind.
6. Dírig d'aird uilig ar do chliabhrach, na guailí agus do lámha. Is féidir leat do ghuaillí nó do lámha a bhogadh/ shíneadh amach má tá siad trom.
7. Anois dírig isteach ar an muineál, do smig, na fiacla, d'éadan, do chluasa, do shúile, do bhaithis agus críochnaigh le barr do chloiginn.
8. Sula n-osclaíonn tú do shúile arís , smaoinigh ar dhath is maith leat agus ar an anáil isteach samhlaigh go bhfuil tú ag anáil an dath sin isteach agus amach as do chorp. Lig ort féin go bhfuil an dath seo ag snámh timpeall do choirp anois le gach anáil isteach agus amach.
9. Anois comhairfidh mé ó 10-1. 10,9,8,7,6,5,4,3,2,1.
10. Croch do lámha suas go dtí d'éadan agus oscail do chuid súile arís agus sin deireadh leis an scanadh coirp.

Nóta Eile: Chun atmaisféar deas suaimhneach a chruthú is féidir leat an babhla amhránaíochta a bhualadh ag tús agus ag deireadh an scanadh coirp.