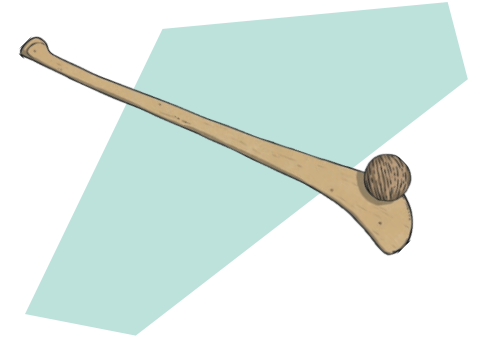


Poc Fada

Tóg camán agus sliotar. Cé atá ábalta an poc is faide a dhéanamh leis an sliotar?



Cic Fada

Cé atá ábalta an cic is faide a dhéanamh? Caithfidh sibh an liathróid a chiceáil ón talamh, ní ó do lámha.



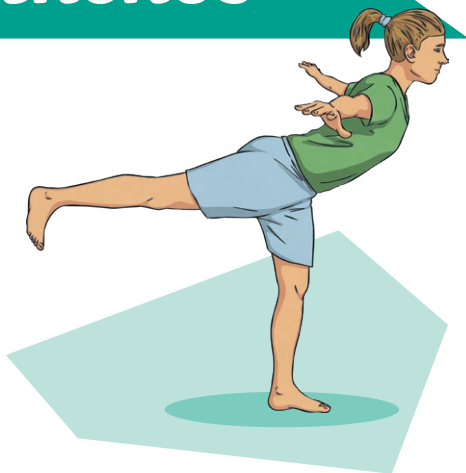
Rás na dTrí Chos

Beidh páirtí de dhíth ort. Socraigh cén áit a dtosóidh agus cén áit a gcríochnóidh an rás. Ceangail bhur gcosa le chéile le scaif nó le seanphéire teannta. Déan cinnte go mbíonn cleachtadh agaibh roimh an rás!



Seas ar Leathchos

Cé atá ábalta fanacht ina seasamh ar leathchos don am is faide? Má tá sin rófhurasta, b'fhéidir go dtiocfadh libh seasamh ar rud éigin, colbha an chosáin taobh amuigh mar shampla.



Buail an Sprioc

Roghnaigh sprioc duit féin – líon cispheile, fonsa nó húlahúp, nó buicéad fiú. Socraigh cá fhad a sheasfaidh tú ón sprioc, 2 méadar mar shampla. Féach cé mhéad pionna éadaigh is féidir leat caitheamh isteach sa sprioc taobh istigh de nóiméad.

