



Siúl Charachtair

Féachaimis ar na bealaí gur féidir mothúcháin a chur in iúl agus tú ag siúl.

Bain triail as sa bhaile... **smaoinigh ar rud a chuireann sceitimíní ionat agus siúl timpeall an seomra** nuair atá tú ag smaoineamh faoi.

Tabhair faoi an tslí go mbogann tú, do chosa ag éirí ón talamh, an méid fuinniumh atá ionat. Anois stop ag siúl agus scríobh trí rud a thug tú faoi deara agus tú ag siúl.

Anois smaoinigh ar rud éigin a chuireann brón nó cantal ort agus tosaigh ag siúl arís.

Tabhair faoi deara an t-athrú sa leibhéal fuinnimh. Seans go bhfuil tú ag siúl níos moille anois, nó níos tapúla, agus seans go bhfuil do chosa níos troime. Stop ag siúl agus scríobh trí rud atá tugtha faoi deara agat faoi do shiúlóid.

Cuir na rudaí atá scríofa agat faoin dá uair a bhí tú ag siúl i gcomparáid lena chéile. Féach cé mhéid difríochtaí a thugann tú faoi deara agus smaoinigh faoi na fáthanna a bhaineann leo.





Cleachtadh

Bíonn go leor bealaí ag aisteoir ar an stáitse nó ar an teilifís chun mothúcháin charachtair a chur in iúl. **Is féidir mothúcháin a léiriú ar d'aghaidh, an tslí go mbíonn tú i do sheasamh, nó an tslí go mbíonn tú ag siúl fiú.**

Tá sé tábhachtach go nglacann an t-aisteoir le meon an charachtair atá le cur in iúl acu ionas go dtuigfidh an lucht féachana don gcarachtar sin.

Tá go leor spraoi ag baint le bealaí siúil éagsúla. Bogaimis thart sa bhaile. Is féidir leat an cluiche seo a dhéanamh leat féin ach is mó imreoirí is fearr!

Is féidir le gach duine a bheith páirteach! Más mian leat seasamh nó fanacht i do shuí, úsáid do cholainn chun mothúcháin do charachtair a chur in iúl. Más i do shuí atá, úsáid **d'aghaidh, do ghualainn agus do ghluaiseachtaí** chun mothúcháin do charachtair a léiriú.

Mamó

Spásaire

Buachaill Bó

SárLaoch

Leanbh

Síóg

Zombáí

Rinceoir

Feirmeoir

Moncaí

Fear grinn

- 01** Píoc carachtar ón liosta thíos nó cruthaigh do cheann féin.
- 02** Samhlaigh na mothúcháin atá ag an gcarachtar seo. Cén mothúchán ar chóir duit a léiriú?
- 03** Roghnaigh conas mar a bhogfá agus a shiúlfá. Go tapa nó go mall? Cosa éadroma nó troma? Ar bhealach spraiúil nó dáiríre?
- 04** Seas suas nó suigh síos agus lig ort gur tusa an carachtar seo.
- 05** Gan aon rud a rá, siúl nó bog thart cosúil leis an gcarachtar seo go dtí gur féidir le himreoirí eile a thomhas cé thú féin.
- 06** 6. Is féidir leis na himreoirí eile a bheith ag tomhais go hard ach díriú ar do charachtar go bhfaighfidh siad i gceart é.
- 07** An t-imreoir a fhaigheann an freagra ceart is ea an t-aisteoir nua. Ligfidh sí uirthi gur carachtar eile í.



Siúl Ainmhithe

Slí iontach le bheith gníomhach agus greannmhar sa bhaile is ea siúl ainmhithe. Seo thíos roinnt siúlóidí ainmhithe ar féidir leat a dhéanamh sa bhaile. **Ná bíodh cúthail ort**, bí ag bogadh, bí ag gáire agus cum do chineál siúil ainmhithe féin.



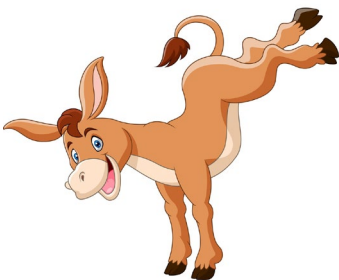
Léimt an Fhroig

Tá cáil ar an mbealach gluaiseachta seo agus tá fhios ag go leor daoine conas aithris a dhéanamh air. Crom síos cosúil le frog agus léim! Nó bí ag caitheamh cliobóg má tá breis is imreoir amháin ann.



Guagadh na Piongaine

Is breá le gach duine piongainí. Tá siad chomh gleoite agus iad ag siúl! Coinnigh do lámha díreach isteach ar thaobh do choirp agus bí ag guagadh go réidh ó thaobh go taobh agus tú ag siúl. Mar dhúshlán breise, bíodh “ubh piongaine” agat ar do chosa. Cuir liathróid bheag nó bréagán bog ar bharr do chos ag féach an féidir leat guagadh gan ligean dó titim.



Cic an Asail

Tá ciceanna an asail thar barr chun fuinneamh a spreagadh. Téigh síos ar do cheithre boinn. Anois cic do chosa amach agus suas. Déan cinnte go bhfuil an dóthain spáis agat ionas nach leagfaidh tú rud ar bith!



Siúl Ainmhithe

Siúl na hEilifinte

An tronc mór fada is ea is tábhachtaí anseo. Seas le do dhá chos scartha ó céile. Crom síos agus cuir do lámh ar an talamh os comhair do chos. Ardaigh do lámha agus cuir le chéile iad os comhair do choirp agus bí ag luascadh do thruinc nua ó thaobh go taobh. Ná dearúid do chosa a ghreadadh ar nós eilifint mhór chomh maith!



Maith thú!! Seol chugainn bhur bhfíseáin, pictiúir agus saothair ealaíne ag www.rte.ie/learn

