national **dance** company **wales**
cwmni **dawns** cenedlaethol **cymru**

KiN CONNECTED

LLIWIAU AR Y LLAWR

Oedran a Argymhellir 4+
Hyd 10 munud+
Maint grŵp 1+

Fideo: https://youtu.be/Uk_we7rJVws

Tasg Ddawns

Gan ddefnyddio unrhyw wrthrych lliw (er enghraifft sbotiau papur, clustogau neu degannau), gorchuddiwch y llawr fel bod gennych amrywiaeth o liwiau a gwrthrychau wedi'u gwasgaru'n hafal. Gallwch droi'r dasg yn her helfa drysor lliwiau cartref os y dymunwch! Unwaith rydych wedi casglu eich gwrthrychau, gwaeddwch ddilyniant o liwiau, ac mae'n rhaid i'ch dawnsiwr daro ar y lliwiau yn y drefn gywir.

Mae'r gweithgaredd hwn yn helpu i:

- Gynhesu'r corff
- Dysgu a chofio patrymau
- Dod o hyd i ffyrdd creadigol i symud
- Archwilio'r man a gwahanol lwybrau

Syniadau eraill:

- Gallwch ddefnyddio gwahanol rannau o'r corff i gyffwrdd bob gwrthrych
- Rhowch gyfle i bobl eraill waeddi'r dilyniant
- Gosodwch derfyn amser, neu gwnewch y dasg yn ras!
- Meddyliwch am ffyrdd eraill i symud rhwng y gwrthrychau - allwch chi symud ar lefel isel neu'n araf deg?