

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

KiN
CONNECTED

DAWNS RYGBI



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

Tasg Ddawns

Meddylwch am y siapiau rydych yn eu gweld ar y cae mewn gêm rygbi. Meddylwch am y siapiau mae'r chwaraewyr yn eu creu - wrth sgorio cais, taclo, neu'r siapiau eraill rydych yn eu gweld o gwmpas y stadiwm, megis y bêl, y pyst neu'r stadiwm ei hun.

Dewiswch bedwar sy'n ddiddorol a chyffrous i chi. Ychwanegwch siapiau sy'n uchel a siapiau rydych yn eu gweld ar y llawr i roi amrywiaeth i'ch dawn!

Dyma ychydig o syniadau:

- Cais
- Pêl rygbi
- Pasio
- Taclo
- Taflïad
- Pyst gôl

Ar ôl pennu ar eich siapiau, meddyliwch am ffyrdd i ddod â nhw ynghyd. Er enghraifft, a oes posibil i chi symud o siâp uchel i siâp isel? A allwch chi neidio o siâp isel i uchel?

Dyma ychydig o symudiadau y gallwch eu defnyddio:

- Naid
- Rholio
- Troi
- Hop
- Sgip
- Carlamu

Os ydych eisiau gosod her i chi eich hun, gallwch gyfuno dau gyda'i gilydd, megis naid a throi? Ar ôl creu eich dawns, ceisiwch ei pherfformio'n llawn heb oedi i feddwl amdano!

Mae'r gweithgaredd hwn yn helpu i:

- Datblygu cof a dilyniant
- Dod o hyd i ffyrdd creadigol i ddefnyddio'r corff
- Datblygu ffocws
- Ysgrifennu
- Darlunio
- Sgiliau motor

Syniadau eraill:

- A allwch chi wneud deuawd â rhywun arall?
- A allwch chi newid cyflymder eich symudiadau? Gyda symudiadau cyflym ac araf?