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

KiN CONNECTED

ARWAIN, CYFFWRDD A DILYN

Oedran a argymhellir 6+
Hyd 10 munud+
Maint grŵp 2+

Tasg Ddawns

Gweithiwch mewn parau, gydag un person yn arwain a'r llall yn dilyn. Mae'r arweinydd yn cyffwrdd y dilynwr i'w arwain a gwneud iddo symud. Mae'n rhaid i'r dilynwr symud pob rhan o'r corff tuag at yr arweinydd i allu cychwyn symud.

Os mai chi yw'r arweinydd:

- Rhowch gyffyrddiad clir er mwyn i'r dilynwr ei deimlo
- Cymerwch eich amser, gadewch i'r dilynwr symud pan maen nhw'n barod
- Byddwch yn ddiogel a sensitif wrth wneud cyswllt

Os mai chi yw'r dilynwr:

- Gwrandewch ar yr arweinydd a symudwch ran o'ch corff ar ôl iddynt eich cyffwrdd yn unig
- Symudwch yn araf, a cheisiwch beidio â symud yn rhy gyflym neu gael eich dal rhwng symudiadau

Mae'r gweithgaredd hwn yn helpu i:

- Gynhesu'r corff
- Dysgu sut i wneud cyswllt yn gyfrifol
- Datblygu sgiliau byrfyfyr
- Dod o hyd i ffyrdd creadigol i symud
- Adeiladu eich sgiliau partner

Syniadau eraill:

- Defnyddiwch gerddoriaeth wahanol yn y cefndir i effeithio'r ffordd rydych yn symud
- Meddyliwch eich bod yn symud trwy ddŵr, surop neu heb ddisgyrchiant i archwilio dulliau symud gwahanol.