

national **dance** company **wales**

cwmni **dawns** cenedlaethol **cymru**

Helo, diolch am gymryd amser i edrych ar becyn gweithgareddau i Deuluoedd, Cwmni Dawns Cenedlaethol Cymru.

Mae gan y pecyn amrywiaeth o dasgau dawns diddorol a chreadigol sy'n addas ar gyfer yr holl deulu. Mae hefyd yn cynnwys rhai tasgau sy'n seiliedig ar *Rygbi*, sef perfformiad gan CDCCymru.

Mae *Rygbi* yn berfformiad dawns sy'n dathlu rygbi yng Nghymru, a gobeithion, gogoniant ac anrhydedd cefnogi ein gilydd ar y cae ac oddi arno.

Mae Cwmni Dawns Cenedlaethol Cymru yn bodoli i greu dawns ymgysylltiol a rhagorol gyda phob math o bobl, ar gyfer pob math o bobl, mewn pob math o leoedd. Rydym yn creu posibiladau newydd ynghylch yr hyn gall ddawns fod, a beth allwn ni fod. Rydym yn meithrin potensial lle nad yw wedi cael ei adnabod, a'i ddatblygu lle mae'n amlwg. Gyda symudiad, creadigrwydd, dychymyg a gofal, gallwn helpu Cymru a'i hamrywiaeth o bobl i ffynnu, gan arddangos Cymru yn y byd a'r byd yng Nghymru.

Fel cwmni dawns, rydym yn deall ei fod yn anodd cadw'n actif wrth fod yn gaeth i'ch cartref, ond nid yw hynny'n golygu ei fod yn amhosib!

Mae'n bwysig bod y teulu cyfan yn ymarfer corff bob dydd, a bod y plant yn cael cyfle i losgi eu hegri - ac mae sesiwn ddawns i'r teulu cyfan yn ffordd wych o wneud hyn! Yn y pecyn hwn, byddwch yn dod o hyd i amrywiaeth o weithgareddau dawns diddorol i'r holl deulu, i'w mwynhau gyda'ch gilydd, **dewch i ddawnsio!**

Rydym yn gobeithio eich bod yn mwynhau'r deunyddiau a'u eu bod yn ddefnyddiol. Byddem wrth ein bodd yn clywed eich adborth. Efallai y cewch eich ysbrydoli i greu a rhannu eich dawns eich hun, yn seiliedig ar y gweithgareddau yn y pecyn hwn? Os felly, byddem wrth ein bodd petaech yn rhannu nhw gyda ni ar ein sianelau cyfryngau cymdeithasol isod.

Trydar: @ndcwales

Instagram: @artsed_wales

Facebook @NationalDanceCompanyWales

Os hoffech ragor o wybodaeth ar waith ein cwmni, ewch i'n gwefan <https://ndcwales.co.uk/>

Os hoffech ragor o wybodaeth ar ein gweithgaredd Dysgu a Chyfranogiad, cysylltwch â Guy O'Donnell, Cynhyrchydd Dysgu a Chyfranogiad CDCCymru drwy guy@ndcwales.co.uk

*Cyn i chi gychwyn unrhyw dasg ddawns, sicrhewch eich bod wedi ymestyn a chynhesu eich corff.
Sicrhewch fod yr ystafell yn wastad, bod digon o le i symud, a cheisiwch symud unrhyw beryglon,
megis matiau neu ddodrefn, i un ochr*

Gweithgaredd Un.

LLIWIAU AR Y LLAWR



Oedran a Argymhellir 4+

Hyd 10 munud+

Maint grŵp 1+

Fidio: 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 helpa 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?

CREU'R DARLUN



Oedran a argymhellir 5+

Hyd 10 munud+

Maint grŵp 1+

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=lifSFoBwLwE>

Tasg Ddawns

Gan ddefnyddio eich corff, ceisiwch ail-greu darlun o fewn amser penodol, a daliwch y siâp hwnnw. Gallwch ddefnyddio llun neu wrthrych yn y cartref, neu rhowch enghraifft o siâp neu ddarlun.

Neu, defnyddiwch eiriau sy'n creu darlun corfforol cyffrous yn eich barn chi. Gallwch greu rai cardiau â'r geiriau arnynt, ac ychwanegu llun ar y diwedd i gefnogi dysgu llythrennedd. Gofynnwch i'r dawnswyr ddewis darlun o'r pecyn. Gallwch hyd yn oed roi'r geiriau mewn bag a'u dewis nhw ar ddull 'Lucky Dip'. Yna, bydd y dawnswyr yn dyfalu'r siâp sy'n cael ei ail-greu!

Isod mae syniadau i'ch helpu chi roi cychwyn arni:

- Cloc
- Cwningen
- Chwaraewr rygbi
- Pitsa

- Cath

Mae'r gweithgaredd hwn yn helpu i:

- Adeiladu sgiliau gweithio mewn tîm
- Dod o hyd i ffyrdd creadigol i ddefnyddio'r corff
- Datblygu ffocws
- Ysgrifennu
- Arlunio
- Sgiliau motor

Syniadau eraill:

- Ychwanegwch fwy o bobl i wneud siapiau fwy cymhleth
- Cael bob aelod o'r grŵp i greu'r un siâp, a chael un person i ddewis yr enillydd!
- Defnyddiwch dirlun cyfan i greu golygfa gyfan - parc, sŵ, traeth
- Cyfyngwch y terfyn amser i wneud y gêm yn fwy anodd
- Os oes mwy o bobl yn chwarae, gwnewch y gweithgaredd yn ras, a gweld pwy yw'r cyntaf i gwblhau siâp!

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.

PEIRIANNAU



Oedran a argymhellir 6+

Hyd 10 munud+

Maint grŵp 2+

Tasg Ddawns

Camwch i mewn i'r gwagle a pherfformiwch arwydd ailadroddus, boed ar eich pen eich hun, gyda phartner neu eich teulu. Er enghraifft, gallwch fod yn plygu a sythu eich breichiau, mynd ar eich cwrcwd a neidio i fyny. Mae'r person, neu bobl yn y canol yn parhau i symud wrth i bob aelod o'r grŵp ymuno ac ychwanegu at y siâp. Mae'n rhaid i'w harwydd ailadroddus gyd-fynd â'r person neu bobl yn y canol hyd nes eich bod wedi adeiladu peiriant â llawer o ddarnau yn symud. Y syniad yw eich bod yn dod mor agos â phosib, heb gyffwrdd.

Mae'r gweithgaredd hwn yn helpu i:

- Adeiladu sgiliau datrys problem
- Datblygu ffocws
- Dod o hyd i ffyrdd creadigol i ddefnyddio'r corff
- Adeiladu sgiliau gweithio mewn tîm

Syniadau eraill:

- Newidiwch faint eich symudiad a rhowch gynnig ar y gêm gan ddefnyddio arwyddion bach a mawr
- Ar ôl adeiladu eich peiriant, ceisiwch symud y peiriant o gwmpas gan aros gyda'ch gilydd
- Ceisiwch greu mwy nag un peiriant, a chreu pont neu gyswllt rhyngddynt er mwyn adeiladu coreograffi dawns bach

DAWNS RYGBI



Oedran a Argymhellir 4+

Hyd 10 munud+

Maint grŵp 1+

Fideo: <https://www.youtube.com/watch?v=HCKwdpGpUsU>

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 dawns!

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?

Gweithgaredd Chwech

CREU DARLUN

Oedran a argymhellir 5+

Hyd 10 munud+

Maint grŵp 2+

Tasg Ddawns

Defnyddiwch rai o'r darluniau isod i ail-greu'r hyn rydych yn ei weld, boed ar eich pen eich hun, gyda phartner neu eich teulu. Copïwch yr hyn a welwch yn y darlun, ac arhoswch yn eich unman pan rydych wedi darfod. Bu i ddawnswyr CDC Cymru ddefnyddio rhai o'r darluniau isod yn y stiwdio wrth greu *Rygbi*

Mae'r gweithgaredd hwn yn helpu i:

- Dysgu sut mae dawnswyr proffesiynol yn gweithio
- Cynyddu hyder wrth greu
- Dod o hyd i ffyrdd creadigol i ddefnyddio'r corff
- Adeiladu sgiliau gweithio mewn tîm

Syniadau eraill:

- Meddyliwch am yr emosiwn yn y darlun. Sut all eich symudiad ac ystumiau wyneb helpu i fynegi'r stori
- Gwnewch ymchwil i ddod o hyd i'ch darluniau rygbi eich hun i'w defnyddio. Gallwch wyllo fideo o gêm ac ail-greu siâp a welwch ynddo
- Gosodwch fwy nag un darlun a chreu pont neu gyswllt rhyngddynt er mwyn adeiladu coreograffi dawnsbach





Gweithgaredd Saith

DYLUNIWCH EICH CIT RYGBI EICH HUN

Oedran a argymhellir 5+

Hyd 10 munud+

Maint grŵp 1+

Tasg Ddawns

Cyn i chi gychwyn unrhyw dasg ddawns, sicrhewch eich bod wedi ymestyn a chynhesu eich corff. Mae'n rhaid i'r man lle rydych yn dawnsio fod yn wastad, bod digon o le i chi symud a cheisiwch symud unrhyw beryglon.

Isod ceir dewis o ddarluniau a brasluniau sydd wedi'u creu gan Carl Davies, dylunydd gwisgoedd Rygbi CDCCymru. Gan ddefnyddio'r templed a ddarperir isod, crëwch eich cit eich hun.

Mae'r gweithgaredd hwn yn helpu i:

- Dod o hyd i yrfaeod yn y Diwydiannau Creadigol
- Datblygu sgiliau celf a dylunio

Syniadau eraill:

- Ar ôl cwblhau eich cit, a allwch ei rannu ar-lein?
- Ymchwiliwch i berfformiadau Dawns eraill gan CDCCymru, neu sefydliadau eraill o fewn y celfyddydau. A allwch chi ddylunio Cit Rygbi iddyn nhw?
- Datblygwch eich cit gam ymhellach. A allwch chi ei greu yn eich cartref gan ddefnyddio deunyddiau wedi'u hailgylchu?

IMAGE PROVIDED VERY LOW QUALITY



© COPYRIGHT AKUMA SPORTS 2019

This artwork and deviations of this artwork are Akuma Sports intellectual property and as such are protected by the copyright section of the Design and Patents Act 1988 (unmodified). Any unlawful imitation or reproduction of this design without the permission of Akuma Sports will incur legal action. Whilst every step has been taken to ensure correct colourways are presented on the artwork, due to variations in screens and monitors your design may be produced in different colours to those presented on your screen.

Get social with us



AKUMA

CARL DAVIES

IMAGE PROVIDED VERY LOW QUALITY



© COPYRIGHT AKUMA SPORTS 2019

This artwork and deviations of this artwork are Akuma Sports intellectual property and as such are protected by the copyright section of the Design and Patents Act 1988 (unmodified). Any unlawful imitation or reproduction of this design without the permission of Akuma Sports will incur legal action. Whilst every step has been taken to ensure correct colourways are presented on the artwork, due to variations in screens and monitors your design may be produced in different colours to those presented on your screen.

Get social with us



AKUMA

DETAILS

To ensure you receive accurate artwork within a prompt timeframe please consider the below details when requesting amendments.

- Correct Colours**
- Logo Quality**
- Sponsor Logos**
- Logo Placement**
- Collar**
- Fit**

LOGO QUALITY

To help us make your Crests, Logos and Sponsors as crisp as possible, here are a few guidelines on the artwork we require:

Artwork should preferably be supplied as an editable vector file, vector formats include:
.ai (adobe illustrator), .eps, and certain .pdf files.

If these are impossible to provide, raster files such as .jpg, .png, and .tif at a resolution of 300dpi are also sufficient but quality may be affected if sizes larger than 2XL are required.

If you are unable to supply these files a redraw service is available. REDRAWING IS CHARGED AT £40 AN HOUR.



