Wrth iddynt ddod yn fwy medrus

Symud

Carlamu

Mae carlamu'n symudiad di-dor a gaiff ei berfformio am ymlaen neu i'r ochr. Mae'n symudiad anghymesur lle mae'r un droed yn arwain bob tro. Mae carlamu'n rhan o wahanol gêmau sy'n cael eu chwarae ar yr iard chwarae ac yn rhan o rai dawnsiau traddodiadol.

1. Mae'r traed yn wynebu'r cyfeiriad y mae'r plentyn yn teithio iddo
2. Camu ymlaen ar y droed sy'n arwain a gwthio i fyny
3. Dod â'r droed chwith y tu ôl i'r droed dde neu fel arall
4. Mae blaen y droed ôl yn 'cripio' tuag at sawdl y droed flaen
5. Cadw'r traed yn ysgafn wrth lanio
6. Ymlacio'r breichiau wrth symud
7. Symud mewn modd rhythmig di-dor



Adnabod anawsterau...

Anhawster	Achos tebygol	Ateb
Y plentyn yn perfformio gweithred camu-hercian amlwg	Mae'n meddwl gormod am y symudiad	Cymryd camau llai a chyflymach. Dylai'r goes ôl fod yn ceisio 'dal i fyny' drwy'r amser
Y goes ôl yn croesi o flaen y goes sy'n arwain pan fo'r plentyn yn yr awyr	Mae'n cymysgu'r symudiad â sgip. Wrth garlamu, mae'r droed gryfaf yn arwain bob amser	Symud ar draws yr ystafell â naill ai'r droed chwith neu'r droed dde yn arwain. Symud blaen y droed ôl tuag at sawdl y droed flaen. Mae'r droed flaen yn camu ymlaen, a'r droed ôl yn dal i fyny
Y plentyn yn gor-wneud y symudiad fertigol sy'n gysylltiedig â hercian	Mae'n canolbwyntio ar y cymal camu-llamu ac nid yw'n cydsymud y breichiau. Bydd y breichiau'n ei helpu i symud yn llorweddol	Camu ymlaen ar y droed flaen ac yna dod â'r breichiau ymlaen a chlapio. Yna, gwthio'r breichiau yn ôl wrth i'r droed ôl ddal i fyny. Dylid defnyddio ychydig o gerddoriaeth i ddatblygu rhythm

Cyfle i ddatblygu:

Sgiliau cydsymud – Sgiliau symud – Rheolaeth

Maes Dysgu Datblygiad Corfforol – **mae'n cyfrannu at yr adrannau sgiliau 'Personol' a 'Chwarae anturus a chorfforol'**

Diogelwch!

Sicrhewch...

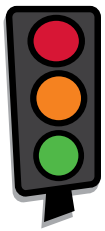
fod y plant yn glanio ar flaenau'u traed ac nid ar eu sodlau

bod y plant yn cadw eu pen i fyny ac yn edrych o gwmpas wrth berfformio

Wrth iddynt ddod yn fwy medrus

Symud

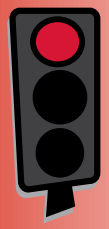
Carlamu



× yn bennaf

✓ a ×

✓ yn bennaf



- Defnyddio tambwrîn er mwyn i'r plant gael clywed a theimlo rhythm y carlam
- Camu ymlaen â'r droed flaen, yna dylai'r droed ôl 'gripian' neu 'lusgo' i fyny tuag at sawdl y droed flaen. Codi i fyny ar belenni neu flaenau'r ddwy droed
- Cerdded ar hyd llinell neu goridor cul o gonau gydag un droed yn arwain a'r droed arall yn llusgo y tu ôl. Dylid annog y plant i gamu ar y droed flaen ac yna 'llusgo' neu 'dynnu' y goes ôl
- Cyflwyno thema trenau, neu gyflwyno cerddoriaeth sydd â rhythm cyson. Ymarfer gwthio'r ddwy fraich ymlaen ac yn ôl yn yr unfan fel olwynion trên yn troi. Gofyn a allant wneud hyn wrth gerdded/teithio o gwmpas yr ystafell
- Cerdded ar hyd yr ystafell gan gymryd camau bach a mawr, gan arwain â'r un droed

A allwch chi weld...?

- y plentyn yn symud yn rhythmig? ☐
- y plentyn yn trosglwyddo ei bwysau o un droed i'r llall? ☐
- y plentyn yn llwyddo i gadw'n weddol isel wrth godi i'r awyr? ☐
- y plentyn yn gwthio i fyny ac yn glanio ar belenni neu flaenau'r traed bob tro? ☐
- y plentyn yn symud fel bod blaen troed y goes ôl yn 'cripio' tuag at sawdl y goes flaen? ☐
- y plentyn yn carlamu – gan arwain â'r naill goes neu'r llall? ☐



- Ceisio cydsymud y breichiau a'r coesau. Wrth stepio ymlaen â'r droed flaen, bydd y ddwy fraich yn symud ymlaen gyda'i gilydd, a bydd y breichiau'n mynd yn ôl wrth i'r droed ôl gyffwrdd â'r llawr. Dylid arwain ag un droed ar y tro
- Symud o gwmpas mewn siâp cylch gan garlamu i'r ochr



- Carlamu ag un droed yn arwain, ac yna'r llall
- Newid cyfeiriad wrth garlamu
- Newid cyflymder wrth garlamu – araf, cyflym, cyflymu a charlamu trwy gwrs rhwystrau



- Carlamu i wahanol gyfeiriadau ac ar wahanol gyflymder, ac yna mewn ymateb i ystod o symbyliadau
- Carlamu i gerddoriaeth/curiad cyson
- Carlamu ar hyd llwybrau ffigur 8, siâp W, siâp M, siâp sgwâr a slalom
- Cyfuno llamu, carlamu a sgipio mewn ymateb i ystod o symbyliadau, gan amrywio'r cyfeiriad, y llwybr a'r cyflymder

© Hawlfraint (Cyngor Chwaraeon Cymru) 2012. Cedwir pob hawl.