Wrth iddynt ddefnyddio eu sgiliau Symud

Camu i'r Ochr

Mae 'Camu i'r Ochr' yn symudiad rhythmig i'r ochr; sy'n golygu trosglwyddo'r pwysau o'r naill droed i'r llall. Mae Camu i'r Ochr yn weithred sydyn sy'n golygu teithio mor gyflym ag sy'n bosibl.

1. Sefyll yn yr ystum 'Parod i Fynd' gan roi ychydig o bwysau ar belenni neu flaenau'r traed
2. Symud i'r dde trwy gamu i'r dde â'r droed dde
3. Rhoi'r pwysau ar y droed dde
4. Symud y droed chwith tuag at y droed dde
5. Wrth i'r ddwy droed ddod at ei gilydd codi'r droed dde i ddechrau'r cam nesaf
6. Cadw'r cluniau'n wynebu ymlaen
7. Cadw'r pengliniau wedi'u plygu rywfaint trwy gydol y weithred, a chadw craidd disgyrchiant isel
8. Symud gan ddefnyddio camau bach cyflym
9. Edrych ymlaen a chadw'r pen yn llonydd
10. Ailadrodd y weithred gan symud i'r chwith



Adnabod anawsterau...

Anhawster	Achos tebygol	Ateb
Nid yw'n gallu cadw'r patrwm camu am fwy na dau neu dri cham	Mae'n cael trafferth cydsymud y coesau a'r breichiau	Arafu'r weithred a gofyn i'r plentyn ddweud traed gyda'i gilydd, traed gyda'i gilydd yn uchel
Nid yw'r weithred yn llifo'n rhwydd	Bydd y symudiad yn ymddangos yn rhanedig i ddechrau wrth i'r plentyn geisio meddwl sut i uno'r cymalau camu	Meddwl amdani fel gweithred sleidio a sleidio eto
Mae'r plentyn yn codi'n uchel iawn yn ystod y weithred	Mae'n plygu'r pengliniau ac yn defnyddio'r breichiau i greu momentwm am i fyny yn lle i'r ochr; mae'n cymryd cam rhy fawr i'r ochr	Dweud wrth y plentyn i aros mor isel ag sy'n bosibl a chadw ei gluniau i lawr trwy gydol y symudiad

Cyfle i ddatblygu:

Sgiliau cydsymud – Ystwythder – Sgiliau symud – Manwl gywirdeb

Diogelwch!

Sicrhewch...

nad oes gwrthrychau ar y llawr

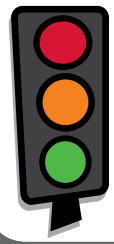
nad yw'r llawr yn llithrig

Wrth iddynt ddefnyddio eu sgiliau Symud

Camu i'r Ochr

A allwch chi weld...?

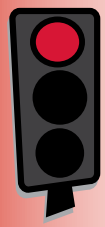
- y plentyn yn symud yn rhythmig ac yn ddi-dor? ☐
- y plentyn yn symud ar belenni neu flaenau'i draed? ☐
- y plentyn yn cadw'i gluniau'n wynebu ymlaen? ☐
- y plentyn yn cadw'i bengliniau wedi'u plygu trwy gydol y weithred? ☐
- y plentyn yn cymryd camau bach i'r ochr? ☐
- pen y plentyn yn llonydd a'i lygaid yn canolbwyntio ar yr hyn sydd o'i flaen? ☐



× yn bennaf

✓ a ×

✓ yn bennaf



- Cerdded trwy'r cam
- Sefyll y tu ôl i bartner a chopïo ei symudiadau
- Camu gan symud y naill droed at y llall, gyda'r droed sy'n dod i mewn bron yn symud y droed arall o'r ffordd



- Dal dwylo â phartner, a cheisio symud i'r un rhythm
- 'Camu i'r Ochr' ar hyd llwybr cul



- Gweithio gyda phartner, ceisio aros o fewn hyd braich i'r partner wrth i'r partner geisio symud i ffwrdd gyda'r ddau yn 'Camu i'r Ochr'
- 'Camu i'r Ochr' trwy slalom o gonau
- 'Camu i'r Ochr' gan amrywio'r cyfeiriad, y llwybr a'r cyflymder



- 'Camu i'r Ochr' i wahanol gyfeiriadau ac ar wahanol gyflymder, ac yna mewn ymateb i ysgogiadau
- 'Camu i'r Ochr' i gerddoriaeth/ curiad cyson
- Defnyddio 'Camu i'r Ochr' i ddilyn llwybr ffigur 8, siâp W, siâp M, siâp sgwâr a slalom
- Cyfuno 'Camu i'r Ochr', 'Llamu', 'Carlamu' a 'Sgipio' mewn ymateb i ysgogiadau, gan amrywio'r cyfeiriad, y llwybr a'r cyflymder

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

LOTTERY FUNDED
ARIENNIR GAN Y LOTERI