Wrth iddynt ddefnyddio eu sgiliau Symud

Cam Croesi

Defnyddir y 'Cam Croesi' i newid cyfeiriad yn gyflym.

1. Sefyll yn yr ystum 'Parod i Fynd' gan roi ychydig o bwysau ar belenni neu flaenau'r traed
2. Cadw'r pengliniau wedi'u plygu a'r cluniau'n isel, trosglwyddo'r pwysau i'r ochr ac allan dros y droed chwith
3. Camu ar draws ac o flaen gan roi'r pwysau ar y droed dde
4. Defnyddio'r breichiau i gadw cydbwysedd
5. Parhau i symud i'r cyfeiriad newydd naill ai trwy gamu i'r ochr neu wibio







Adnabod anawsterau...

Anhawster	Achos tebygol	Ateb
Y plentyn yn baglu	Diffyg sadrwydd craidd	Annog y plentyn i sefyll yn gryf
Y plentyn yn colli cydbwysedd	Mae'n sefyll yn rhy syth, heb blygu'r pengliniau a gostwng y cluniau a heb symud y pwysau i'r droed gywir	Arafu'r weithred a phwysleisio pob pwynt yn dda

Cyfle i ddatblygu:

Sgiliau cydsymud – Ystwythder – Sgiliau symud – Manwl gywirdeb

Diogelwch!

Sicrhewch...

nad oes gwrthrychau ar y llawr

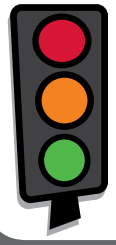
nad yw'r llawr yn llithrig

Wrth iddynt ddefnyddio eu sgiliau Symud

Cam Croesi

A allwch chi weld...?

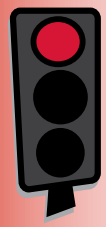
- y plentyn yn sefyll yn yr ystum 'Parod i Fynd'? ☐
- y plentyn yn symud ar belenni neu flaenau ei draed? ☐
- y plentyn yn cadw ei gluniau'n isel? ☐
- y plentyn yn camu ar draws ac o flaen? ☐
- pen y plentyn yn llonydd a'i lygaid yn canolbwyntio ar yr hyn sydd o'i flaen? ☐



× yn bennaf

✓ a ×

✓ yn bennaf



- Cerdded trwy'r cam
- Sefyll y tu ôl i bartner a chopïo ei symudiadau
- Rhoi'r dwylo ar y cluniau i deimlo'r pwysau'n cael ei drosglwyddo



- 'Cam Croesi' ac yna camu i'r ochr
- 'Cam Croesi' ac yna loncian
- 'Cam Croesi' tuag at farciwr



- 'Cam Croesi' trwy slalom o gonau
- 'Cam Croesi' i symud i wahanol gyfeiriadau, ar hyd gwahanol lwybrau ac ar wahanol gyflymder
- 'Cam Croesi' ac yna'r 'Winwydden'



- 'Cam Croesi' i symud i wahanol gyfeiriadau ac ar wahanol gyflymder, ac yna mewn ymateb i ysgogiadau
- Defnyddio'r 'Cam Croesi' i gwblhau llwybr ffigur 8, siâp W, siâp M, siâp sgwâr a slalom yn yr amser cyflymaf posibl
- Cyfuno'r 'Cam Croesi', '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.

sportwales chwaraeon cymru
Noddir gan Lywodraeth Cymru Sponsored by Welsh Government
LOTTERY FUNDED ARIENNIR GAN Y LOTERI
chwarae • bwyge • tyfu play • learn • grow
Her Iechyd Cymru Health Challenge Wales