

Gymnasteg Ryddmig

Mae gymnasteg ryddmig yn ffordd wych o ddatblygu nerth, hyblygrwydd, sioncrwydd, deheurwydd a chydysymud.



Mae **cylchoedd hwla'n** wych am feithrin nerth a deheurwydd! Beth am wneud trawst cydbwysedd gan ddefnyddio nwdl pwll neu dâp masgio ac annog y plentyn i gerdded ar ei draws, gan gadw ei gydbwysedd ei hunan tra'n cario'r cylch gyda'i ddwy law o'i flaen.

Defnyddiwch y **cylch** o gwmpas yr arddwrn ac anogwch symud y fraich gyfan wrth iddyn nhw symud y cylch o gwmpas. Neu gosodwch y

cylchoedd ar draws cefn cadeiriau i feithrin cadw cydbwysedd a sioncrwydd wrth ddringo trwy'r hwpiau.

Peidiwch ag anghofio annog y plant i ddringo'n uchel, gorwedd yn isel, codi'r breichiau a'r coesau, cadw cydbwysedd a cherdded ond, yn fwyaf oll, cael hwyll!

Beth am greu ymarfer byr ar y llawr sy'n cynnwys rholio o ochr i ochr, neidio i fyny ac yna gadw cydbwysedd ar un goes. I orffen defnyddiwch y baton i wneud cylchoedd mawr. Gallwch wneud hyn i gyfeiliant cerddoriaeth i annog rhythm.

Anogwch anadlu'n ddwfn a braf wrth symud trwy'r gweithgareddau. Bydd hynny nid yn unig yn helpu'r plant i reoli'u hemosiynau, bydd hefyd yn eu helpu i weithio'u diaffram a'r cyhyrau craidd eraill.

Mae **batonau'n** wych i annog symud y tu fewn a'r tu allan. Maen nhw'n helpu i ddatblygu cydsymudiadau y llaw a'r llygad, croesi'r llinell ganol, sefydlogrwydd craidd, cryfhau cyhyrau'r ysgwydd, arddwrn a gwddf ac yn cyflwyno iaith newydd megis i fyny ac i lawr, o ochr i ochr.

Sut i wneud baton:

Roliwch gerdyn i wneud tiwb. Weindiwch dâp o gwmpas y tiwb i'w gadw yn ei le. Gan ddefnyddio stribyn o dâp lliw, gosodwch wahanol rubanau ar y darn gludog a'i weindio o gwmpas pen y tiwb. Sicrhewch fod y rhubanau'n rhydd i chwifio o gwmpas. Anogwch symudiadau mawr, cylchoedd crwn a wiglan.

