

Dull PESS o Addysgu Dawns - Cyfnod Allweddol 2

Neidio

Beth yw ystyr neidio?

Mae neidio'n cyfeirio at weithred lle mae'r corff yn hedfan yn yr awyr am eiliad heb gyffwrdd ❖'r llawr neu unrhyw arwyneb arall.



Pwyntiau addysgu

- Rhaid rheoli'r corff yn dda wrth neidio.
- Wrth neidio, gwithiwrch i fyny o'ch cluniau, eich pengliniau a'ch pigyrnau. Fel rheol, rydych yn codi eich breichiau i fyny i'ch helpu i neidio'n uwch. Fodd bynnag, nid yw'r breichiau'n cael eu defnyddio o reidrwydd wrth berfformio neidiau mewn dawns.
- Wrth lanio ar y llawr, dylech blygu eich pengliniau.
- Gellir perfformio un naid ar y tro neu gellir cysylltu sawl naid er mwyn creu patrwm neidio megis 'hopscotch'.
- Gellir perfformio neidiau ar y llawr, gellir neidio oddi wrth bartner (neidio o weithred gyffwrdd neu safle cydbwysu), neu gellir neidio oddi ar bro, er enghraifft, cadair.
- Ceir pum naid sylfaenol: neidio oddi ar ddwy droed a glanio ar ddwy droed, neidio oddi ar ddwy droed a glanio ar un droed, neidio oddi ar un droed a glanio ar ddwy droed, neidio oddi ar un droed a glanio ar yr un droed, a neidio oddi ar un droed a glanio ar y llall.
- Am ragor o wybodaeth fanwl am neidio, gweler Modiwl 2 y Dull AGChY o Addysgu Gymnasteg.
- Gellir cyfuno naid ❖ gweithrediadau sylfaenol eraill e.e. teithio drwy neidio, troi wrth neidio, ystumio wrth neidio.
- Ceisiwrch amrywio eich gweithrediadau neidio drwy newid cyfeiriad eich neidiau, uchder eich neidiau, y lefel yr ydych yn glanio arni, a'r si ❖p yr ydych yn ei wneud yn yr awyr.
- Dewiswch weithred neidio sy'n eich helpu i gyfleu eich syniadau'n glir neu gyfleu ystyr i'r gynulleidfa. Er enghraifft, mewn cymal ar y pwnc 'Parti Pen-blwydd', efallai y byddwch chi'n dewis gweithrediadau sboncio a llamu ac mewn cymal ar y pwnc 'Llosgfynyddoedd', efallai y byddwch chi'n dewis gweithrediadau ffrwydro ac esgyn. Defnyddiwch yr Adnodd Cynllunio Rhyngweithiol ar gyfer Llunio Dawnsiau i'ch helpu i ddarganfod a dewis geiriau priodol sy'n gysylltiedig ❖'ch syniad dawns.

