

Dull PESS o Addysgu Dawns - Cyfnod Allweddol 2

Troi

Beth yw ystyr troi?

Er mwyn perfformio symudiadau troi, rhaid symud mewn cylch o gwmpas echel. Gellir perfformio gweithred droi gan symud o amgylch tair echel neu gyfuniad o'r tair echel:

Pen i'r traed - er enghraifft, naid ♦ hanner tro

Ochr i ochr - er enghraifft, rh♦l ymlaen

Bol i'r cefn - er enghraifft, olwyn dro



Pwyntiau addysgu

- Dylech bob amser berfformio gweithred droi yn araf i ddechrau, ac yna cyflymu'r weithred yn raddol ar ♦l i chi ymgyfarwyddo ♦'r cyfeiriad yr ydych yn symud iddo.
- Wrth berfformio gweithred droi gyflym o gwmpas echel y pen i'r traed, defnyddiwch eich pen i ganolbwyntio ar fan penodol o'ch blaen, a pharhewch i edrych ar y man hwnnw am gymaint ag sy'n bosibl. Yna, trowch eich pen yn gyflym fel eich bod yn gallu dychwelyd i ganolbwyntio ar y man penodol unwaith eto ♦ fel y mae dawnswyr ballet yn ei wneud.
- Ceisiwch amrywio eich gweithrediadau troi trwy newid y cyfeiriad yr ydych yn troi iddo, y lefel yr ydych yn troi arni, y si♦p yr ydych yn ei ddal wrth droi neu faint y tro h.y. chwarter tro, hanner tro, tro llawn ac ati.
- Dewiswch weithred droi sy'n eich helpu i gyfleu eich syniadau'n glir neu gyfleu ystyr i'ch cynulleidfia. Er enghraifft, mewn cymal ar y pwnc 'Dwr', efallai y byddwch yn dewis gweithrediadau chwyrld♦o a chylchu ac mewn cymal ar y pwnc 'Ysbiwyr', efallai y byddwch yn dewis gweithrediadau twistio, pifodi a rholio. Defnyddiwch yr Adnodd Cynllunio Rhyngweithiol ar gyfer Llunio Dawnsiau i'ch helpu i ddarganfod a dewis geiriau priodol sy'n gysylltiedig ♦'ch syniad dawns.

