BookTrust Cymru

Amser Rhigwm Mawr Cymru

Big Welsh Rhyme Time

Corff Prysur

gan Rhiannon Oliver

Curo dwylo, clap, clap, clap
Traed, traed, tap, tap, tap

Rhwyfo, rhwyfo ar y dŵr
Dringo, dringo i fyny’r tŵr

Hedfan, hedfan dros y byd
Troi a throi y corff i gyd

Cyffwrdd yr awyr, cyffwrdd y llawr
Neidio i fyny'n gyflym nawr

Stompio, stompio, stompio’n drwm
Calon yn curo, bwm, bwm, bwm!

Gwyliwch fideo ategol y rhigwm fan yma **www.booktrust.org.uk/thebigwelshrhymetime**

Ariennir gan Lywodraeth Cymru
Funded by Welsh Government

#BwrlwmYRhigwmIBawb
#RhymingFunForEveryone

BookTrust Cymru

Amser Rhigwm Mawr Cymru

Big Welsh Rhyme Time

Gweithgaredd Corff Prysur

Awgrymiadau anhygoel i'ch helpu i gynhesu a pharatoi i rigymu (Cynhesu Corfforol)

Ymestyn

- Gadewch i ni wneud ein hunain yn dal fel jiráff, yn llydan fel eliffant ac yn fach fel llygoden fach fach.
- Gwnewch hyn eto gan ymestyn cyn belled a phosib.

Codi'r egni! Beth am...

- Esgus bod yn granc, yn camu i'r naill ochr a'r llall. Ewch yn gyflymach!
- Rhedeg yn y fan a'r lle fel ci bach sy'n ceisio dal pêl. Yn gyflym, mae'n dianc! Rhedwch! (Ffeindiwch eiliad lle gall plant ddal y bêl a dathlu hyn).
- Bod yn gwningen. Ewch lawr yn isel a bownsio'n uchel. Gwnewch hyn x 5.
- Rhedeg yn y fan a'r lle fel cŵn bach eto, mynd ar ôl ci bach arall sy'n rhedeg i ffwrdd gyda'ch pêl!

Ffocysu'r egni! Beth am...

- Esgus bod yn seren fôr, coesau lled ysgwyddau ar wahân, breichiau yn llydan yn yr awyr. Eich pen yw rhan uchaf y seren – dylai fod yn rhydd ond wedi'i godi, fel pe bai'n cael ei dynnu i fyny gan ddarn o linyn. Daliwch am 10 eiliad. (Mae hwn yn 'osgo pŵer', yn wych i roi hwb i hwyliau a hyder).
- Bod yn fflamingo sy'n sefyll ar un goes. Daliwch am 3 eiliad a chyfnewid coesau.
- Bod yn llew cryf, eich traed wedi'u gosod yn gadarn a phob rhan o'r droed yn gwasgu i mewn i'r ddaear. Gwnewch eich cefn yn hir ac yn syth. Tynnwch eich ysgwyddau i fyny tuag at eich clustiau ac wedyn i lawr. Gwnewch hyn x 2.

Gwyliwch y fideo cynhesu ategol fan yma **www.booktrust.org.uk/thebigwelshrhymetime**

Ariennir gan Lywodraeth Cymru
Funded by Welsh Government

#BwrlwmYRhigwmIBawb

#RhymingFunForEveryone

Rhif Elusen / Charity Number: 313343

BookTrust Cymru

Amser Rhigwm Mawr Cymru
Big Welsh Rhyme Time

Gweithgaredd Corff Prysur

Awgrymiadau anhygoel i'ch helpu i gynhesu a pharatoi i rigymu (Cynhesu'r llais)

Anadl

Mae anadlu'n dda yn helpu eich llais i fod yn uchel ac yn hyderus.

- Anadlwch i mewn yn araf drwy eich trwyn. Dychmygwch arogli cacen flasus sy'n pobi yn y ffwrn.
- Anadlwch allan yn araf drwy eich ceg fel pe baech yn chwythu canhwyllau allan. Gwnewch hyn x 2.
- Anadlwch i mewn drwy eich trwyn ac allan gyda sŵn 'S' ac yna sŵn 'Sh' hir.

Ymestyn

Mae ymestyn ein hwynebau yn helpu ein geiriau i fod yn glir.

- Gwnewch wyneb llydan, llawn cyffro ac yna gwasgwch eich wyneb yn fach (fel petaech chi'n blasu bwyd ofnadwy!) Gwnewch hyn x 3. Anogwch y plant i fod yn fwy mentrus bob tro a dangos y cyffro a'r blas drwg.
- Cnoi losinen enfawr. Mae'n flasus, felly gwnewch sŵn mwmian, Hmmm. Cnowch yn araf, yna'n gyflym.
- Defnyddiwch eich tafod i gael y losinen ludiog allan o'ch dannedd. Ewch i un ochr eich ceg, yna'r llall.
- Trowch eich tafod o gwmpas y tu mewn i'ch ceg, ac wedyn ewch y ffordd arall. Efallai y bydd eich tafod wedi blino nawr!

Gwneud sŵn

Cynhesu'r llais yn barod i siarad.

- Gadewch i ni neidio ar feic modur i ddanfon danteithion i'n ffrindiau. Gadewch i ni i gyd wneud sŵn beic modur â'n lleisiau, gan deimlo ein gwefusau'n swnian.
- Canwch seiren i gyhoeddi eich bod wedi cyrraedd. Symudwch eich llais i fyny ac i lawr, gan wneud y synau uchaf ac isaf y gallwch.

Gwyliwch y fideo cynhesu ategol fan yma **www.booktrust.org.uk/thebigwelshrhymetime**

Ariennir gan **Lywodraeth Cymru**
Funded by **Welsh Government**

#BwrlwmYRhigwmIBawb
#RhymingFunForEveryone

Rhif Elusen / Charity Number: 313343