Clocsio

Ffurf:
Dawnsio unigol yw Dawns y Glocsen

1. Step Gerdded
2. Step y Siswrn
3. Pibgorn a Phendil
4. Step Flaen a Sawdl (sylfaenol)
5. Step y Trên
6. Step Sylfaenol gyda Hop

Cam 2

Cam 3

Cam 4

tinint
Ariennir gan Lywodraeth Cymru
Funded by Welsh Government
Cymraeg Byd Addysg In Education

Clocsio

Step Gerdded

SGIL 1

Sawdl dde'n bwrw'r llawr, yna blaen y droed yn ei dilyn am 6 cham, yna taro'r llawr gyda 3 stamp cryf.

tinint
Ariennir gan Lywodraeth Cymru
Funded by Welsh Government
Cymraeg Byd Addysg In Education

Clocsio

Step y Siswrn

SGIL 2

a) 4 cic i'r llawr gyda'r sawdl (gan ddechrau gyda'r droed dde).

b) Siswrn:

- Neidio gyda choesau ar led ychydig
- Croesi traed (troed dde o flaen y droed chwith)
- Neidio gyda choesau ar led ychydig
- Dod â'r traed at ei gilydd
- 3 stamp cryf

c) Ailadrodd hwn ond gyda 4 cic i'r cefn gyda blaen y droed (gan ddechrau gyda'r droed dde).

Clocsio

Pibgorn a Phendil

SGIL 3

a) 4 sgip nôl gan groesi'r droed dde y tu ôl i'r droed chwith.

b) Gan gadw coesau syth, y droed dde i gicio'r goes chwith allan, yna ailadrodd gyda'r goes chwith.

tinint
Ariennir gan Lywodraeth Cymru
Funded by Welsh Government
Cymraeg
Byd Addysg
In Education

Clocsio

Step Flaen a Sawdl (sylfaenol)

SGIL 4

Merch 1 yn symud o gwmpas y bechgyn

Dechrau gyda stamp ar y goes chwith. *Yna*, cic gyda sawdl y droed dde. Ailadrodd am 16 curiad gan orffen gyda 2 stamp cryf.

tinint
Ariennir gan Lywodraeth Cymru
Funded by Welsh Government
Cymraeg Byd Addysg In Education

Clocsio

Step y Trên

SGIL 5

Stamp ar y droed chwith yna cic gyda'r sawdl dde. Gosod y droed dde i lawr eto. Ailadrodd.

- Stamp, cic, gosod (3 chlic)
- Stamp, cic, gosod (3 chlic)
- Stamp, cic, stamp, cic, stamp, cic, gosod (7 clic)

Clocsio

Step Sylfaenol gyda Hop

SGIL 6

Fel y step Flaen a Sawdl, ond gyda hop ar ôl 5 clic ar y llawr.