Cylch y Cymry

Cefndir:
Dawns werin Gymreig a gyfansoddwyd yn 1958 i groesawu ymwelwyr i'r Gemau Ewropeaidd yng Nghymru.

Ffurf:
Cylch i unrhyw nifer o gyplau. Y merched ar ochr dde'r bechgyn.

Cam 1

1

Sefwch mewn cylch a wynebu'ch partner ac ysgwyd llaw dde'ch gilydd 4 gwaith, yna'r llaw chwith 4 gwaith.

Clapio dwylo'ch hunain 4 gwaith a chlapio dwylo'ch partner 4 gwaith.

Cam 2

2

Partneriaid yn dal dwy law a charlamu i ganol y cylch am 4 cam, ac yn ôl am 4 cam.

Ailadrodd hyn.

3

Bechgyn, **breichio** de gyda'u partneriaid a throelli unwaith. Yna **breichio** chwith gyda'r ferch ar y chwith a **throelli** unwaith.

Cam 3

4

Promenâd. Pawb i gerdded neu sgipio **yn groes i'r cloc** mewn cylch gyda'r merched ar y tu allan. Ailffurfio'r cylch ar ddiwedd y gerddoriaeth.

Ailddechrau'r ddawns gyda phartner newydd, y ferch ar ochr dde i'r bachgen.

Dewch i Ddawnsio Gwerin

tinint

Ariennir gan Lywodraeth Cymru
Funded by Welsh Government

Cymraeg Byd Addysg
In Education

Cylch y Cymry

Cyfarch gan ysgwyd llaw

SGIL 1

Gan sefyll hyd dwy fraich oddi wrth ei gilydd, partneriaid yn wynebu ei gilydd ac yn cydio yn llaw dde eu partner yn gyntaf, gan ysgwyd llaw 4 gwaith a gwneud yr un modd gyda llaw chwith eu partner.

Cylch y Cymry

Clapio

SGIL 2

Y ddwy law yn clapio cyferbyn â'r wyneb. Bysedd y llaw dde i guro cledr y llaw chwith gan gadw'r bysedd yn gryf, gyda'i gilydd ac yn syth. Clapio 4 gwaith. Partneriaid i wynebu ei gilydd a chlapio dwylo'i gilydd – de ar chwith a chwith ar dde. Bysedd ar fysedd a chledrau ar gledrau. Gwneir hyn eto 4 gwaith.

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

Cylch y Cymry

Carlamu

SGIL 3

Yr un cam â llithro ond yn fwy egnïol. Gellid dal dwy law neu ddal ystum y wals (waltz) glasurol, sef partneriaid yn wynebu ei gilydd yn weddol agos a'r bechgyn yn estyn eu llaw chwith allan ac yn dal llaw dde'r merched. Llaw chwith y merched ar ysgwydd y bechgyn a llaw dde'r bechgyn o gwmpas canol y merched i'w dal i fyny. Symud tuag at ganol y cylch gan gymryd 4 cam i mewn a 4 cam nôl.

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

Cylch y Cymry

Breichio

SGIL 4

Partneriaid yn wynebu ei gilydd a chydio ym mhenelinoedd eu partneriaid – de i dde. Cerdded gan bwyso allan ychydig. Symud mewn cylch gyda'r cloc. 8 cam i wneud cylch cyfan. Cadw'r breichiau a'r ysgwyddau'n gryf a'r pen i fyny ac edrych ar y partner. Gwneud hyn eto gyda'r breichiau chwith. Gellid cerdded, sgipio neu rilio'r symudiad hwn.

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

Cylch y Cymry

Promenâd

SGIL 5

Partneriaid yn mynd am dro gyda'i gilydd mewn cylch yn groes i'r cloc – y ferch ar ochr dde'r bachgen. Gellid dal y partner mewn un o ddwy ffordd. *Yn gyntaf*, sefyll ochr yn ochr gan wynebu'r cyfeiriad y maent am deithio gyda llaw dde'r bachgen yn llaw dde'r ferch, a llaw chwith y bachgen yn llaw chwith y ferch. *Y* cysylltiad chwith uchaf. *Yn ail*, sefyll ochr yn ochr gan wynebu'r cyfeiriad y maent am deithio gyda braich dde'r bachgen wedi'i hestyn dros ysgwydd y ferch i ddal ei llaw dde, a llaw chwith y bachgen yn cydio yn ei llaw chwith hithau. Cedwir y breichiau chwith i fyny ac ni ddylai'r ferch bwyso ar y bachgen.