Jac y Do

Ffurf:
Uned hir i bum cwpwl. Partneriaid yn wynebu ei gilydd.

Cam 1

1

Gan ddal dwylo mewn llinellau a wynebu eu partner, pawb yn cerdded 4 cam ymlaen a 4 cam yn ôl.

Pawb ymlaen am 8 cam i newid lle gyda'u partner gan basio ysgwydd dde.

2

Ailadrodd 1 i fynd yn ôl i'w lleoedd gwreiddiol.

Cam 3

3

Cwpwl un yn llithro i waelod yr uned am 8 cam, ac yn ôl am 8 cam.

4

Cwpwl 1 yn **troi** allan i waelod yr uned, a phawb yn eu dilyn gan gadw yn eu llinellau.

Cwpwl 1 yn gwneud pont a'r partneriaid yn dawnsio o dan y bont ac yn ôl i'w lle gan symud i fyny un lle.

Cam 4

Ailddechrau'r ddawns gyda chwpwl 2 yn y safle gynta a chwpwl 1 nawr yn y bumed safle. Parhau nes bod y cyplau nôl yn eu lleoedd gwreiddiol.

Dewch i Ddawnsio Gwerin
tinint
Ariennir gan Lywodraeth Cymru
Funded by Welsh Government
Cymraeg Byd Addysg In Education

Jac y Do

Cerdded i guriad

SGIL 1

Cerdded ar flaenau'r traed gyda phelen y droed yn cymeryd y llawr cyn y sawdl. Dylai pob cam gyd-fynd â churiad y gerddoriaeth. Dylid cychwyn gyda'r droed dde.

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

Jac y Do

Llithro

SGIL 2

Camu i deithio wysg yr ochr. Gellid symud mewn llinell neu gylch i'r dde neu i'r chwith. Yn y ddawns hon mae'r bechgyn yn symud i'r dde ac mae'r merched yn symud i'r chwith. Arwain gyda'r droed a dod â'r droed arall at ei hochr. Un cam i bob curiad.

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

Jac y Do

Ffurfio Pont

SGIL 3

Pont un fraich

Pont dwy fraich

Gellid ffurfio pont gydag un fraich neu ddwy fraich. Pan yn ffurfio pont un fraich, bydd y bachgen a'r ferch yn wynebu'r un ffordd ac yn cydio'u dwylo mewnol, ond os yn ffurfio pont dwy fraich, wedyn byddant yn wynebu ei gilydd ac yn cydio dwy law.

Jac y Do

Croesi

SGIL 4

Newid lle gan basio ysgwydd dde mewn 8 curiad

Newid lle gan basio'r ysgwydd dde mewn 8 curiad. 4 cam i newid lle a 4 cam i droi gan ddilyn yr ysgwydd dde i wynebu'r partner. Gellid sgipio neu gerdded. Arwain gyda'r droed a dod â'r droed arall at ei hochr. Un cam i bob curiad.

Jac y Do

Castio

SGIL 5

Partneriaid yn wynebu'r blaen ac yn troi oddi wrth ei gilydd gan arwain i waelod yr uned.