Her Y Cylchyn Hwla

Sut i Ddefnyddio Cylchyn Hwla

Defnyddiwch y canllawiau syml yma i gael eich disgyblion i droelli cylchynnau hwla. Gellir cynnal yr her dan do neu yn yr awyr agored, cyhyd â bod digon o le i droelli.

Cael y cylchyn cywir

Mae'r rhan fwyaf o siopau'n gwerthu cylchynnau maint plant, sy'n anaddas i rywyn un dros deg oed. I gael cylchyn o'r maint cywir i chi, sefwch yn syth bydd angen sefyll i weld os yw cylchyn y maint cywir i chi. Sefwch y cylchyn ar y llawr o'ch blaen. Dylai top y cylchyn gyrraedd rhwng uchder eich canol ac uchder eich brest. Dylech hefyd ystyried maint eich canol. Yn gyffredinol, po fwyaf ydych, mwyaf y cylchyn y bydd ei angen arnoch. Golyga hyn na fydd cylchyn sy'n addas ar gyfer disgyblion Blwyddyn 7 yn addas ar gyfer y rhan fwyaf o ddisgyblion ôl-16.

Mae cylchynnau mawr yn cylchdroi'n araf, gan ei wneud yn haws i ddechrau. Mae cylchynnau llai yn troelli'ngyflymach, sy'n werth ei gofio os ydych yn herio disgyblion i weld sawl gwaith y gallant droelli cylchyn mewn un funud.

Sut i ddefnyddio cylchyn hwla

Camwch i mewn i'r cylchyn. Daliwch y cylchyn yn erbyn eich cefn, ychydig uwchben eich canol. Sefwch gydag un troed o flaen y llall. Gwthiwch y cylchyn o amgylch eich canol a throsglwyddwch eich pwysau yn ôl ac ymlaen ar eich traed i gadw'r cylchyn i symud.

Dylech osgoi'r temtasiwn i symud eich cluniau mewn cylch i gyd-fynd â symudiad y cylchyn. Mae'r symudiad hwn yn ei wneud yn anodd i ach droelli cylchyn hwla. Y cwbl sydd angen ei wneud yw symud eich pwysau yn ôl ac ymlaen o un troed i'r llall mewn symudiad siglo.

Nid oes gyfeiriad penodol ar gyfer troelli'r cylchyn. Nodwyd bod pobl llaw dde yn tueddu i droelli'r cylchyn i gyfeiriad gwrthglocwedd a bod pobl llaw chwith yn tueddu i droelli'r cylchyn i gyfeiriad clocwedd. Rhowch gynnig ar y ddau gyfeiriad i weld a oes gwahaniaeth.

Byddwch yn amyneddgar!

Gall gymryd cryn dipyn o ymarfer cyn y gallwch ddefnyddio cylchyn hwla yn gywir. Os ydych yn cael anhawster i droelli cylchyn hwla o amgylch eich canol, ceisiwch ei droelli o amgylch eich braich neu'ch coes yn lle!

Nawr mae eich disgyblion yn barod am eu her. Pob lwc!