

Hoci balŵn

Oedran: Yn addas ar gyfer pob oed

Offer sydd ei angen:

2 gadair, pêl sbwng mawr, 2 bapur newydd neu gylchgrawn wedi'u rholio a'u tapio, tâp masgio.

Lle sydd ei angen:

Neuadd neu ofod mawr tebyg heb ddodrefn

Sefydlu:

Rhannwch y grŵp yn ddau dîm cyfartal a chael timau yn eistedd mewn llinellau yn wynebu ei gilydd yn erbyn ochrau cyferbyn y gofod. Dylid eistedd pob tîm yn nhrefn maint.

Yn y bwlch rhyngddynt, gosodwch ddwy gadair ar y pen arall a phapur newydd ar bob cadair. Hanner ffordd rhwng y cadeiriau, gwnewch groes fach ar y llawr gan ddefnyddio tâp masgio a gosodwch y bêl sbwng arno.

Sut i chwarae:

Rhowch rifau i bob person yn y ddau dîm. Sicrhewch fod pob un yn gwybod beth yw ei rif.

Eglurwch pa dîm sy'n rhedeg i ba gadair i gasglu eu papur newydd ac, ar ôl iddynt ei gael, y dylent geisio taro'r bêl fel ei bod yn cyffwrdd â chadair eu gwrthwynebydd neu'n mynd drwy ei choesau.

Ni chaniateir iddynt gicio'r bêl na'i chyffwrdd â'u dwylo.

Eglurwch hefyd, unwaith y bydd un ohonyn nhw wedi ennill, y dylai'r person hwnnw roi'r bêl yn ôl a dylai'r ddau chwaraewr ddychwelyd y papur newydd i gadair eu tîm a mynd yn ôl i'w sedd.

Eglurwch i bawb y bydd pwyntiau'n cael eu tynnu oddi ar eu tîm os bydd unrhyw un arall yn cyffwrdd â'r bêl yn fwriadol.

Gofynnwch a yw pawb wedi deall.

Galwch rif i ddechrau chwarae. Cael arweinydd/cynorthwydd arall i gadw sgôr.

Nodiadau:

Os yw dau chwaraewr yn cyfateb yn gyfartal iawn ac nad yw'r naill na'r llall yn gallu sgorio, gallwch alw rhif arall i newid chwaraewr a dylent roi'r papur newydd i'r chwaraewr newydd o'u tîm.

