

Nwdls

Oedran: Yn addas ar gyfer pob oed

Offer sydd ei angen: Tâp masgio, nwdls nofio

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 gofod rhyngddynt, gwnewch linell gan ddefnyddio tâp masgio. Hanner ffordd ar hyd y llinell, rhowch nwdl nofio ar 90 gradd gyda hanner ar bob ochr.

Sut i chwarae:

Rhowch rifau i bob person yn y ddau dîm. Sicrhewch fod pob un yn gwybod beth yw eu rhif. Eglurwch mai pwrpas y gêm yw cael y nwdl ar ochr eich tîm o'r llinell heb gamu dros y tâp i'r ochr arall. Gall hyn olygu bod chwaraewr o un tîm yn cyrraedd y nwdl yn gyntaf ac yn ennill yn hawdd neu efallai y bydd y ddau yn cydio yn y nwdl ac yn gorfod tynnu yn erbyn ei gilydd i ennill y pwynt. Unwaith y bydd enillydd, mae'r person hwn yn disodli'r nwdl ac mae'r ddau yn dychwelyd i'w timau.

Gwiriwch fod pawb wedi deall y rheolau.

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

Nodiadau:

Gallwch amrywio'r gêm hon mewn nifer o ffyrdd yn ôl oedran eich grŵp:

- Amrywiad 1: Unwaith y bydd rhywun wedi tynnu'r nwdl i ochr eu tîm, gallant wedyn geisio taro eu gwrthwynebydd ag ef ar unwaith - heb groesi'r llinell. Os ydyn nhw'n gallu gwneud hyn cyn i'r gwrthwynebydd fynd allan o'r ffordd, maen nhw'n ennill pwynt ychwanegol OND os ydyn nhw'n croesi'r llinell, maen nhw'n colli 5 pwynt!
- Amrywiad 2: Rhaid i bob chwaraewr fynd trwy gylchyn hwla cyn ceisio cael gafael ar y nwdl.
- Amrywiad 3: Rhowch 2 nwdl – un ar bob pen – a'r gwrthrych yw taro'r gwrthwynebydd gyda'ch nwdls heb groesi'r llinell.
- Amrywiad 4: Ar gyfer grwpiau hŷn yn unig, gallai chwaraewyr roi bwced blastig dros eu pen cyn codi'r nwdl.

Dylai'r rhai sy'n gwisgo sbectol dynnu'r rhain cyn chwarae unrhyw un o'r amrywiadau hyn.

