

Dosbarthiadau Gymnasteg Cyffredinol



Rydym yn cynnal sesiynau ar gyfer 5-7 oed ac 8+ oed.



Bydd ein plentyn yn mynd i mewn i'n rhaglen hamdden lle byddwn yn dysgu hanfodion gymnasteg ac yn sicrhau bod plant yn datblygu hyder wrth ddefnyddio'r offer gymnasteg yn ddiogel, er enghraifft, y gallu i lanio'n ddiogel o uchder. Rydym yn anelu at blant weithio gyda'r un hyfforddwy'r bob sesiwn fel y gallant ddatblygu'r berthynas rydyn ni'n ei ystyried yn hanfodol.

I ddechrau, mae plant yn mynychu unwaith yr wythnos. Ar y cam hwn byddant yn datblygu patrymau symud sylfaenol (neidio, neidio ac ati), rhoio, siglo, cydbwiso, ac adlam, gan ddefnyddio offer sy'n briodol i'w maint a'u profiad.

Mae ein plant ieuengaf yn treulio eu hamser yn gweithio i ddatblygu eu llythrennedd corfforol gan ddefnyddio ein darnau lleiaf o offer. Mae'n hanfodol bod plant yn cael hwyl ac yn datblygu'r symudiadau a'r cydlynu i'w galluogi i symud ymlaen gan weithio ar ddarn mwy o offer diogelwch ac yn briodol.

Yn y dosbarthiadau hyn bydd plant yn dechrau gweithio ar Wobrau Hyfedredd Ysgol Gymnasteg Sir Gaerfyrddin.

Cynllun yn ogystal â Gwobrau Hyfedredd Gymnasteg Prydain fel Gwobrau Hyfedredd Gymnasteg Cymru arfaethedig

Yn y dosbarthiadau hyn, mae'r sesiwn wedi'i strwythuro o amgylch y Cynllun Dyfarnu uchod. Pan fydd eich plentyn yn ennill gwobr, byddwch yn derbyn llythyr a byddwch yn cael eich gwahodd i brynu tystysgrif. Rydym yn teimlo bod plant yn ffynnu ar wobrau, felly rydym yn chwilio am eich plant i wella a chyflawni eu Gwobrau.

Unwaith y bydd plant wedi datblygu'r angenrheidiol sgiliau a dangos eu bod yn awyddus ac yn gallu dysgu sgiliau ychwanegol, byddant yn gwahoddi i symud ymlaen i'r Sgwad Gyffredinol Dosbarth gyda'r bwriad o gystadlu yn...

- Pencampwriaethau Gymnasteg Lleol CSOG,
- Pencampwriaethau Gymnasteg Cymru (Pencampwriaeth Gymnasteg Anabledd Rotari,
- Gym Spire a'r Rhagarweiniol Pencampwriaethau Gymnasteg.



Sgwad Cyffredinol Cystadleuol

Gellir gwahodd plant dethol sydd wedi cyflawni'r gofynion i ymuno â'n dosbarthiadau Hamdden Cystadleuol o'r enw Sgwad Cyffredinol. Mae'r lefel hon o hyfforddiant ar gyfer plant 6+ oed a bydd yn cynnwys o leiaf 2 sesiwn yr wythnos a gallai gynyddu i 5 sesiwn yr wythnos. Mae'r grŵp hwn yn gofyn am lefel uwch o ymdrech ac ymrwymiad o'i gymharu â'r dosbarth 1 awr Cyffredinol blaenorol gan y bydd plant yn cael eu gwahodd i gymryd rhan mewn 3/4 o ddigwyddiadau cystadleuol bob blwyddyn.

Rhaglen Asesu Hamdden

Rhaid cydnabod bod gofyn i fod yn rhan o garfan yn ffrainc y mae ychydig o blant yn ei gyflawni. Felly, bydd y rhan fwyaf o blant yn aros o fewn ein rhaglen hamdden, yn mwynhau gymnasteg a datblygu eu sgiliau. Fodd bynnag, lle mae plant yn dangos nodweddion penodol, prin (siâp / math o'r corff, agwedd, cryfder, hyblygrwydd, hyder) efallai y byddant yn cael eu gwahodd i ymuno â'n Rhaglen Asesu Hamdden. Nod y Rhaglen hon yw rhoi cyfle i gymnastwyr ennill profiad, gan weithio ochr yn ochr â'n gymnastwyr a'n hyfforddwyr carfan ac i hyfforddwyr asesu sut y gall plentyn ymdopi â gofynion gymnasteg y garfan.

Hamdden Gwybodaeth Bwysig i Aelodau

- Rhaid i gymnastwyr hamdden wisgo leotard priodol bob amser – Cyfeiriwch at yr atodiad yn eich e-bost croeso ynglŷn â dillad addas Gymnasteg Prydain/Gymnasteg Cymru i hyfforddi ynddynt.

- Ni ellir gwisgo gemwaith, gan gynnwys tyllu bol, ar gyfer sesiynau gymnasteg. Mae yna ddim rheol goddefgarwch ynglŷn â hyn, ac ni ellir ad-dalu unrhyw ffioedd os yw plant wedi'u heithrio am y rheswm hwn.
- Rhaid clymu gwallt yn ôl yn ddiogel.
- Dylai gymnastwyr geisio mynychu pob dosbarth wedi'i drefnu, a dylai unrhyw absenoldeb fod yn wedi'i gludo i'r swyddfa cyn amser dechrau'r dosbarth gan fod galw mawr am ein dosbarthiadau.
- Dylai gymnastwyr bob amser fod ar amser; Mae'r cynhesu yn rhan hanfodol o unrhyw sesiwn. Ni chaniateir i gymnastwyr sy'n cyrraedd mwy na 10 munud yn hwyr ymuno â'r dosbarth.
- Gwnewch yn siŵr bod eich plant yn cael eu casglu'n brydlon fel bod hyfforddwyr a gwirfoddolwyr gallu ymroi eu hunain i blant mewn sesiynau dilynol.
- Dylai gymnastwyr bob amser ddod â diod o ddŵr i hyfforddi. Bydd corff eich plentyn yn gweithio orau pan fydd wedi'i hydradu. Mae gennym hefyd ddiodydd ar werth yn y swyddfa / peiriannau gwerthu yn lleoliadau cyhoeddus.
- Mae amser hyfforddi yn werthfawr felly os oes angen i chi siarad â hyfforddwr gwnewch hynny cyn neu ar ôl sesiwn hyfforddi neu ofyn i gysylltu ag un o'n Swyddogion Lles a fydd yn trefnu cyfarfod. (Ile bo hynny'n briodol).
- Byddwn bob amser yn anelu at gael y gorau absoliwt o'ch plentyn. Os oes gennych unrhyw ymholiadau, siaradwch â hyfforddwr eich plentyn neu un o'n Swyddogion Lles a all drefnu cyfarfod. (Ile bo hynny'n briodol).

Darllenwch hefyd gopi o'r Pecyn Sefydlu Dosbarth Cyffredinol sy'n amlinellu'r holl reolau a rheoliadau.

Gwobrau Cyffredinol



8fed Gwobr: Mae'r tasgau'n cynnwys y canlynol...

- 1 Rhedeg yn y fan a'r lle am 30 eiliad
- 2 Siâp campfa hwyliog - eisteddych mewn tuck, pike, straddle, stand gydag ymestyn tal a seren
- 3 Cefnogaeth blaen a chefn
- 4 Neidio i mewn ac allan o'r cylch
- 5 Trosglwyddo pwysau o 1 troedfedd i'r llall
- 6 O'r sofa, naid cwningen
- 7 Roc yn ôl ac ymlaen mewn tuck
- 8 Dilyniant cyfatebol a drych ar gyfer safleoedd braich
- 9 Archwiliwch batrymau gan ddefnyddio rhubanau neu sgarffiau
- 10 Cerddwch ymlaen ar fainc ar flaenau traed

7fed Gwobr: Mae'r tasgau'n cynnwys y canlynol...

- 1 Rhedeg yn rhydd am 45 eiliad
- 2 Dysgl coes plygu
- 3 Cefnogaeth cefn yn codi 1 goes ar y tro tuag at Y virtual
- 4 Sefwch a neidio i sefyllfa dd iogel
- 5 1 troedfedd cydbwysedd neu fainc neu flwch top
- 6 O'r gefnogaeth flaen, neidiwch i mewn ac i fyny
- 7 Rockwars backwars and forwards in pike and straddle
- 8 Cefnogaeth blaen a chefn, yn is i'r llawr gyda rheolaeth
- 9 Bownsio a dal pêl 3 gwaith
- 10 Cerddwch ymlaen ar hyd mainc a throwch i mewn yn llawn y canol

6ed Gwobr: Mae'r tasgau'n cynnwys y canlynol...

- 1 Dilynwch fy arweinydd mewn parau gan ddefnyddio gwahanol weithredoedd am 1 munud
- 2 Dysgl a Bwa
- 3 Pwyswch ymlaen ac yn ôl
- 4 Naid hop, naid hop ar hyd y llawr
- 5 Piked v-eistedd gyda chefnogaeth llaw
- 6 Neidiau cwningen teithio
- 7 Rock backs and forward tucked to stand
- 8 Cefnogaeth ochr ar 1 fraich, trowch yn araf i'r llall
- 9 Gyda phartner, rholwch neu ddal pêl neu gylch
- 10 Cerddwch yn ôl ar hyd mainc a throwch i mewn yn llawn y canol

5ed Gwobr: Mae'r tasgau'n cynnwys y canlynol...

- 1 Naid o 1 cymal i'r llall
- 2 Japana i 45*
- 3 Symudwch ochr o'r dysgl i'r bwa
- 4 Neidio, skip a neidio
- 5 Cydbwysedd T
- 6 Neidio cwningen dros fainc ochr yn ochr
- 7 Tucked orward roll down an incline
- 8 Cymorth blaen gyda'r partner
- 9 Rholiwch bêl neu gylch, teithiwch wrth ei ochr a codi
- 10 Rhedeg, cam clwydi a naid adlam 2 droed

4ydd Gwobr: Mae'r tasgau yn cynnwys y canlynol...

- 1 Hepgor am 30 eiliad
- 2 Ysgyfr isel gyda'r ddwy goes - ymlaen ac yn ôl
- 3 Stodin ysgwydd gyda chluniauw wedi'u cefnogi
- 4 Naid cath, 2 gwaith, pob coes
- 5 Cydbwysedd broga
- 6 Cwningen straddle yn neidio ar draws mainc ochr i ochr
- 7 Tucked yn ôl rholio i lawr inclein
- 8 Grisiau siasi gyda siglen braich, partner sy'n wynebu
- 9 Hoola hooping
- 10 O ben y blwch - neidio seren i lanio diogel

3rd Dyfarniad: Mae'r tasgau yn cynnwys y canlynol...

- 1 Neidio am 45 eiliad
- 2 Fflat Japana
- 3 Headstand gyda phengliniau wedi'u plygu ac yn is i mewn i broga
- 4 Naid Tuck
- 5 Headstand gyda phengliniau wedi'u plygu
- 6 Olwyn cart
- 7 Rholio ymlaen
- 8 Rôl tedi bêr - cefn i gefn gyda'i bartner
- 9 Taflu, neidio a dal offer llaw
- 10 Sgwatiwch ar ben y bocs ac ymestyn neidio i fwrdd

2il Wobr: Mae'r tasgau yn cynnwys y canlynol...

- 1 6 Rhediadau gwennol
- 2 Pont
- 3 Hanner gadael gydag 1 droedfedd yn unig wedi'i godi - newid coesau
- 4 Nei dio hanner tro
- 5 Headstand
- 6 Cartwheel chwarter troi oddi ar fainc
- 7 Rholio yn ôl
- 8 Gwrthbwysio
- 9 Cydbwysedd pen-glin sengl, taflu a dal llaw aparatws
- 10 Sgwatiwch ar ben y bocs a neidio i fwrdd

Gwobr 1af: Mae'r tasgau'n cynnwys y canlynol...

- 1 10 rhediad gwennol
- 2 Holtti blaen neu holtti ochr
- 3 Hanner gadael neu hanner gadael
- 4 Neidio tro llawn
- 5 Symud tuag at handstand gan ddefnyddio offer
- 6 Newid handstand coes
- 7 Rhôl ymlaen i lawr
- 8 Dilyniant cyfatebol a adlewyrchu - i gynnwys rholio, Neidio a Chydbwysedd
- 9 Taflu offer llaw, perfformio naid, dal a pherfformio cydbwysedd
- 10 Straddle ar ben y bocs a straddle neidio i fwrdd

Dyfarniadau Cyffredinol - Esboniad o Dasgau

Gwobrau Hyfedredd

armarthenshire school of gymnastics

8

This panel displays a variety of Level 8 gymnastics skills. It includes tumbling skills such as backflips with half twists, frontflips with half twists, and backflips with full twists. Floor exercises include handstands, backflips with half twists, and frontflips with half twists. Apparatus work features skills on the uneven bars and the vault table, including a backflip with half twist on the bars and a frontflip with half twist on the vault table. A ribbon routine is also shown.

Federal Gymnastics of Gwynedd
armarthenshire school of gymnastics
Gwobrau Hyfedredd
Proficiency Awards

Gwobrau Hyfedredd

armarthenshire school of gymnastics

7

This panel displays a variety of Level 7 gymnastics skills. It includes tumbling skills such as backflips with half twists, frontflips with half twists, and backflips with full twists. Floor exercises include handstands, backflips with half twists, and frontflips with half twists. Apparatus work features skills on the uneven bars and the vault table, including a backflip with half twist on the bars and a frontflip with half twist on the vault table. A ball routine is also shown.

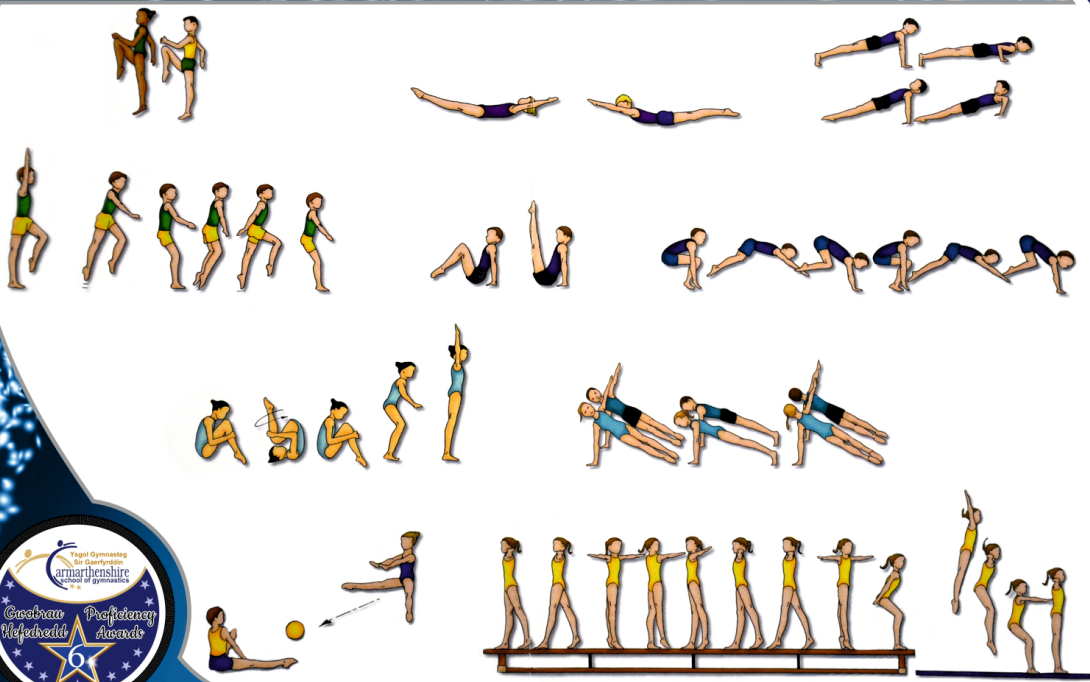
Federal Gymnastics of Gwynedd
armarthenshire school of gymnastics
Gwobrau Hyfedredd
Proficiency Awards

Dyfarniadau Cyffredinol - Esboniad o Dasgau

Gwobrau Hyfedredd



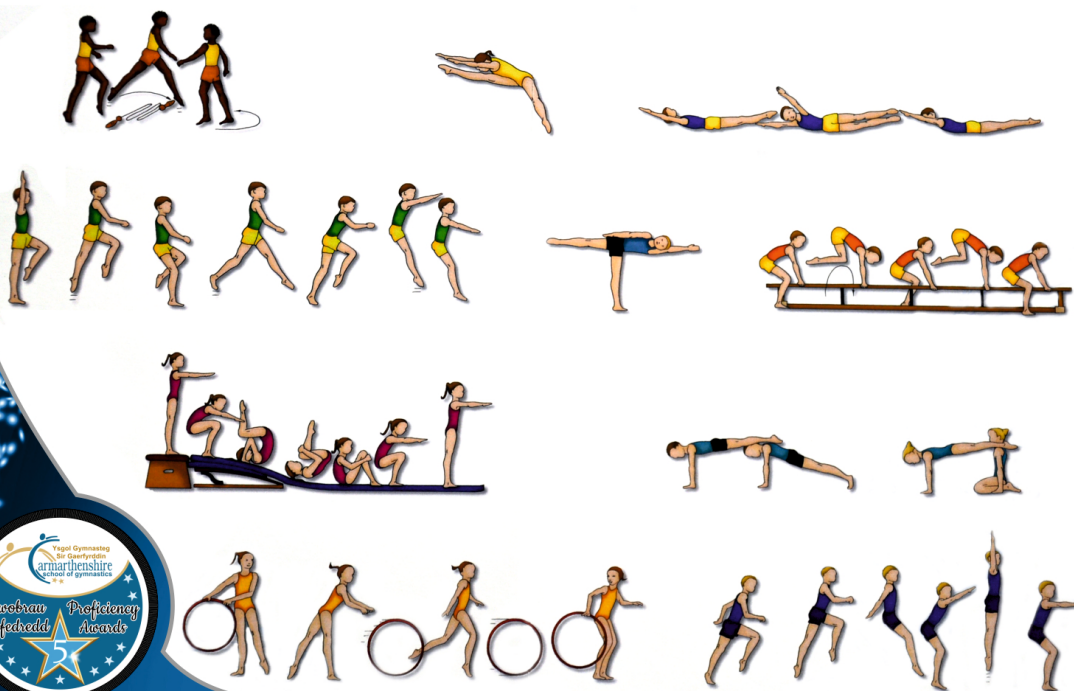
6



Gwobrau Hyfedredd



5



Dyfarniadau Cyffredinol - Esboniad o Dasgau

Gwobrau Hyfedredd

armarthenshire school of gymnastics

4

Ysgol Gymnastig Sir Gaerfyrddin
armarthenshire school of gymnastics

Gwobrau Hyfedredd Proficiency Awards

4

Detailed description: This panel illustrates Level 4 gymnastics skills. It features a grid of 24 illustrations. The top row shows a girl with a hoop, three girls in various floor poses, and two girls performing a handstand. The second row depicts a sequence of girls performing a tumbling skill, two girls with a ball, and a group on a beam. The third row shows girls on a beam, a group with a ball, and a group in a line. The bottom row includes girls with a hoop, a girl on a vault, and a girl in a split leap.

Gwobrau Hyfedredd

armarthenshire school of gymnastics

3

Ysgol Gymnastig Sir Gaerfyrddin
armarthenshire school of gymnastics

Gwobrau Hyfedredd Proficiency Awards

3

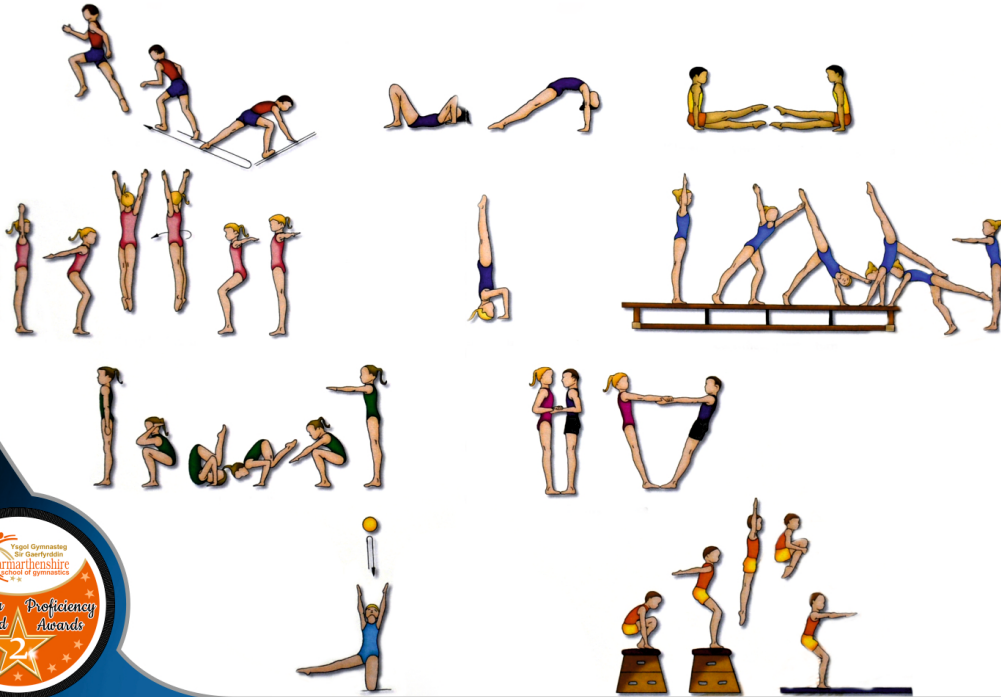
Detailed description: This panel illustrates Level 3 gymnastics skills. It features a grid of 24 illustrations. The top row shows a girl with a hoop, a girl in a handstand, and two girls performing a handstand. The second row depicts a sequence of girls performing a tumbling skill, a girl in a handstand, and a group on a beam. The third row shows girls on a beam, a group with a ball, and a group in a line. The bottom row includes girls with a hoop, a girl on a vault, and a girl in a split leap.

Dyfarniadau Cyffredinol - Esboniad o Dasgau

Gwobrau Hyfedredd



2



Gwobrau Hyfedredd



1

