Taflen Ffeithiau 2

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 hyfforddwyr 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), rholio, siglo, cydbwyso, 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 gwahoddwyd 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.



www.carmarthenshireschoolofgymnastics.co.uk

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 fraint 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. (lle 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. (lle 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 - eisteddwch 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 soffa, 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 virtical
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, skep 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

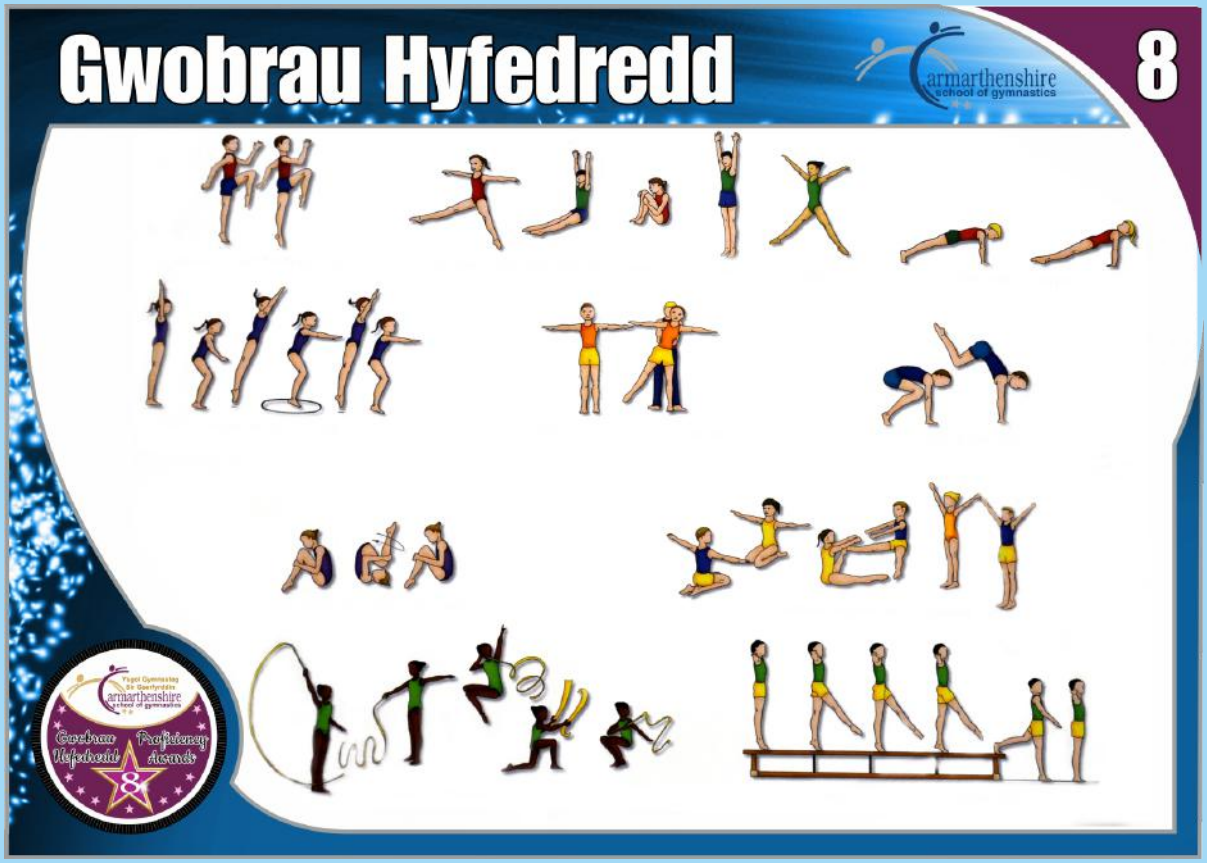
4ydd Gwobr: Mae'r tasgau yn cynnwys y canlynol...
1 Hepgor am 30 eiliad
2 Ysgyfr isel gyda'r ddwy goes - ymlaen ac yn ôl
3 Stondin ysgwydd gyda chluniau wedi'u cefnogi
4 Naid cath, 2 gwaith, pob coes
5 Cydbwysedd broga
6 Cwningen straddle yn neidio ar draws mainc ochr i ochr
7 Tucked yn ôl rholio i lawr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

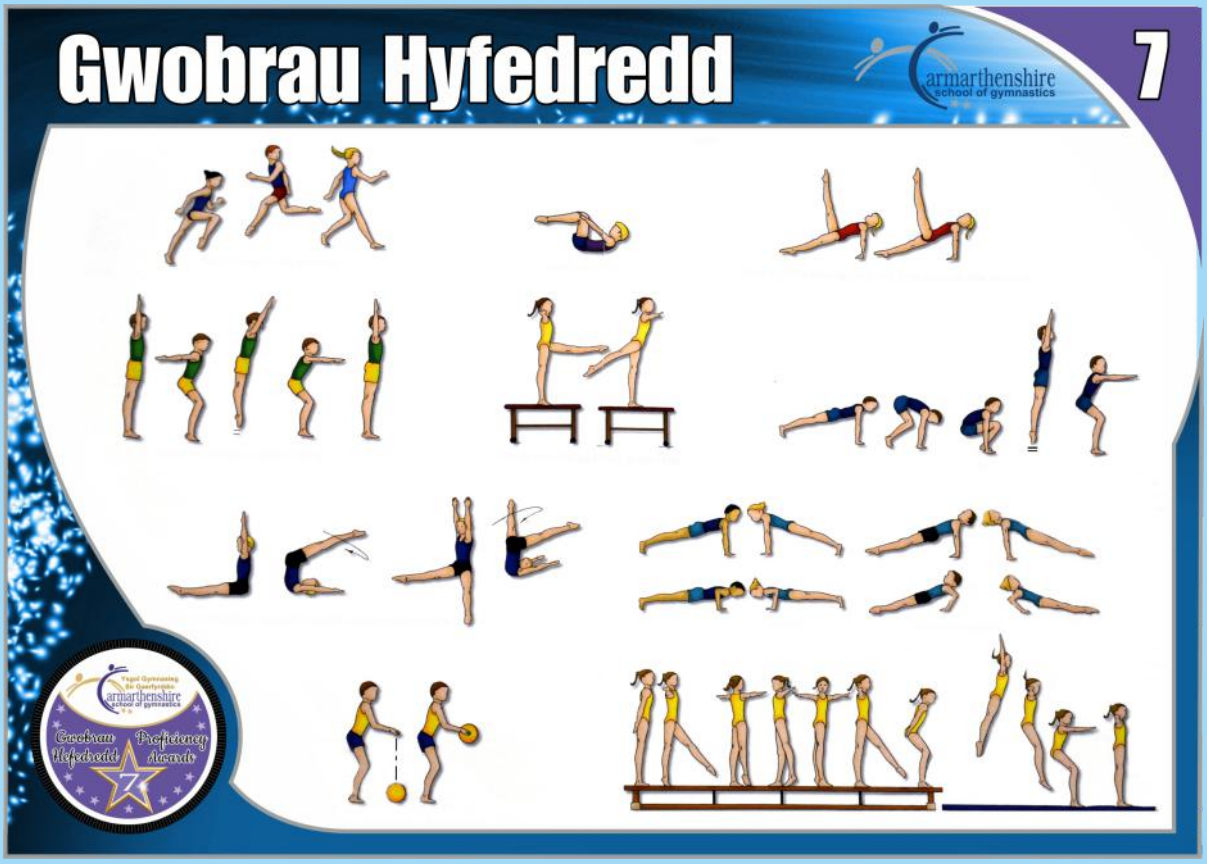
3rd Dyfarniad: Mae'r tasgau yn cynnwys y canlynol...
1 Neidio am 45 eiliad
2 Fflat Japana
3 Headstand gyda phengliniau wedi'u plygu ac yn is i mewn i broga
4 Naid Tuck
5 Headstand gyda phengliniau wedi'u plygu
6 Olwyn cart
7 Rholio ymlaen
8 Rôl tedi bêr - cefn i gefn gyda'i bartner
9 Taflu, neidio a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

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 Gwrthbwyso
9 Cydbwysedd pen-glin sengl, taflu a dal llaw aparatws
10 Sgwatiwch ar ben y bocs a neidio i ffwrdd

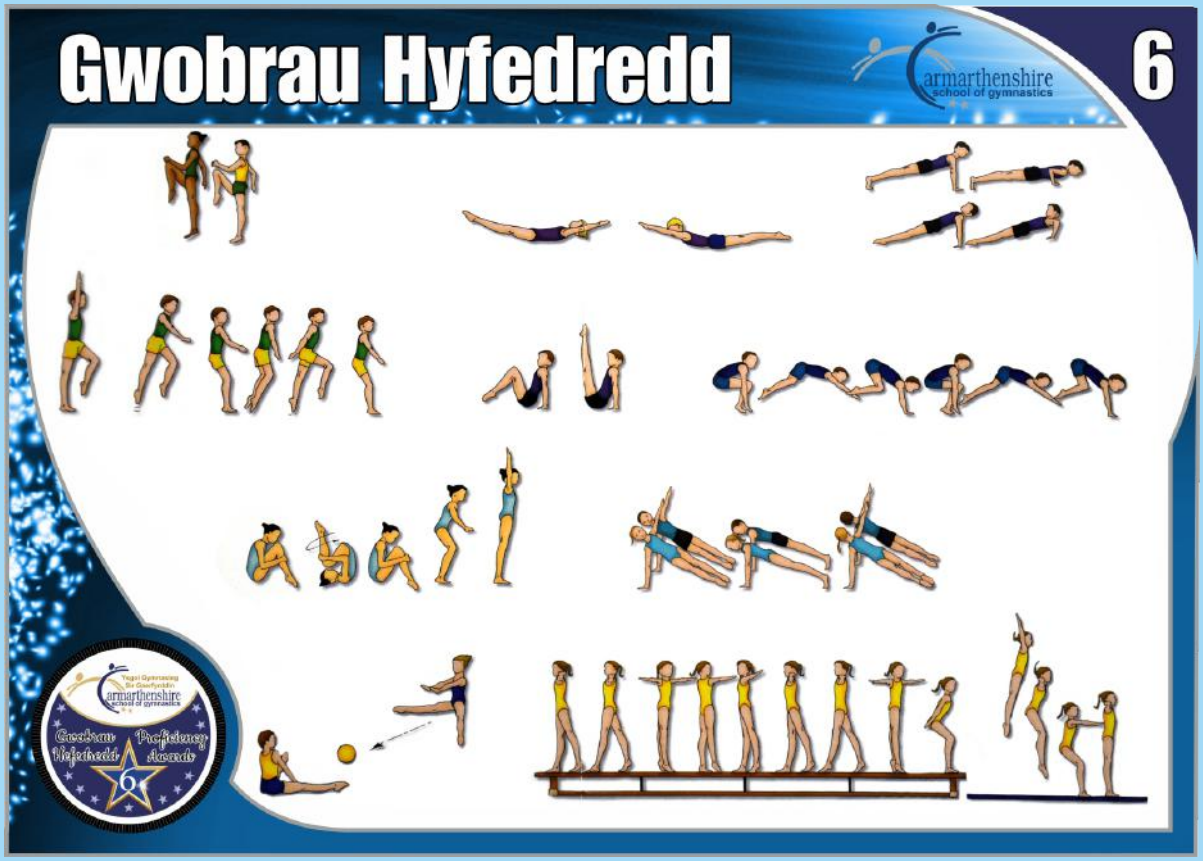
Gwobr 1af: Mae'r tasgau'n cynnwys y canlynol...
1 10 rhediad gwennol
2 Hollti blaen neu hollti ochr
3 Hanner gadael neu hanner gadael
4 Neidio tro llawn
5 Symud tuag at handstand gan ddefnyddio offer
6 Newid handstand coes
7 Rhôl ymlaen i lawr
8 Dilyniant cyfatebol a adlewyrchu - i gynnwys rholio, Neidio a Chydbwysedd
9 Taflu offer llaw, perfformio naid, dal a pherfformio cydbwysedd
10 Straddle ar ben y bocs a straddle neidio i ffwrdd

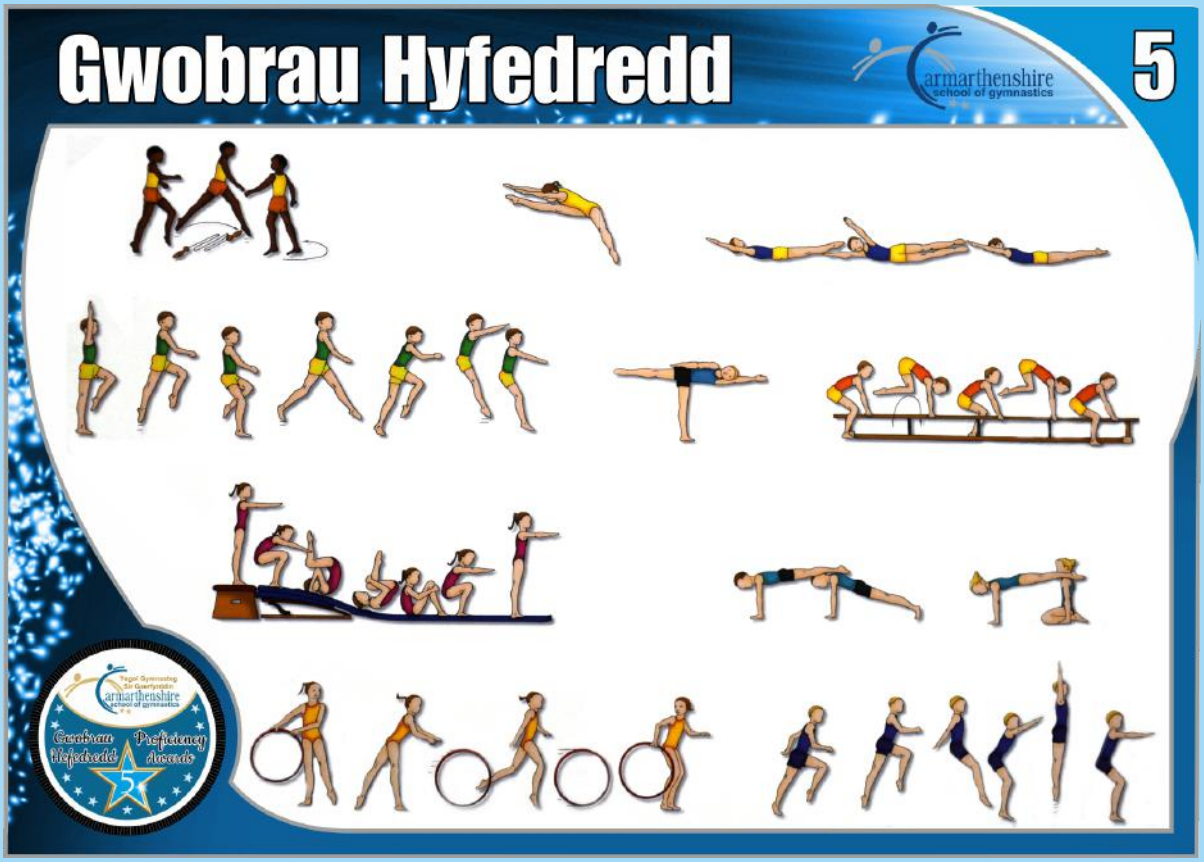
Dyfarniadau Cyffredinol - Esboniad o Dasgau



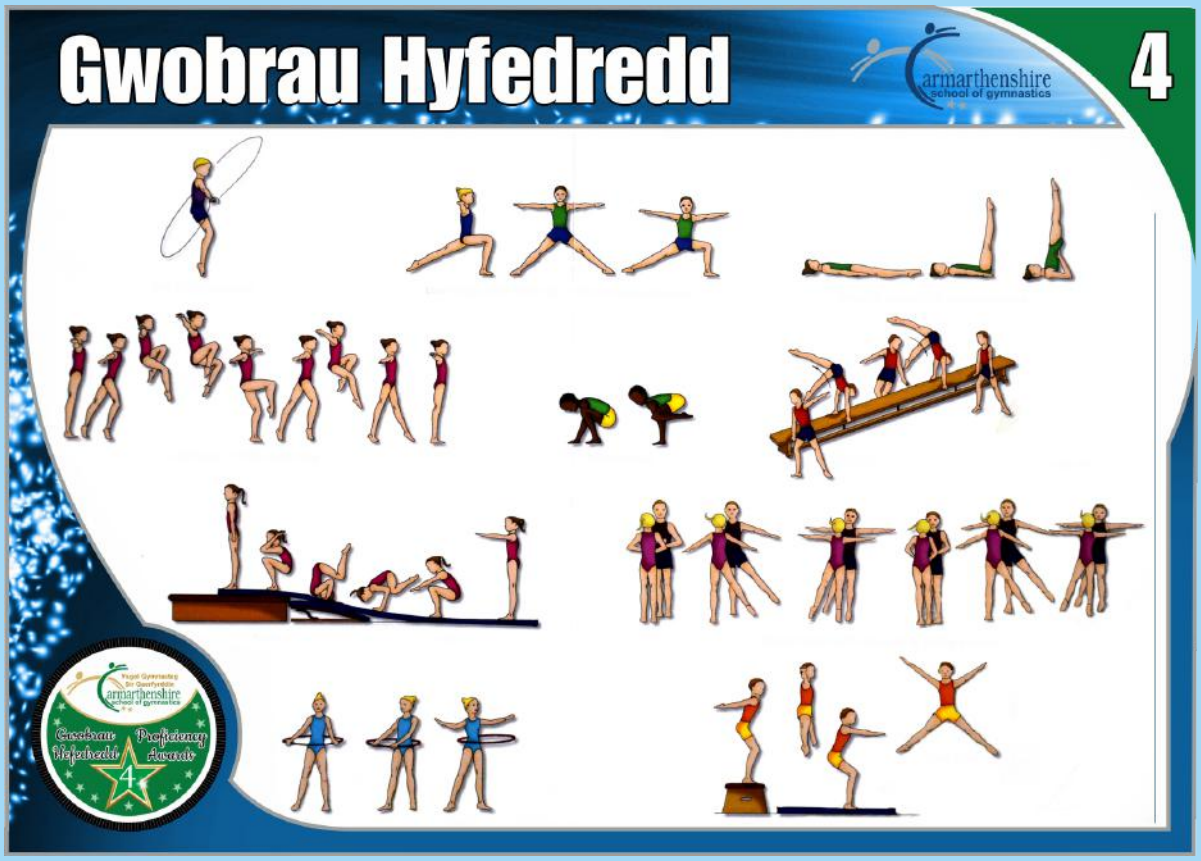


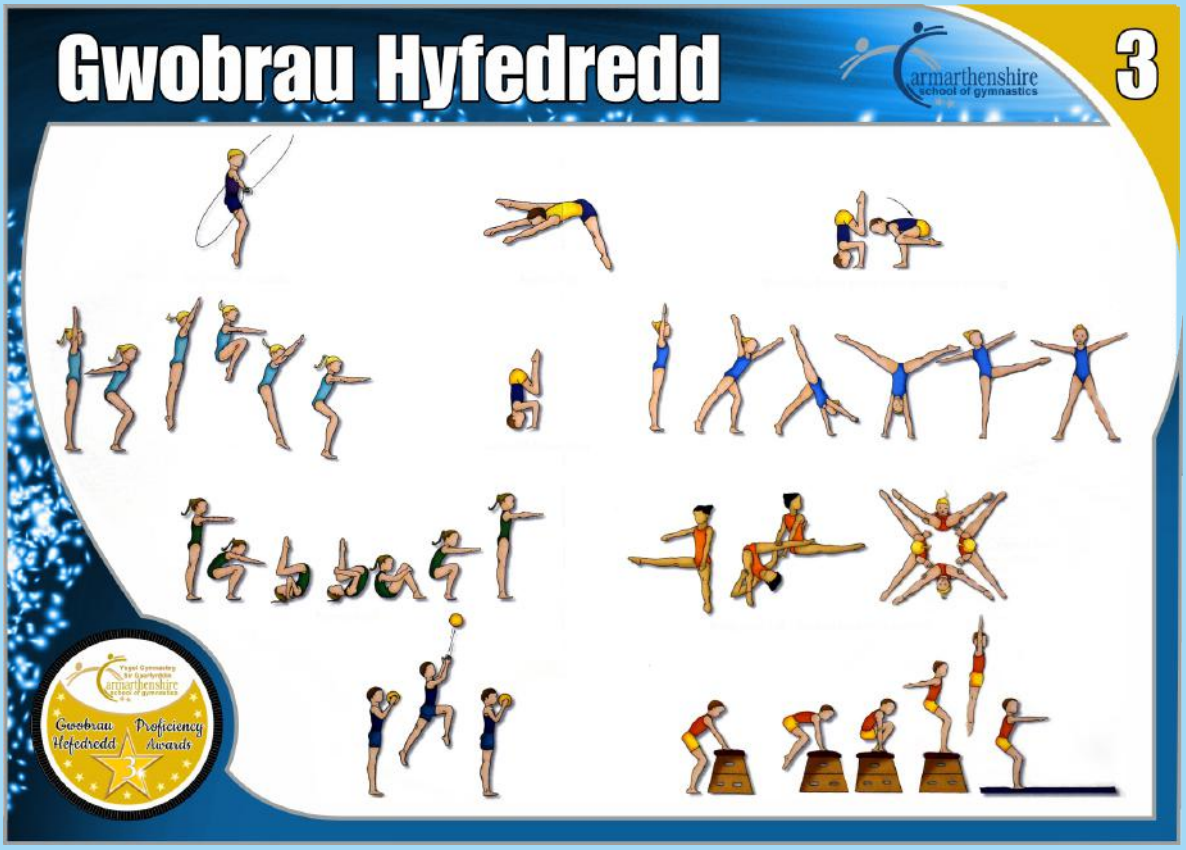
Dyfarniadau Cyffredinol - Esboniad o Dasgau





Dyfarniadau Cyffredinol - Esboniad o Dasgau





Dyfarniadau Cyffredinol - Esboniad o Dasgau

