

# DIY

## SYMUD GYDA'N GILYDD YN ERBYN CASINEB AT WRAGEDD DU



Cyn i chi ddechrau addasu'r gweithgaredd hwn ar gyfer y plant a'r bobl ifanc yn eich lleoliad, darllenwch yr adran ar **Ddiogelwch a Chefnogaeth**.

### Gweithio gyda'n gilydd fel grŵp cyfan

- 1 Dewiswch gân mewn arddull gerddorol galonnog rydych chi'n ei hoffi'n fawr. Dylai hefyd fod â geiriau sy'n rymusol yn eich barn chi.
- 2 Chwaraewch y gân sawl gwaith a dawnsiwn yn rhydd i'r gerddoriaeth a'r geiriau: ar eich pen eich hun, mewn parau, grwpiau bychain - arbrowfch! Gwnwch beth bynnag sy'n dod yn naturiol. Trowch y goleuadau i lawr yn isel i greu naws os ydych chi eisiau. Mae'n iawn i ymlacio a gwrando hefyd.
- 3 Nawr dewch at eich gilydd fel grŵp cyfan a chrëwch ddawns trwy gyfuno'ch syniadau dawnsio rhydd.
- 4 Ystyriwch ba ffurfiadau, lefelau a pherthnasoedd y byddwch chi'n eu creu rhwng pobl yn y lle er mwyn adlewyrchu'r teimlad arbennig o rymuso sy'n cael ei ysgogi gan y gerddoriaeth.



### Gan weithio mewn parau neu grwpiau bychain

- 1 Dewiswch fideo cerddoriaeth sydd, yn eich barn chi, yn atgyfnerthu casineb at wragedd du a/neu fathau eraill o anghydraddoldeb a gwahaniaethu (e.e. homoffobia, trawsffobia, camwahaniaethu ar sail gallu corfforol, tloedi ac ati).
- 2 Chwaraewch y fideo ac ysgrifennwch yr holl stereoteipiau rhywiaethol a hiliol sydd i'w gweld yn y fideo cerddoriaeth ar nodiadau gludiog.
- 3 Crëwch symudiad neu olygfa wedi'i rhewi sy'n gwrthwynebu neu'n ailweithio'r stereoteipiau sydd i'w gweld yn y fideo.
- 4 Rhannwch eich symudiad neu'ch golygfa â grwpiau eraill yn eich dosbarth, a cheisiwch weld a allwch chi eu cyfuno i greu perfformiad neu stori ddigidol.
- 5 Argraffwch eiriau'r gân a darllenwch nhw i'ch hun yn dawel.
- 6 Trafodwch y geiriau rydych chi'n teimlo gryfaf amdany'n nhw gyda'ch grŵp a nodwch rai o'r teimladau hyn.
- 7 Cymerwch dro i danlinellu gair neu ymadrodd allweddol o'r geiriau a'i dorri allan.
- 8 Rhowch yr holl eiriau ac ymadroddion a dorrwyd gan y grŵp gyda'i gilydd, symudwch nhw o gwmpas a chwaraewch â'r drefn i greu gwahanol ystyron a rhythmiau.
- 9 Pan fyddwch chi wedi gorffen, fe allech chi fod wedi creu ymadrodd, cerdd neu gân newydd.
- 10 Ceisiwch weld a allwch chi gyfuno'ch geiriau newydd a'ch symudiadau i wneud eich fideo cerddoriaeth eich hun sy'n herio casineb at wragedd du neu stereoteipiau eraill.



**Esboniwr:** Beth yw dawns gyfoes?

**Crunk Feminist Collective**

**Gwreiddiau Twercio:** Beth ydyw, beth mae'n ei olygu, a sut cafodd ei feddiannu

**Dawns hip-hop yn erbyn Donald Trump:** sut daeth symudiadau robot yn wleidyddol

**Pryd mae benthg yn dod yn feddiannu diwylliannol mewn dawns?**

**Does dim angen stereoteipiau gwrol i ddenu bechgyn i ddawnsio**

**Gweithredydd Bywydau Du yn Bwysig yn addysgu gweithredaeth wleidyddol trwy ddawns**

**Gweithredwyr cymdeithasol yn defnyddio dawns i frwydro yn erbyn hiliaeth**

**Dawnsio gydag Anabledd**

**Dawns, Anabledd a Chroestoriadedd**

Gweler mwy o astudiaethau achos AGENDA ar gyrff a symud: **Dan Bwysau; Pob CORFF yn Bwysig; Canfod Cydbwysedd.**