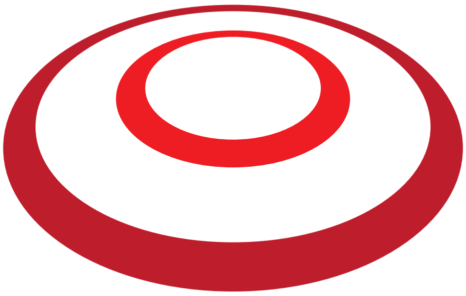

# ULTIMATE FRISBEE

Annwyl Olygydd

Ysgrifennaf er mwyn ceisio tynnu sylw'ch darllenwyr at gêm newydd rydyn ni'n ceisio ei hyrwyddo yn y ganolfan chwaraeon. Mae'n gêm gyflym, gyffrous - gwych ar gyfer unrhyw un sy'n dymuno cadw'n heini. *Ultimate* yw enw'r gêm yn Saesneg, neu *Ultimate Frisbee*.

Fel arfer, mae dau dîm o 7 yn chwarae yn erbyn ei gilydd a'r nod yw ceisio sgorio gôl. I wneud hyn, mae aelodau tîm yn taflu disg i'w gilydd i lawr y cae nes, yn y diwedd, mae un yn sgorio. Gall y chwaraewyr redeg o gwmpas y cae er mwyn ceisio dal y ddisg, ond ar ôl ei dal, rhaid aros yn yr unfan i'w thaflu ymlaen i aelod arall o'r tîm. Rhaid gwneud hyn o fewn 10 eiliad - bydd aelod o'r tîm arall yn cyfrif yr eiliadau'n uchel. Os bydd y tîm arall yn dal y ddisg, maen nhw'n ceisio symud y ddisg i lawr y cae er mwyn sgorio gôl. Rhaid eu marcio a cheisio dal y ddisg - er mwyn ei hennill yn ôl.

Fel y gallwch chi ddychmygu, mae'n gêm sy'n llawn hwyl ac mae'n ffordd wych o feithrin perthynas dda rhwng chwaraewyr. Mae hyn yn elfen bwysig iawn oherwydd mae rheolau'r gêm yn dweud yn glir fod rhaid i bob chwaraewr ymddwyn mewn ffordd deg, gyfeillgar gan ddangos parch at ei gilydd. Mae yna bwyslais ar ganmol aelodau'r tîm arall pan fyddan nhw'n gwneud yn dda a rhaid peidio byth â herio neb. Nid oes lle i ddathlu gwyllt ar ôl sgorio gôl ychwaith. Cymaint yw'r pwyslais ar chwarae'n deg fel nad oes angen dyfarnwr yn y gêm yma. Os oes unrhyw broblem yn codi, y chwaraewyr eu hunain yw'r dyfarnwyr.

Ar draws y byd, mae'r gêm yn cael ei chwarae tu allan ar gae sy'n mesur 100m wrth 37m neu weithiau tu mewn, lle mae llai o aelodau mewn tîm – 4-5 fel arfer. Mae chwarae tu mewn yn boblogaidd iawn yng Ngogledd Ewrop yn ystod y gaeaf oherwydd y tywydd oer. Mae'n bosib chwarae ar y traeth hefyd, gyda 4-5 aelod ar bob tîm, ond gan fod y gêm yma'n cael ei chynnal ar dywod, rhaid peidio â gwisgo esgidiau. Mae rhai pobl yn chwarae ar rew ac, wrth reswm, rhaid gwisgo esgidiau sglefrio pwrpasol. Oherwydd bod stopio'n stond ar rew yn fwy anodd nag ar gae neu dywod, caniateir i chwaraewyr sy'n dal y ddisg symud ychydig.

Ein bwriad ni yw cynnal gemau *Ultimate* tu allan bob wythnos yn ystod y flwyddyn, pan fydd y tywydd yn caniatáu, a symud i mewn i'r ganolfan pan fydd hi'n wlyb neu'n rhy wyntog. Gallwn ni ddefnyddio'r cwrt pêl-fasged yn y brif neuadd chwaraeon.

Gobeithio'n wir y bydd rhai o'ch darllenwyr yn awyddus i drio'r gamp newydd. Ar ôl iddyn nhw chwarae unwaith, dw i'n hollol hyderus y byddan nhw'n dod i chwarae bob wythnos gan ei bod yn gamp sy'n gafael. Mwya'n y byd mae rhywun yn chwarae, mwya'n y byd maen nhw eisiau chwarae eto … ac eto … ac eto!

Gan edrych ymlaen at gyfarfod â chwaraewyr newydd.

John Williams
(Rheolwr Canolfan Chwaraeon Parc y Llan)