CLUB LIFE

Empower, Engage, Sustain

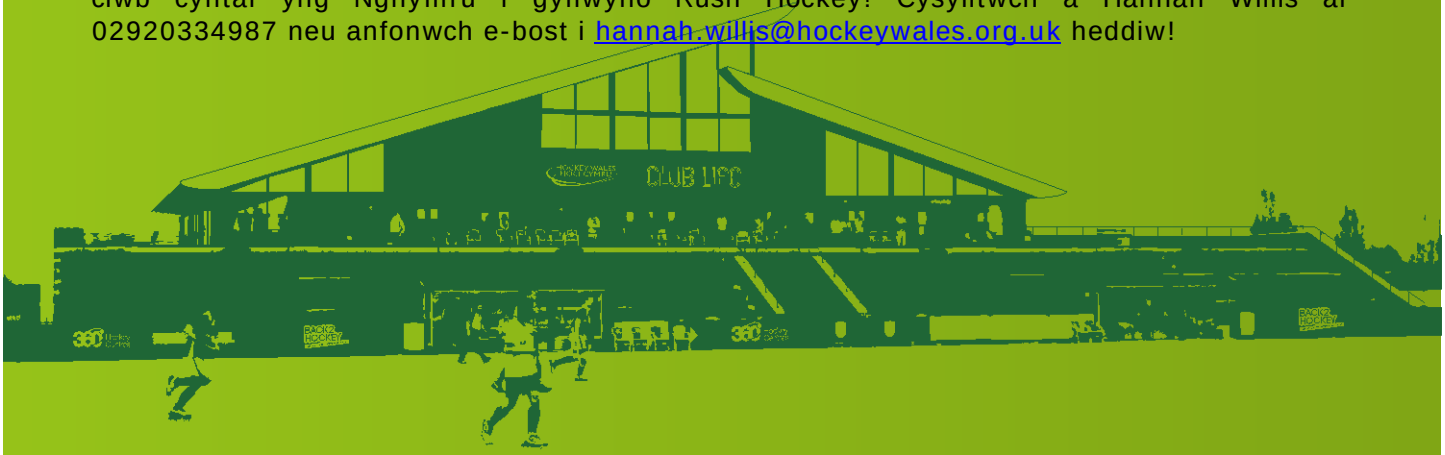
RUSH Hockey – Ffordd gyflym a chyffrous o chwarae!

Mae Rush Hockey yn fersiwn hwyliog, 5v5, o gêm hoci draddodiadol. Mae'n cynnwys rheolau symlach, caeau llai a phêl fwy, ysgafnach. Gellir ei chwarae ar arwynebau amrywiol, dan do ac yn yr awyr agored - chi sydd i ddewis. Mae'n gêm sy'n ffitio o gwmpas eich bywyd chi a gallwch ei chwarae pryd a lle bynnag rydych yn dymuno. Does dim safleoedd penodol na golgeidwad, sy'n annog cyfraniad gan y chwaraewyr i gyd. Mae'n debyg iawn i bêl droed 5 bob ochr, yn hyblyg ac yn hawdd ei haddasu i weddu i amgylcheddau amrywiol ac i gyfyngiadau amser. Ar gyfer pobl dros 16 oed.

Pam ddylech chi gyflwyno RUSH yn eich clwb?

- ✓ Mae Rush yn addas i bob gallu a lefel profiad
- ✓ Mae'n gêm hawdd ei haddasu i nifer y bobl sy'n dod i bob sesiwn
- ✓ Gellir ei chwarae mewn grwpiau rhyw cymysg neu un rhyw
- ✓ Rheolau wedi'u symleiddio i gynnig awyrgylch 'cyrraedd a chwarae'
- ✓ Dim safleoedd penodol, sy'n cynnwys y chwaraewyr i gyd
- ✓ Mae'n cael ei chyflwyno gan 'Weithredwr Rush' o'ch dewis chi sy'n gyfrifol am gyflwyno a threfnu sesiynau addas i bawb
- ✓ Gellir trefnu twrnameintiau achlysurol, cynghreiriau a gemau ar gyfer eich ardal leol, gan greu ochr gystadleuol i'r rhai sy'n ffynnu ar ennill!
- ✓ Cynyddu refeniw eich clwb a chynyddu nifer yr aelodau hamdden

Rydyn ni'n chwilio am glybiau i dreialu Rush yma yng Nghymru yn ystod y misoedd nesaf. Os hoffech chi gyflwyno Rush yn eich clwb, cysylltwch cyn gynted â phosib ac fe allech chi fod y clwb cyntaf yng Nghymru i gyflwyno Rush Hockey! Cysylltwch â Hannah Willis ar 02920334987 neu anfonwch e-bost i hannah.willis@hockeywales.org.uk heddiw!



For more information, visit:
www.hockeywales.org.uk/play/club-life

HOCKEY WALES
HOCI CYMRU