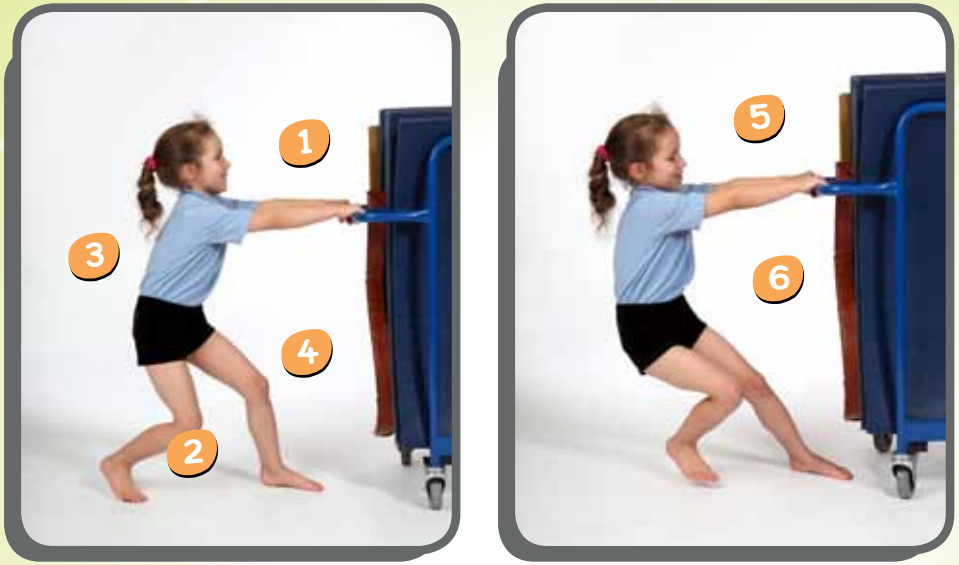
Tynnu Gwrthrych

Wrth iddynt wneud cynnydd Rheoli'r Corff

Er mwyn tynnu gwrthrych mae angen cydbwysedd a gafael dda, cryfder yn rhan uchaf y corff a sylfaen gryf a chadarn. Fel rheol, mae gwrthrych yn cael ei dynnu er mwyn ei symud o un lle i'r llall.

1. Cael gafael dda a chadarn
2. Sefyll ag ochr y corff yn wynebu am ymlaen â'r traed ychydig yn fwy na lled yr ysgwyddau ar wahân
3. Cymryd y straen a phwyso oddi wrth y gwrthrych
4. Defnyddio'r fraich a'r goes flaen i dynnu'r gwrthrych
5. Plygu'r goes flaen ychydig
6. Cadw'r corff mewn ystum sefydlog a chytbwys



Cyfle i ddatblygu:

Sgiliau cydsymud – Rheolaeth gorfforol – Sgiliau symud a sgiliau trafod a thrin – Cydbwysedd – Cryfder

Maes Dysgu Datblygiad Corfforol – mae'n cyfrannu at yr adrannau sgiliau 'Personol' a 'Chwarae anturus a chorfforol'

Diogelwch!

Sicrhewch...

nad yw croen y plant yn cael ei losgi neu'i grafu pan fyddant yn cael eu tynnu ar hyd y llawr

bod y plant yn osgoi tynnu'n ormodol neu'n sydyn

bod y plant yn gweithio gyda phartneriaid sydd o'r un cryfder â nhw neu sydd o gryfder tebyg

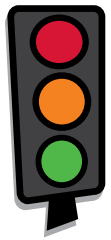
bod y plant yn ceisio tynnu llwythi priodol

Adnabod anawsterau...

Anhawster	Achos tebygol	Ateb
Nid oes gan y plentyn lawer o bŵer wrth dynnu gwrthrych	Mae'r plentyn yn pwyso oddi wrth y gwrthrych ac mae'r fraich waelod yn rhy syth	Ymarfer gafael mewn bariau ar y wal a thynnu i ffwrdd o'r bariau
Mae'r plentyn yn cwympo drosodd neu'n colli'i gydbwysedd	Mae traed y plentyn yn rhy agos at ei gilydd	Gosod marciau ar y llawr er mwyn annog y plentyn i ledu ei goesau
Nid yw'r gwrthrych sy'n cael ei dynnu yn symud	Mae traed y plentyn yn rhy bell oddi wrth ei gilydd ac mae'r dwylo'n rhy syth	Archwilio gyda'r plentyn beth yw'r ffordd orau o dynnu gwrthrychau

Wrth iddynt wneud cynnydd

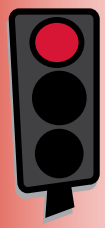
Rheoli'r Corff



× yn bennaf

✓ a ×

✓ yn bennaf



- Eistedd gyferbyn â phartner a gafael yn ei arddwn. Canu 'Fuoch chi 'rioed yn morio' a thynnu ei gilydd yn ôl ac ymlaen yn ysgafn
- Tynnu teganau a lor'iau ac ati ar hyd gwahanol arwynebau



- Mae'r plentyn yn eistedd ar y llawr. Mae'r partner yn cydio yn ei arddyrnau ac yn ceisio'i dynnu i'w draed
- Cysylltu rhaffau wrth focs. Llenwi'r bocs â gwrthrychau. Gofyn i'r plant dynnu'r bocs tuag atynt
- Gwneud y rhaff yn hirach neu ychwanegu mwy o bwysau er mwyn gwneud y dasg yn anos



- Sefyll ag ochr y corff yn wynebu'r partner a gafael yn ei arddyrnau. Gofyn i'r plentyn bwyso oddi wrth ei bartner yn araf
- Sefyll yn wynebu'r partner a gafael yn arddyrnau ei gilydd, a phwyso oddi wrth eu partner. Bydd angen i'r ymarferwr sefyll wrth ochr y plant
- Gweithio mewn parau, lle mae un plentyn yn eistedd ar arwyneb llithrig gan wneud siâp pêl tynn. Mae'r plentyn arall yn gafael yn ei arddyrnau ac yn ceisio'i dynnu ar hyd y llawr am bellter byr. Mae'n rhaid i'r parau weithio mewn modd cyfrifol a diogel

A allwch chi weld...?

- y plentyn yn dangos cydbwysedd wrth sefyll â'i draed ar led? ☐
- y plentyn yn llwyddo i gadw'i gydbwysedd? ☐
- y plentyn yn tynnu gwrthrych â'i ddwylo'n wynebu am lan? ☐
- braich flaen y plentyn wedi'i phlygu ychydig? ☐
- coes flaen y plentyn wedi'i phlygu ychydig? ☐
- y plentyn yn arddangos gweithred dynnu effeithiol? ☐

Tynnu Gwrthrych



- Dau blentyn yn dal cylch rhyngddynt. Bydd un plentyn yn ceisio tynnu ei bartner yn ysgafn gan ddefnyddio grym trwy'r cylch/ffon/ffit-bêl ac ati, tra bydd y plentyn arall yn ceisio gwrthsefyll y grym a chadw ystum corff da. Bydd y plentyn sy'n tynnu yn ceisio gwneud i'r plentyn sy'n gwrthsefyll golli ei gydbwysedd
- Bydd y plentyn sy'n gwrthsefyll yn gwneud gwahanol ystumiau, er enghraifft sefyll ar un goes, gwneud ystum cath flin ac ati
- Fel uchod, ond bydd y plentyn sy'n gwrthsefyll yn sefyll ar linell, ar drawst isel, ar sbot woblo, yn eistedd neu'n gorwedd ar ffit-bêl
- Fel uchod, ond â'r llygaid ar gau
- Defnyddio grym ysgafn i dynnu plentyn sy'n gwneud sgil symud, sgil rheoli'r corff neu sgil trafod a thrin

© Hawlfraint (Cyngor Chwaraeon Cymru) 2012. Cedwir pob hawl.