

Hierarchaeth o Sgiliau Echdddygol Bras

Cyfnod

Symudiadau

Gweithrediadau Rheoli'r Corff

Gweithrediadau Trafod a Thrin

Wrth iddynt ddatblygu

Cropian
Milwyr yn Cropian
Cerdded
Llwynogod
Rhedeg
Neidio a Glanio
(Neidio fel Broga)

Ymwybyddiaeth o'r Corff
Siâp Syth
Siâp Seren
Cath Flin

Cadw Cydbwysedd (ar un droed)
Dringo
Gwthio Gurthrych
Rholio'n Unionsyth

Rholio dan Ysgwydd

Taflu dan Ysgwydd

Diogelwch yn y Pull*
Mynd i Mewn i'r Dŵr a Dod Allan Ohono*
Anadlu ac Arnofio*

Wrth iddynt wneud cynnydd

Hercian
Neidio (pellter)

Tynnu Gurthrych

Dal Gurthrych

Cicio Pêl

Wrth iddynt ddod yn fwy medrus

Llamu
Carlamu
Sgipio

Rhagwthio Ochrgamu

Taflu â Dwy Law
Bounsio Pêl
Taflu dros Ysgwydd
Driblo â'r Traed

Driblo â'r Dwylo
Trapio â'r Traed
Taro Gurthrych â'r Dwylo neu Fat

Wrth iddynt ddefnyddio eu sgiliau

Camu i'r Ochr
Cam Croesi
Traed Chuim

Siâp Tuc
Dal y Llygoden
Siâp Dysgl
Siâp Bwa
Ymgynnal Blaen

Ymgynnal Ôl
Ystum 'Parod i Fynd'
Pifodi
Adweithio'n Gyflym

Symud i mewn i Wagle i Dderbyn Gurthrych

Symud i mewn i Wagle i Daro Gurthrych â'r Dwylo neu Fat

*Mae'r sgiliau hyn a gaiff eu hyrffwrdd yn y dŵr wedi'u tynnu o'r pecyn adnoddau 'Plymio i'r Pull yn y Cyfnod Sylfaen'