Ysgwyd y Graig

Sut i chwarae / Pwyntiau dysgu

Y disgyblion yn gweithio mewn parau ac yn cymryd eu tro i fod yn graig.

Mae un disgybl yn gorwedd ar y llawr mewn ystum/siâp syth (y graig) ac yn gadael i'w bartner ei ysgwyd tra'n cynnal dim tensiwn o gwbl yn y corff.

Dylent fod yn grynedig i gyd. Yna mae'n rhaid i'r disgybl ar y llawr ddefnyddio cymaint o densiwn corff ag y bo modd i wrthsefyll ymgais ei bartner i'w ysgwyd.

Dylai fod fel craig, yn ddisymud. Newid drosodd fel bod y ddau ddisgybl yn cael bod yn graig.

Addasu'r gweithgaredd

Symleiddio

- **Annog y partner i ysgwyd yn ysgafn iawn**
- **Ymarfer siâp syth**

Herio

- **Ceisio dal siâp addysgu'r corff arall, er enghraifft, dysgl neu beic**
- **Ceisio dal ystum/siâp rhewi o blith unrhyw un o weithredoedd addysgu'r corff, er enghraifft, cranc neu sgorpion**

Manteision Ymarfer Cysylltiedig ag Iechyd

- **Sefydlogrwydd a chryfder craidd**

Cysylltiadau â'r dysgu yn y dyfodol

> **Perfformio gyda thensiwn da yn y corff a'i gynnal drwy gydol dilyniant**





