Morloi

Pwyntiau dysgu

- Gorwedd ar y bol
- Gosod y dwylo dan yr ysgwyddau
- Gwthio i fyny fel bod eich breichiau yn sythu
- Cefn Cath Hapus
- Cadw'r llygaid i wynebu ymlaen

Cwestiynau

Am faint allwch chi ddal yr ystum/siâp yma?



Morloi

Pwyntiau Dysgu Pellach

- Wrth i chi sythu eich breichiau, codi eich brest i fyny
- Gwthio'r cluniau i mewn i'r llawr
- Cadw'r traed gyda'i gilydd
- Dangos tensiwn da yn y corff

Addasu'r gweithgaredd

Symleiddio

- Ymarfer Neidio allan o Awyren
- Ymarfer Cath Hapus
- Ymarfer Milwr yn Cropian

Her

- Unwaith rydych wedi ymestyn eich breichiau, clapio eich dwylo o'ch blaen, gan gadw eich brest oddi ar y llawr
- Dal ystum/siâp y morlo ac yna symud ymlaen neu yn ôl drwy gerdded ar eich dwylo

Manteision Ymarfer Cysylltiedig ag Iechyd

Gwelliant

- Gwella Osgo
- Cryfder y Cefn
- Hyblygrwydd

Cysylltiadau â'r dysgu blaenorol

> Neidio allan o Awyren

> Cath Hapus

> Milwr yn Cropian

Cysylltiadau â'r dysgu yn y dyfodol

> Ystum Pont

> Cerdded Drosodd

> Dull Pili Pala mewn Nofio

