Pontydd Codi

Pwyntiau dysgu

- **Gorwedd ar eich cefn**
- **Tynhau eich corff**
- **Dal y llygoden**
- **Gadael i'ch partner godi eich coesau**
- **Cadw eich corff yn syth drwy ddefnyddio tensiwn da yn y corff**
- **Wrth i'ch partner ostwng eich traed at y llawr, cadwch eich corff yn syth bob cam yn ôl i'r llawr**
- **Cadwch eich breichiau'n syth a phwyso i mewn i'r llawr wrth i'ch corff gael ei godi**
- **Y partner i godi gan ddefnyddio siâp naid broga a chefn cath flin**

Cwestiynau

Beth sydd raid i chi ei wneud i'ch partner allu eich codi chi mewn un llinell gyflawn?



Pontydd Codi

Pwyntiau Dysgu Pellach

- Defnyddio ystum/siâp dal y llygoden i gadw eich siâp yn syth

Addasu'r gweithgaredd

Symleiddio

- Cadw'r pen ôl ar y llawr a'r partner i godi'r coesau yn unig

Her

- Trydydd person yn filwr yn cropian dan y bont godi

Manteision Ymarfer Cysylltiedig ag Iechyd

Gwelliant

- Gwella Osgo
- Cryfder y Cefn
- Hyblygrwydd

Cysylltiadau â'r dysgu blaenorol

> Dal y Llygoden
> Naid Broga
> Cath Flin

Cysylltiadau â'r dysgu yn y dyfodol

> Sefyll ar y dwylo / llawsafiad

