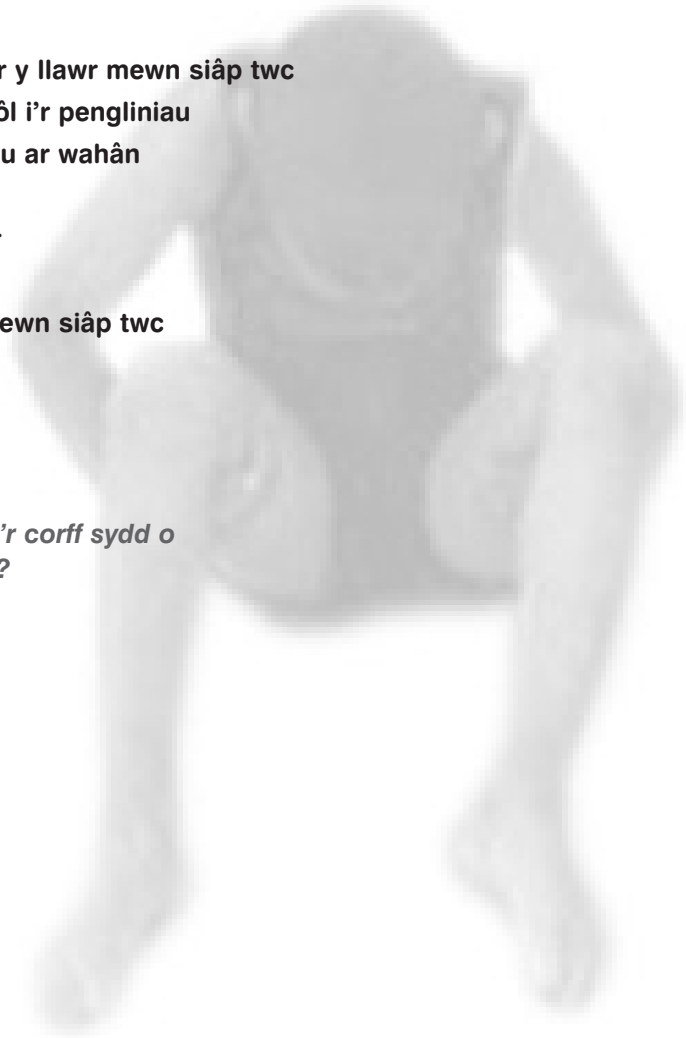
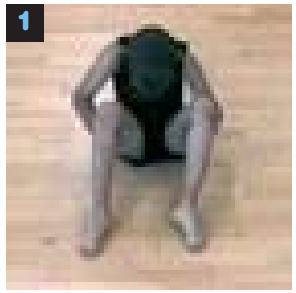
Rhôl Swmo

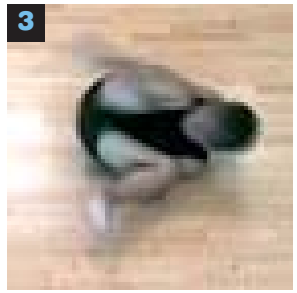
Pwyntiau dysgu

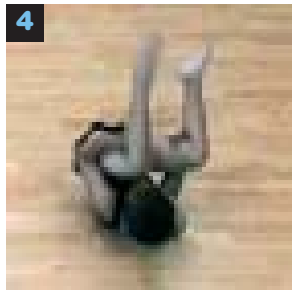
- Dechrau drwy eistedd ar y llawr mewn siâp twc
- Cydio yn y coesau y tu ôl i'r pengliniau
- Y traed led yr ysgwyddau ar wahân
- Dal Cefn Cath Flin
- Gostwng yn araf i'r ochr
- Rholio ar draws y cefn
- Dychwelyd at eistedd mewn siâp twc















Cwestiynau

Pa weithredoedd addysgu'r corff sydd o gymorth i chi rolio fel hyn?

Rhôl Swmo

Pwyntiau Dysgu Pellach

- Gostwng yn araf i'r ochr drwy drosglwyddo pwysau'r corff
- Dal i gydio yng nghefn y pengliniau drwy gydol y rôl
- Dal Cefn Cath Flin drwy gydol y weithred
- Dychwelyd at eistedd mewn siâp twc, gwthio'r benelin yn erbyn y llawr a thynnu ar y goes gyferbyn
- Annog gweithred ar ffurf cylchu

Addasu'r gweithgaredd

Symleiddio

- Ymarfer rhôl cath
- Penderfynu pa ffordd ydych chi eisiau rholio, defnyddio'r fraich ar yr ochr honno i gyrraedd dan y pengliniau i ddechrau rholio, yn debyg i rolio cath
- Ymarfer siapiau twc a chwpan

Her

- Uno nifer o weithredoedd rholio swmo gyda'i gilydd
- Allwch chi gwblhau hanner tro yn union wrth rolio bob tro
- Allwch chi sythu eich coesau a pherfformio'r rholio ar ffurf peic gyda'r coesau ar led – rhôl tedi

Manteision Ymarfer Cysylltiedig ag Iechyd

- Sefydlogrwydd a hyblygrwydd craidd

Cysylltiadau â'r dysgu blaenorol

> Siâp Cwpan
> Siâp Twc
> Siâp Peic gyda'r Coesau ar Led
> Rhôl Cath

Cysylltiadau â'r Dysgu yn y Dyfodol

> Rhôl tedi
> Cylchdroi

