Rhagwth Blaen

Pwyntiau dysgu

- **Sefyll i fyny yn syth**
- **Camu ymlaen gydag un droed**
- **Plygu'r ben-glin ymlaen uwch ben bodiau'r traed**
- **Plygu'r goes flaen, y goes ôl yn syth**
- **Defnyddio'r breichiau i helpu i gadw cydbwysedd**

Cwestiynau

Pa mor bell i ffwrdd allwch chi osod eich troed a dal i allu cynnal eich cydbwysedd?



Rhagwth Blaen

Pwyntiau Dysgu Pellach

- Sefyll i fyny yn syth gyda'ch breichiau wrth eich ochr
- Camu ymlaen gydag un droed, gan gymryd y pwysau ar y goes sydd ymlaen a chadw'r cluniau'n wynebu ymlaen
- Plygu'r ben-glin i fod uwch ben bodiau'r traed
- Wrth i chi gamu, codi eich breichiau uwch ben eich pen fel eu bod yn creu llinell syth gyda'r goes ôl
- Cadw'r goes ôl yn syth
- Dangos tensiwn da yn y corff

Addasu'r gweithgaredd

Symleiddio

- Ymarfer cerdded
- Ymlaen gyda'r coesau ar led, yn gorwedd ac yn sefyll

Herio

- Gosod eich troed mor bell i ffwrdd ag y bo modd heb golli rheolaeth
- Sefyll mewn ystum/siâp syth, codi i fyny ar beli'r traed, gwyro ymlaen fel bod y corff yn taflu ymlaen i ystum syth ac yna torri ar eich codwm drwy symud ymlaen i ragwth.
- Trosglwyddo eich pwysau ar y droed flaen, codi'r goes ôl a chynnal cydbwysedd ar un droed

Manteision Ymarfer Cysylltiedig ag lechyd

Gwelliant

- Gwella Osgo
- Cryfder
- Hyblygrwydd

Cysylltiadau â'r dysgu blaenorol

> Cerdded

> Ymlaen gyda'r coesau ar led

Cysylltiadau â'r dysgu yn y dyfodol

> Cydbwysedd T ar y tu blaen

> Sefyll ar y Dwylo

