Rhagwth Ochr

Pwyntiau dysgu

- **Sefyll i fyny ar ffurf Seren**
- **Plygu un ben-glin allan i fod uwch ben bodiau'r traed**
- **Plygu un goes a'r llall yn syth**
- **Defnyddio'r breichiau i gadw eich cydbwysedd**

Cwestiynau

Pa mor bell i ffwrdd allwch chi osod eich troed a gallu rheoli eich cydbwysedd o hyd?



Rhagwth Ochr

Pwyntiau Dysgu Pellach

- Dechrau drwy sefyll i fyny yn syth, pwysleisio 'Dal y Llygoden'
- Gosod un goes ac un droed i'r ochr, cadw'r cluniau'n wynebu ymlaen
- Plygu pen-glin y droed honno uwch ben bodiau'r traed
- Cadw'r goes arall yn syth
- Defnyddio'r breichiau i gadw cydbwysedd drwy ddal allan yn syth i'r ochrau ar uchder yr ysgwyddau, y bysedd gyda'i gilydd a chledrau'r dwylo'n wynebu ar i lawr
- Dangos tensiwn da yn y corff

Addasu'r gweithgaredd

Symleiddio

- Ymarfer siâp seren, yn gorwedd ac yn sefyll

Herio

- Gosod eich troed mor bell i ffwrdd ag y bo modd heb golli rheolaeth
- Rhoi eich holl bwysau ar y goes sydd wedi plygu a chodi'r goes arall oddi ar y llawr a chadw cydbwysedd ar un droed

Manteision Ymarfer Cysylltiedig ag Iechyd

Gwelliant

- Gwella Osgo
- Cryfder
- Hyblygrwydd

Cysylltiadau â'r dysgu blaenorol

> Siâp seren

> Stradl Ochr

Cysylltiadau â'r dysgu yn y dyfodol

> Cydbwysedd T ar yr ochr

> Olwyndro

