Ymgynnal Blaen

Pwyntiau dysgu

- **Perfformio ystum/siâp Cath Flin**
- **Symud un goes yn syth yn ôl gan droi'r bysedd traed oddi tanodd**
- **Sythu'r goes arall i'r ochr gyda'r bysedd traed wedi'u plygu oddi tanodd**
- **Y breichiau'n syth**
- **Y dwylo'n wastad ac yn wynebu ymlaen**



Ymgynnal Blaen

Pwyntiau Dysgu Pellach

- Cefn Cath Flin
- Y pen mewn llinell gyda'r corff
- Dangos tensiwn da yn y corff
- Y dwylo led yr ysgwyddau ar wahân
- Y garddyrnau dan yr ysgwyddau

Addasu'r gweithgaredd

Symleiddio

- Ymarfer Cath Flin
- Ymarfer Naid Cwningen
- Ymarfer Llongau a Phontydd
- Ymarfer Trenau a Thwneli
- Ymarfer Sgorpion wedi Rhewi

Herio

- Codi un goes oddi ar y llawr
- Rhoi cynnig ar ymarferion cydbwyso 3 phwynt eraill
- Cymryd y pwysau ar flaen y traed
- Dangos ystum/siâp dysgl
- Troi i ymgynnal ôl gan gadw'r coesau a'r cefn yn syth

Manteision Ymarfer Cysylltiedig ag Iechyd

Gwelliant

- Gwella Osgo
- Cryfder y cefn, rhan uchaf y corff a'r garddyrnau
- Hyblygrwydd

Cysylltiadau â'r dysgu blaenorol

> Cath Flin

> Llongau a Phontydd

> Trenau a Thwneli

> Sgorpion wedi Rhewi

Cysylltiadau â'r dysgu yn y dyfodol

> Llawsafiad

> Neidio

> Cydbwyso

