Ymgynnal Ôl

Pwyntiau dysgu

- Eistedd ar y llawr mewn ystum/siâp peic
- Dwylo wrth eich ochr, y bysedd yn pwyntio tuag at y traed
- Gwthio'r cluniau at y nenfwd
- Cadw'r corff mewn llinell syth
- Dangos tensiwn da yn y corff



Ymgynnal Ôl

Pwyntiau Dysgu Pellach

- Dal y Llygoden
- Y dwylo led yr ysgwyddau ar wahân
- Y garddyrnau dan yr ysgwyddau

Addasu'r gweithgaredd

Symleiddio

- Ymarfer Cranc
- Ymarfer Dal y Llygoden
- Ymarfer Pontydd Codi
- Crancod yn Troelli

Herio

- Codi un goes oddi ar y llawr
- Cefnogi'r cefn gyda siâp bwa
- Troi i ymgynnal blaen 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 yr ysgwyddau
- Sefydlogrwydd craidd

Cysylltiadau â'r dysgu blaenorol

> Cath Flin
> Llongau a Phontydd
> Trenau a Thwnelau
> Cranc
> Pontydd Codi

Cysylltiadau â'r dysgu yn y dyfodol

> Cydbwysedd
> Gwaith ar Geffyl Pren
> Naid Lleidr

