Bwa Mawr wrth Blymio o'r Awyr

Cyn rhoi cynnig ar y sgìl hwn, mae'n rhaid eich bod chi'n gallu perfformio ystum Plymio o'r Awyr a Morloi, gan arddangos siâp clir, rheolaeth dda a thyndra da yn y corff. Yn ogystal, mae'n rhaid eich bod chi'n gallu cynnwys ystum Plymio o'r Awyr a Morloi yn eich gwaith mewn modd effeithiol, llyfn ac effeithlon. Os nad ydych yn gallu gwneud hyn, dylech ymarfer y weithred Plymio o'r Awyr a Morloi.

Pwyntiau addysgu

- **Gorweddwch ar eich bol**
- **Ceisiwch gydbwyso ar eich cluniau a'ch bol gan blygu'ch breichiau a'ch coesau**
- **Gwasgwch eich cefn a'ch pen-ôl er mwyn creu siâp bwa**
- **Codwch eich traed tuag at y nenfwd**
- **Ewch â'ch breichiau o gwmpas ochr eich corff a chydiwch yn eich pigyrnau**
- **Tynnwch eich pigyrnau'n ysgafn tuag at y nenfwd**
- **Dylech deimlo eich cluniau'n gwthio i lawr i'r llawr**



PE & School Sport
AG a Chwaraeon Ysgol

sports council wales
cyngor chwaraeon cymru

Ariennir gan Lywodraeth Cynulliad Cymru
Funded by Welsh Assembly Government

Bwa Mawr wrth Blymio o'r Awyr

Addasu'r gweithgaredd

Galluogi

- Plymio o'r Awyr
- Morloi

Herio

- Ceisiwch siglo yn ôl ac ymlaen
- Pa mor uchel oddi ar y llawr gallwch chi gael eich coesau
- Perfformiwch y weithred Bwa Mawr wrth Blymio o'r Awyr ar ddarn o gyfarpar

Iechyd, ffitrwydd a lles

- Ystwythder y cefn
- Cryfder y cefn*
- Osgo*

Os ydych chi'n gallu

- Perfformio Bwa Mawr wrth Blymio o'r Awyr, gan arddangos siâp clir, rheolaeth dda a thyndra da yn y corff
- Cynnwys y weithred Bwa Mawr wrth Blymio o'r Awyr yn eich gwaith mewn modd effeithiol, llyfn ac effeithlon

Gallwch symud ymlaen i roi cynnig ar Forloi'n Siglo

Cwestiynau

- A allwch chi deimlo eich brest yn codi'n uchel?
- A allwch chi ddisgrifio beth sy'n digwydd i'ch palfeisiau?
- Beth y mae angen i chi ei wneud er mwyn cydio yn eich pigyrnau?



PE & School Sport
AG a Chwaraeon Ysgol

sports council wales
cyngor chwaraeon cymru

Ariennir gan
Lywodraeth Cynulliad Cymru
Funded by
Welsh Assembly Government