Cerdded fel Lindys

Pwyntiau addysgu

- **Sefwch yn syth â'ch traed gyda'i gilydd**
- **Plygwch drosodd a rhowch eich dwylo ar y llawr**
- **Cerddwch eich dwylo ymlaen hyd nes eich bod yn yr ystum Ymgynnal Blaen**
- **Gan gadw eich dwylo'n llonydd, cerddwch eich traed i mewn hyd nes eu bod yn agos i'ch dwylo**
- **Cerddwch eich dwylo ymlaen eto, ac ati**



Cwestiynau

- **Pa mor bell gallwch chi symud eich dwylo i ffwrdd o'ch traed a pharhau i gadw'ch cydbwysedd?**
- **Pa mor gyflym/araf gallwch chi berfformio'r gweithgaredd hwn?**

PE & School Sport
AG a Chwaraeon Ysgol

sports council wales
cyngor chwaraeon cymru

Ariennir gan Lywodraeth Cynulliad Cymru
Funded by Welsh Assembly Government

Cerdded fel Lindys

Addasu'r gweithgaredd

Galluogi

Ewch ati i ymarfer:

- **Yr ystum Ymgynnal Blaen**
- **Neidio fel Cwningen**
- **Cerdded fel Camel**
- **Cerdded fel Sgorpion**
- **Lindys, ond gan blygu'r coesau**

Herio

- **Unwaith y byddwch yn yr ystum Ymgynnal Blaen, perfformiwch ymwthiad (*press-up*)**
- **Unwaith y byddwch yn yr ystum Ymgynnal Blaen codwch un goes a cherddwch eich dwylo ymlaen gan geisio cadw'ch cydbwysedd ar un droed**



Iechyd, ffitrwydd a lles

- **Cryfder**
- **Sadrwydd craidd**
- **Sgiliau cydsymud***

PE & School Sport
AG a Chwaraeon Ysgol

sports council wales
cyngor chwaraeon cymru

Ariennir gan
Lywodraeth Cynulliad Cymru
Funded by
Welsh Assembly Government