Dringo Wyneb i Waered



Pwyntiau addysgu

- Rhowch sodlau eich traed yn wastad yn erbyn wal, bariau wal neu ffrâm ddringo
- Perfformiwch ystum Ymgynnal Blaen fel bod eich corff yn syth
- Cadwch eich dwylo'n wastad a'ch bysedd ar led
- Edrychwch ar eich dwylo
- Cerddwch eich traed i fyny'r wal, y bariau wal neu'r ffrâm ddringo'n araf a gan ddangos rheolaeth
- Cadwch eich pen mewn llinell â'ch corff
- Cadwch eich corff yn syth trwy berfformio'r weithred Dal y Llygoden
- Cerddwch eich traed yn ôl i lawr y wal yn ofalus er mwyn dod yn ôl i'r safle y dechreuoch chi ynddo

Cwestiynau

- Faint o stepiau gallwch chi eu cymryd?
- Beth yw'r nifer leiaf o stepiau gallwch chi eu cymryd?

PE & School Sport
AG a Chwaraeon Ysgol

sports council wales
cyngor chwaraeon cymru

Ariennir gan Lywodraeth Cynulliad Cymru
Funded by Welsh Assembly Government

Dringo Wyneb i Waered

Addasu'r gweithgaredd

Galluogi

- **Ewch ati i ymarfer yr ystum Ymgynnal Blaen**
- **Ewch ati i ymarfer codi'ch traed i ben mainc neu i ben bocs isel o'r ystum Ymgynnal Blaen**
- **Chwaraewch y gêm Tag Berfa**
- **Chwaraewch y gêm Camelod yn Cysgu**

Herio

- **Ceisiwch gerdded eich traed i fyny fel bod eich corff yn ffurfio ongl 45º â'r llawr**
- **Ceisiwch gerdded eich dwylo'n nes i'r wal, er mwyn gallu symud eich traed yn uwch**

Iechyd, ffitrwydd a lles

- **Cryfder***
- **Sadrwydd craidd***
- **Tyndra'r corff***
- **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