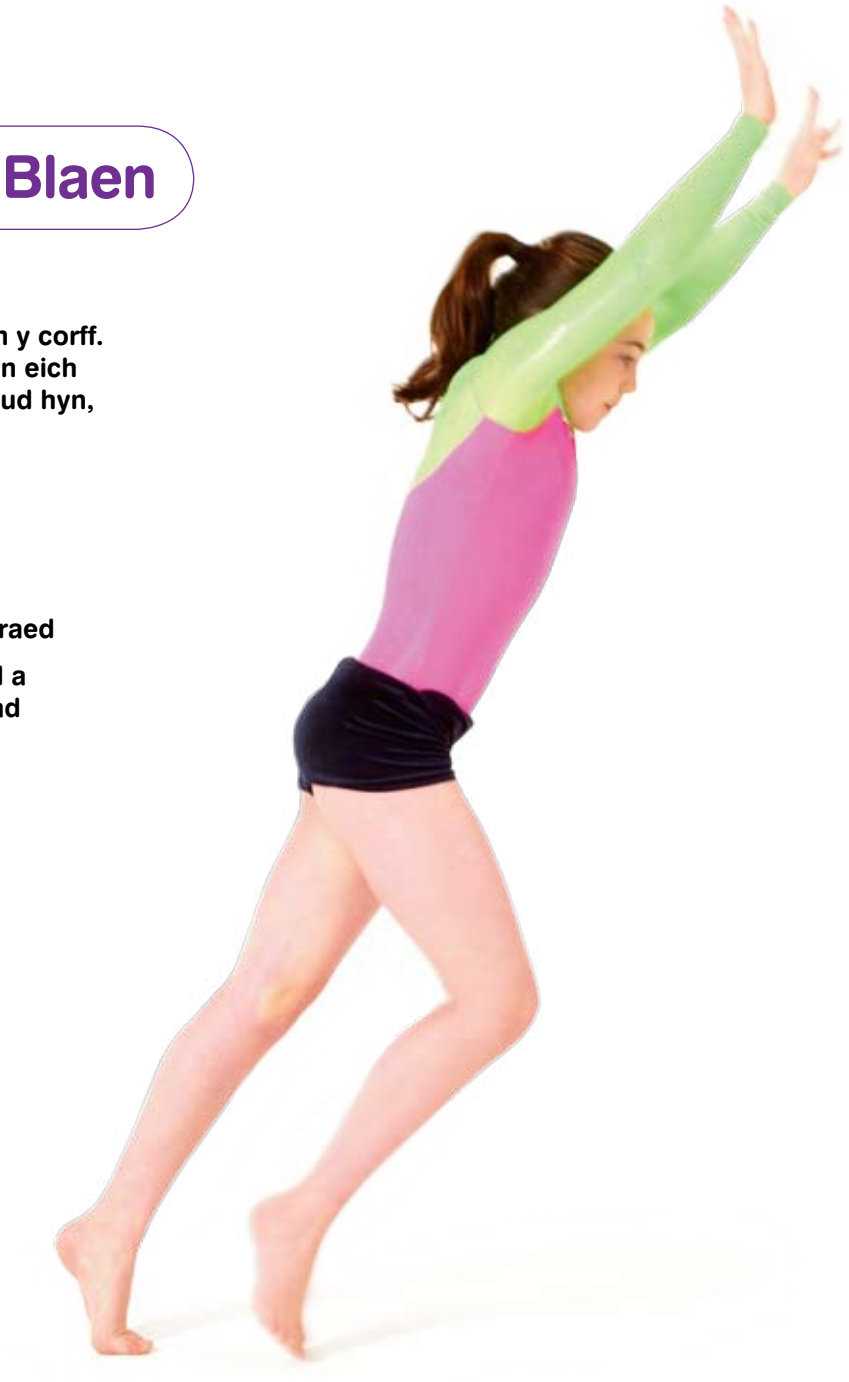
Cwympo a Chamu i mewn i Ragwth Blaen

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

Pwyntiau addysgu

- **Sefwch yn syth**
- **Perfformiwch ystum Llawsafiad ar eich traed gan godi i fyny ar flaenau'ch traed**
- **Plygwch eich arddyrnau ac edrychwch ar eich dwylo, gan ledu eich bysedd a chadw'ch bysedd bawd 3cm ar wahân. Dylech ddal yr ystum hwn am 3 eiliad**
- **Yna, cwympwch am ymlaen, heb golli eich siâp a glaniwch mewn ystum Rhagwth Blaen**



PE & School Sport
AG a Chwaraeon Ysgol

sports council wales
cyngor chwaraeon cymru

Ariennir gan Lywodraeth Cynulliad Cymru
Funded by Welsh Assembly Government

Cwympo a Chamu i mewn i Ragwth Blaen

Addasu'r gweithgaredd

Galluogi

- **Llawsafiad Llorweddol**
- **Rhagwth Blaen**

Herio

- **A allwch chi ailadrodd y weithred gan ddefnyddio'r goes arall i wneud y rhagwth?**

Iechyd, ffitrwydd a lles

- **Sgiliau cydsymud**
- **Osgo***
- **Rheolaeth***
- **Cryfder**

Os ydych chi'n gallu

- **Perfformio'r weithred Cwympo a Chamu i mewn i Ragwth Blaen, gan arddangos siâp clir, rheolaeth dda a thyndra da yn y corff**
- **Cynnwys y weithred Cwympo a Chamu i mewn i Ragwth Blaen yn eich gwaith mewn modd effeithiol, llyfn ac effeithlon**

Gallwch symud ymlaen i roi cynnig ar yr ystum Ymgynnal Blaen gan newid coesau bob yn ail

Cwestiynau

- **Sut gallwch chi wneud yn siwˆr eich bod yn cadw siâp eich llawsafiad wrth i chi gwympo?**



PE & School Sport
AG a Chwaraeon Ysgol

sports council wales
cyngor chwaraeon cymru

Ariennir gan Lywodraeth Cynulliad Cymru
Funded by Welsh Assembly Government