Ystum Ymgynnal Blaen gan newid coesau bob yn ail

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

Pwyntiau addysgu

- **Dechreuwch mewn ystum Ymgynnal Blaen**
- **Symudwch un droed ymlaen fel bod eich coes wedi'i phlygu**
- **Gwthiwch yn gyflym oddi ar y goes sydd wedi'i phlygu**
- **Newidiwch goesau gan ddefnyddio gweithred debyg i biston er mwyn glanio'n ôl yn yr ystum Ymgynnal Blaen â'r goes arall ymlaen**



PE & School Sport
AG a Chwaraeon Ysgol

sports council wales
cyngor chwaraeon cymru

Ariennir gan Lywodraeth Cynulliad Cymru
Funded by Welsh Assembly Government

Ystum Ymgynnal Blaen gan newid coesau bob yn ail

Addasu'r gweithgaredd

Galluogi

- **Rhagwth Blaen**
- **Neidiau'r Ci Smotiog**

Herio

- **Faint gallwch chi eu gwneud mewn 30 eiliad?**

Iechyd, ffitrwydd a lles

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

Os ydych chi'n gallu

- **Perfformio'r ystum Ymgynnal Blaen gan newid coesau bob yn ail, gan arddangos siâp clir, rheolaeth dda a thyndra da yn y corff**
- **Cynnwys yr ystum Ymgynnal Blaen gan newid coesau bob yn ail yn eich gwaith mewn modd effeithiol, llyfn ac effeithlon**

Gallwch symud ymlaen i roi cynnig ar Gwningod yn Sboncio.

Cwestiynau

- **Sut ydych chi'n cynnal ystum Ymgynnal Blaen cryf a chadarn?**



PE & School Sport
AG a Chwaraeon Ysgol

sports council wales
cyngor chwaraeon cymru

Ariennir gan
Lywodraeth Cynulliad Cymru
Funded by
Welsh Assembly Government