Ystum Ymgynnal Blaen i mewn i Lawsafiad

Gweithgaredd estynedig yw hwn ar gyfer dysgwyr mwy galluog.

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

Pwyntiau addysgu

- **Gweithiwch mewn grwpiau o dri, gydag un yn sefyll ar ei ddwylo, un yn cynnal eich ysgwyddau ac un yn cynnal eich cluniau a'ch coesau. Dylai'r rhai sy'n eich cynnal sefyll bob ochr i chi y tu ôl i'ch dwylo**
- **Dechreuwch yn yr ystum Ymgynnal Blaen â'ch dwylo'n fflat ar y llawr, eich bysedd wedi'u lledu a'ch bysedd bawd tua 3cm ar wahân a'ch traed gyda'i gilydd**
- **Edrychwch ar eich dwylo**
- **Symudwch un droed ymlaen ychydig a phlygwch y goes honno**
- **Dylech gadw ysgwyddau Cath Flin cryf**
- **Gwthiwch yn gryf oddi ar eich troed flaen a chiciwch y ddwy goes mor uchel ag y gallwch gan geisio'u cadw'n syth**
- **Wrth i chi wthio, bydd y rhai sy'n eich cynnal yn cynnal eich pwysau yn ôl yr angen**
- **Peidiwch â phlygu eich breichiau, peidiwch â symud eich dwylo, gafaelwch yn y llawr â'ch bysedd, edrychwch ar eich dwylo drwy'r amser**
- **Ceisiwch gadw'ch cydbwysedd wrth sefyll ar eich dwylo**
- **Dewch allan o'r Llawsafiad un goes ar y tro**
- **Dylech deimlo'r ystum Rhagwth Blaen wrth i chi ddod â'r goes gyntaf i lawr**



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 i mewn i Lawsafiad

Addasu'r gweithgaredd

Galluogi

- **Codi Berfa**
- **Perfformio yn erbyn wal**
- **Perfformio ar ychydig o lethr**

Herio

- **A allwch chi gicio i mewn i'r Llawsafiad â rhywun yn eich gwylio rhag ofn bod angen cymorth arnoch?**

Iechyd, ffitrwydd a lles

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

Os ydych chi'n gallu

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

Gallwch symud ymlaen i roi cynnig ar y Llawsafiad sy'n weithgaredd estynedig

Cwestiynau

- **Pa siâp mae eich coesau'n ei wneud yn yr awyr?**
- **Pa mor hir gallwch chi gadw'ch coesau yn yr awyr?**



PE & School Sport
AG a Chwaraeon Ysgol

sports council wales
cyngor chwaraeon cymru

Ariennir gan Lywodraeth Cynulliad Cymru
Funded by Welsh Assembly Government