Ciciau Camel

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

Pwyntiau addysgu

- **Ewch ati i ymarfer Neidio fel Cwningen**
- **Dechreuwch gan Sefyll mewn ystum Camel â'ch coesau mor agos at eich dwylo ag sy'n bosibl heb eu plygu**
- **Cadwch eich dwylo'n fflat ar y llawr**
- **Plygwch eich coesau a'u cicio'n syth er mwyn codi'ch pen-ôl mor uchel ag sy'n bosibl**
- **Cadwch frest Cath Flin a'ch coesau ar led**
- **Gwnewch siâp Peic â'ch coesau ar led yn yr awyr a glaniwch ag un droed yna'r llall i orffen mewn ystum Camel**



PE & School Sport
AG a Chwaraeon Ysgol

sports council wales
cyngor chwaraeon cymru

Ariennir gan Lywodraeth Cynulliad Cymru
Funded by Welsh Assembly Government

Ciciau Camel

Addasu'r gweithgaredd

Galluogi

- **Ewch ati i ymarfer Neidio fel Cwningen**

Herio

- **Ceisiwch godi'ch cluniau'n uwch bob tro**
- **Ceisiwch lanio ar y droed chwith yn gyntaf**
- **Ceisiwch lanio ar y droed dde yn gyntaf**

Iechyd, ffitrwydd a lles

- **Gwella cryfder yr ysgwyddau, y breichiau a'r arddyrnau***
- **Sgiliau cydsymud**

Os ydych chi'n gallu

- **Perfformio Ciciau Camel, gan arddangos siâp clir, rheolaeth dda a thyndra da yn y corff**
- **Cynnwys Ciciau Camel yn eich gwaith mewn modd effeithiol, llyfn ac effeithlon**

Gallwch symud ymlaen i roi cynnig ar y weithred Crancod yn Troelli

Cwestiynau

- **Pam mae'n rhaid i chi blygu'ch pengliniau i'ch helpu i gicio i fyny?**
- **Pa droed sydd hawsaf i chi lanio arni yn gyntaf?**



PE & School Sport
AG a Chwaraeon Ysgol

sports council wales
cyngor chwaraeon cymru

Ariennir gan Lywodraeth Cynulliad Cymru
Funded by Welsh Assembly Government