Crancod yn Troelli

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

Pwyntiau addysgu

- **Dechreuwch mewn siâp Cranc, estynnwch eich braich i fyny a drosodd**
- **Symudwch trwy siâp Seren i'r Ochr i siâp Sgorpion**
- **Symudwch yn araf gan bwysleisio'r siâp Seren**
- **Meddyliwch am y patrwm a'r rhythm y gallwch eu gwneud â'ch dwylo a'ch traed**

  Llaw – troed – llaw – troed



PE & School Sport
AG a Chwaraeon Ysgol

sports council wales
cyngor chwaraeon cymru

Ariennir gan Lywodraeth Cynulliad Cymru
Funded by Welsh Assembly Government

Crancod yn Troelli

Addasu'r gweithgaredd

Galluogi

- **Ewch ati i ymarfer y Cranc**
- **Teithiwch ymlaen, yn ôl, i'r ochr, troellwch**

Herio

- **Ewch o'r ystum ymgynnal ôl, trwy'r ystum ymgynnal ochr i'r ystum ymgynnal blaen**

Iechyd, ffitrwydd a lles

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

Os ydych chi'n gallu

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

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

Cwestiynau

- **A allwch chi gadw'ch breichiau a'ch coesau'n syth wrth i chi droelli?**



PE & School Sport
AG a Chwaraeon Ysgol

sports council wales
cyngor chwaraeon cymru

Ariennir gan Lywodraeth Cynulliad Cymru
Funded by Welsh Assembly Government