Cwningod yn Sboncio

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

Pwyntiau addysgu

- **Cadwch frest Cath Flin**
- **Neidiwch trwy symud o'ch dwylo i'ch traed i'ch dwylo i'ch traed**
- **Cadwch eich dwylo'n fflat pan fyddwch yn eu rhoi ar y llawr**
- **Cadwch eich breichiau'n syth pan fyddwch yn rhoi eich pwysau arnynt**
- **Cadwch ystum Cath flin pan fyddwch yn cymryd eich pwysau ar eich breichiau**
- **Ceisiwch godi eich cluniau mor uchel ag sy'n bosibl am mor hir ag sy'n bosibl**



PE & School Sport
AG a Chwaraeon Ysgol

sports council wales
cyngor chwaraeon cymru

Ariennir gan
Lywodraeth Cynulliad Cymru
Funded by
Welsh Assembly Government

Cwningod yn Sboncio

Addasu'r gweithgaredd

Galluogi

- **Ewch ati i ymarfer ystum Cath Flin**
- **Estynnwch eich coesau er mwyn cymryd eich pwysau ar eich dwylo**
- **Rhowch eich dwylo i lawr a cherddwch eich traed tuag at eich dwylo**

Herio

- **Estynnwch eich dwylo ymhellach ymlaen**
- **Sythwch eich coesau wrth i chi neidio**
- **Neidiwch fel Cwningen o ochr i ochr dros fainc**

Iechyd, ffitrwydd a lles

- **Gwella cryfder yr ysgwyddau, y breichiau a'r arddyrnau***
- **Cyflymder adlamu**

Os ydych chi'n gallu

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

Gallwch symud ymlaen i roi cynnig ar y Naid Cwningen dros Fainc

Cwestiynau

- **A allwch chi Neidio fel Cwningen i wahanol gyfeiriadau – ymlaen, i'r ochr, yn ôl?**
- **A allwch chi osod eich dwylo mewn gwahanol gyfeiriadau?**



PE & School Sport
AG a Chwaraeon Ysgol

sports council wales
cyngor chwaraeon cymru

Ariennir gan Lywodraeth Cynulliad Cymru
Funded by Welsh Assembly Government