Heriau Olwyndroi

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 Olwyndro gan arddangos siâp clir, rheolaeth dda a thyndra da yn y corff. Yn ogystal, mae'n rhaid eich bod chi'n gallu cynnwys Olwyndro yn eich gwaith mewn modd effeithiol, llyfn ac effeithlon. Os nad ydych yn gallu gwneud hyn, dylech ymarfer gwneud Olwyndro.



Heriau

- Newidiwch y ffordd yr ydych yn troi er mwyn wynebu am ymlaen neu yn ôl wrth i chi orffen eich Olwyndro
- Perfformiwch Olwyndro o'r ystum Rhagwth Ochr
- Perfformiwch Olwyndro gan ddefnyddio cyfarpar
- Archwiliwch ffyrdd o ddechrau a gorffen Olwyndro
- Beth arall allech chi roi cynnig arno?

Os ydych chi'n gallu

- Perfformio amrywiaeth o weithrediadau Olwyndroi, gan arddangos siâp clir, rheolaeth dda a thyndra da yn y corff
- Cynnwys amrywiaeth o weithrediadau Olwyndroi yn eich gwaith mewn modd effeithiol, llyfn ac effeithlon

Rydych chi wedi cwblhau pob gweithgaredd yn y teulu hwn o sgiliau yn llwyddiannus

Cysylltiadau â gwaith dysgu yn y dyfodol

Gyda chymorth eich athro neu hyfforddwr gymnasteg, dylech berfformio:

- Tinsica
- Olwyndro ar un llaw
- Trosben i'r Ochr
- Barani
- Olwyndro yn yr Awyr
- Olwyn Syrcas

PE & School Sport
AG a Chwaraeon Ysgol

sports council wales
cyngor chwaraeon cymru

Ariennir gan Lywodraeth Cynulliad Cymru
Funded by Welsh Assembly Government

Heriau Olwyndroi



PE & School Sport
AG a Chwaraeon Ysgol

sports council wales
cyngor chwaraeon cymru

Ariennir gan
Lywodraeth Cynulliad Cymru
Funded by
Welsh Assembly Government