Naid Codi'r Cluniau

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



Pwyntiau addysgu

- **Sefwch yn wynebu mainc yna symudwch o ystum Rhagwth Blaen i mewn i Naid Codi'r Cluniau trwy gicio un droed i fyny yna'r llall gan lanio ar y llawr wrth ochr y fainc, ag un droed yna'r llall (chwith dde / dde chwith)**
- **Yna perfformiwch heb y fainc, gan symud o ystum Rhagwth Blaen i mewn i Naid Codi'r Cluniau ar y llawr trwy gicio i fyny a glanio ar un droed yna'r droed arall (troed chwith yna'r droed dde, neu droed dde yna'r droed chwith)**

PE & School Sport
AG a Chwaraeon Ysgol

sports council wales
cyngor chwaraeon cymru

Ariennir gan
Lywodraeth Cynulliad Cymru
Funded by
Welsh Assembly Government

Naid Codi'r Cluniau

Addasu'r gweithgaredd

Galluogi

- **Ewch ati i ymarfer Naid Codi'r Cluniau dros Fainc**

Herio

- **Gwnewch ystum Rhagwth Blaen ac estynnwch yr ongl dechrau a gorffen (siâp ffan) fel bod eich traed yn glanio ymhellach o'ch man cychwyn bob tro. Defnyddiwch sbotiau plastig, marcwyr ar gyfer y dwylo a'r traed a sialc i gynyddu'r ongl**

Iechyd, ffitrwydd a lles

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

Os ydych chi'n gallu

- **Perfformio Naid Codi'r Cluniau ar y llawr, gan arddangos siâp clir, rheolaeth dda a thyndra da yn y corff**
- **Cynnwys Naid Codi'r Cluniau yn eich gwaith mewn modd effeithiol, llyfn ac effeithlon**

Gallwch symud ymlaen i roi cynnig ar y weithred Cerdded fel Camel â Chamau Bras.

Cwestiynau

- **Pam mae'n rhaid i chi gadw'ch breichiau'n syth?**
- **A yw'n haws neu'n anos perfformio Naid Codi'r Cluniau dros Fainc neu ar y llawr?**



PE & School Sport
AG a Chwaraeon Ysgol

sports council wales
cyngor chwaraeon cymru

Ariennir gan Lywodraeth Cynulliad Cymru
Funded by Welsh Assembly Government