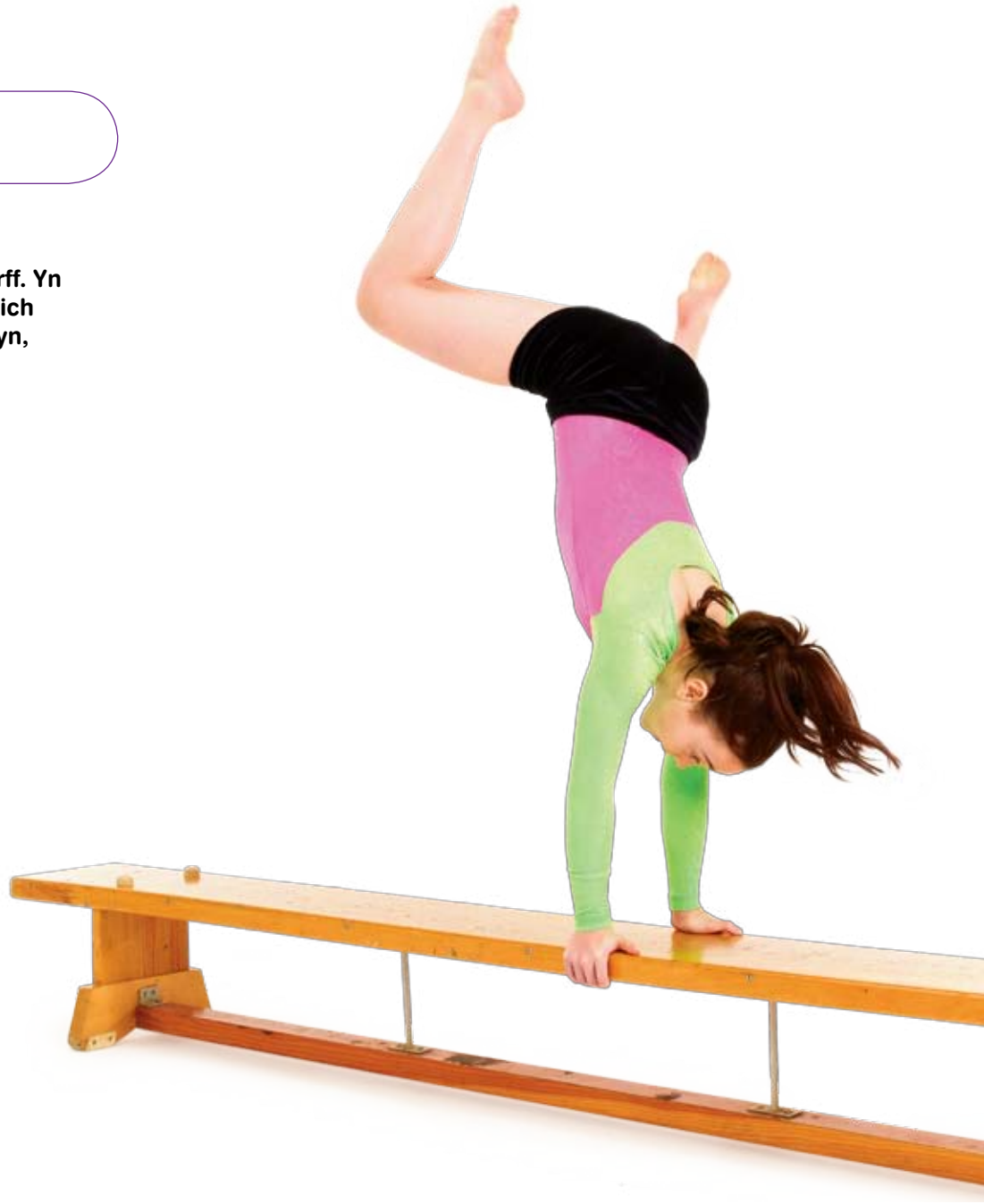
Naid Codi'r Cluniau dros Fainc

Cyn rhoi cynnig ar y sgìl hwn, mae'n rhaid eich bod chi'n gallu perfformio Naid Cwningen 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 Cwningen dros Fainc yn eich gwaith mewn modd effeithiol, llyfn ac effeithlon. Os nad ydych yn gallu gwneud hyn, dylech ymarfer y Naid Cwningen dros Fainc.

Pwyntiau addysgu

- **Dechreuwch â'ch dwylo a'ch traed ar y fainc.**
- **Perfformiwch 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 yn gyntaf yna'r llall (chwith dde/dde chwith)**
- **Yna perfformiwch Naid Codi'r Cluniau dros Fainc, gan ddechrau ar un ochr i'r fainc a chicio i fyny a thros y fainc gan lanio un droed yn gyntaf yna'r llall (chwith dde/dde chwith) ar ochr arall y fainc**



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 dros Fainc

Addasu'r gweithgaredd

Galluogi

- Ewch ati i ymarfer neidio yn eich unfan a glanio ar un droed, yna dwy droed
- Ewch ati i ymarfer gwneud Naid Cwningen dros Fainc

Herio

- A allwch chi gael eich coesau'n fwy syth bob tro?
- Cyfrwch sawl Naid Codi'r Cluniau sydd ei hangen i deithio ar hyd y fainc
- Nawr ceisiwch gynyddu'r nifer
- Nawr ceisiwch leihau'r nifer
- Ceisiwch symud o ystum Rhagwth Blaen i Naid Codi'r Cluniau

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

Gallwch symud ymlaen i roi cynnig ar Naid Codi'r Cluniau

Cwestiynau

- Pa mor uchel gallwch chi godi eich cluniau?
- Pam ydych chi'n meddwl ei bod hi'n haws dechrau ar y fainc?
- A yw'n haws perfformio Naid Codi'r Cluniau dros Fainc o safle llonydd neu gan deithio ar hyd y fainc?



PE & School Sport
AG a Chwaraeon Ysgol

sports council wales
cyngor chwaraeon cymru

Ariennir gan Lywodraeth Cynulliad Cymru
Funded by Welsh Assembly Government