Olwyndro

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

Pwyntiau addysgu

- **Defnyddiwch fat ar oledd os oes un ar gael**
- **Cwympwch ymlaen i'r ystum Rhagwth Blaen**
- **Rhowch y llaw sydd ar yr un ochr o'r corff â'r goes sydd wedi'i phlygu ar y mat ychydig o flaen y goes**
- **Swingiwch eich coes ôl yn gadarn ac estynnwch ymlaen â'ch llaw arall i wneud llinell syth â'ch dwylo a'ch traed**
- **Trowch y llaw honno o amgylch ychydig ac yn ôl tuag atoch**
- **Gwthiwch yn gadarn iawn oddi ar y goes sydd wedi'i phlygu gan gadw'r goes ôl yn swingio'r holl ffordd dros eich pen**
- **Erbyn i'r goes sydd wedi'i phlygu sythu, dylech fod wyneb i waered mewn siâp Seren**
- **Dylai fod gennych ddigon o fomentwm i wthio oddi ar eich dwylo gan lanio ar eich traed mewn siâp Seren – llaw, llaw, troed, troed**



PE & School Sport
AG a Chwaraeon Ysgol

sports council wales
cyngor chwaraeon cymru

Ariennir gan Lywodraeth Cynulliad Cymru
Funded by Welsh Assembly Government

Olwyndro

Addasu'r gweithgaredd

Galluogi

- **Ewch ati i ymarfer y teulu o weithrediadau Olwyndroi**
- **Ewch ati i ymarfer ar oledd**

Herio

- **Ceisiwch Olwyndroi ar hyd llinell**
- **Perfformiwch Olwyndro oddi ar fainc**

Iechyd, ffitrwydd a lles

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

Os ydych chi'n gallu

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

Gallwch symud ymlaen i roi cynnig ar yr Heriau Olwyndroi

Cwestiynau

- **A allwch chi deimlo'r siâp Seren wrth i chi Olwyndroi?**
- **Pam mae'n rhaid i chi wthio'n gadarn oddi ar y goes sydd wedi'i phlygu?**
- **A oes unrhyw beth y gallwch chi ei wneud i wella'ch Olwyndro?**
- **Beth y mae angen i chi ei wneud i wneud Olwyndro yn llwyddiannus?**



PE & School Sport
AG a Chwaraeon Ysgol

sports council wales
cyngor chwaraeon cymru

Ariennir gan
Lywodraeth Cynulliad Cymru
Funded by
Welsh Assembly Government

Olwyndro



PE & School Sport
AG a Chwaraeon Ysgol

sports council wales
cyngor chwaraeon cymru

Ariennir gan
Lywodraeth Cynulliad Cymru
Funded by
Welsh Assembly Government