Sêr Gwib

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

Pwyntiau addysgu

- **Cymerwch gam i'r ochr gan wneud Siâp Seren, stopiwch mewn ystum Rhagwth Ochr a dechreuwch gamu i'r ochr eto i'r cyfeiriad arall gan wthio oddi ar y goes sydd wedi'i phlygu yn yr ystum rhagwthio.**



PE & School Sport
AG a Chwaraeon Ysgol

sports council wales
cyngor chwaraeon cymru

Ariennir gan Lywodraeth Cynulliad Cymru
Funded by Welsh Assembly Government

Sêr Gwib

Addasu'r gweithgaredd

Galluogi

- Ewch ati i ymarfer siâp Syth a siâp Seren (sy'n siapiau Sylfaen), gan ddangos tyndra da yn y corff
- Gorweddwch ar eich cefn ar y llawr, tynhewch eich corff a thyfwch mor dal ac mor llydan ag y gallwch
- Yna trowch drosodd a gorweddwch ar eich bol, tynhewch eich corff a thyfwch mor dal ac mor llydan ag y gallwch
- Yna sefwch i fyny a chodwch ar belenni neu flaenau'ch traed, gwnewch Siâp Seren, edrychwch ar eich dwylo ac ymestynnwch eich corff

Herio

- Pa mor uchel gallwch chi gyrraedd wrth i chi gamu i'r ochr?
- A allwch chi gadw'ch breichiau'n llonydd wrth i chi gamu i'r ochr?
- A allwch chi gadw Siâp Seren clir wrth i chi deithio?
- A allwch chi droelli a theithio ar belenni neu flaenau'ch traed mewn siâp Seren?

Iechyd, ffitrwydd a lles

- Osgo*
- Cydbwysedd

Os ydych chi'n gallu

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

Gallwch symud ymlaen i roi cynnig ar Gwningod yn Sboncio

Cwestiynau

- Pa mor hir gallwch chi ddal y Siâp Seren ar belenni neu flaenau'ch traed?



PE & School Sport
AG a Chwaraeon Ysgol

sports council wales
cyngor chwaraeon cymru

Ariennir gan Lywodraeth Cynulliad Cymru
Funded by Welsh Assembly Government