Sêr yn Troelli

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

Pwyntiau addysgu

- **Sefwch wysg eich ochr â'ch cefn tuag at y fainc**
- **Trowch eich pen i edrych ar y fainc**
- **Gwnewch siâp Seren cyn newid i ystum Rhagwth Ochr**
- **Rhowch y llaw sydd ar yr un ochr o'r corff â'r goes sydd wedi'i phlygu i lawr ar y fainc, cadwch eich braich yn syth a dechreuwch swingio'ch coes syth o'r tu ôl**
- **Byddwch yn teimlo'ch corff yn dechrau troi**
- **Gwthiwch yn galed oddi ar y goes sydd wedi'i phlygu a rhowch eich llaw arall ar y fainc**
- **Parhewch i swingio a throi hyd nes bod y goes sy'n swingio yn glanio ar y llawr**
- **Codwch eich cluniau a'ch pen-ôl yn uchel a chadwch eich traed yn isel wrth i chi swingio a throi**
- **Gwthiwch o'ch braich a throwch eich ysgwyddau er mwyn sefyll i fyny mewn siâp seren â'ch cefn tuag at y fainc eto**



PE & School Sport
AG a Chwaraeon Ysgol

sports council wales
cyngor chwaraeon cymru

Ariennir gan Lywodraeth Cynulliad Cymru
Funded by Welsh Assembly Government

Sêr yn Troelli

Addasu'r gweithgaredd

Galluogi

- **Camwch trwy'r weithred o'r safle cychwyn i'r safle gorffen er mwyn marcio'r cyfeiriad y byddwch yn teithio iddo**

Herio

- **Ceisiwch gael eich coesau'n fwy syth bob tro**
- **Ceisiwch ymestyn eich corff a gwneud Siâp Seren**

Iechyd, ffitrwydd a lles

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

Os ydych chi'n gallu

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

Gallwch symud ymlaen i roi cynnig ar yr Olwyndro

Cwestiynau

- **Pam ydych chi'n meddwl bod eich corff yn dechrau troi?**
- **Pam ydych chi'n meddwl bod angen i chi gadw'ch traed yn isel?**
- **A yw'n haws perfformio'r weithred Sêr yn Troelli yn gyflym neu'n araf?**



PE & School Sport
AG a Chwaraeon Ysgol

sports council wales
cyngor chwaraeon cymru

Ariennir gan Lywodraeth Cynulliad Cymru
Funded by Welsh Assembly Government