Dal y llygoden

Cwestiynau

Allwch chi weld y 'twll llygoden' o dan gefn eich partner?

Gorweddwch ar eich cefn. Cadwch eich breichiau'n syth ac wedi'u hymestyn y tu ôl i'ch pen. Dylai'ch breichiau a'ch coesau gyffwrdd â'r llawr.



Dylai'ch partner roi ei ddwylo o dan eich cefn. Gwasgwch eich bol i lawr a gwthiwch eich cefn tua'r llawr.

Dal y llygoden

Pwyntiau addysgu pellach

- Anogwch y dysgwyr i wneud siâp Cath flin â'u cefn

Addasu'r gweithgaredd

Galluogi

- Codi'r pen er mwyn gallu teimlo'r cefn ar y llawr
- Ceisio gwneud y weithred gyda'r pengliniau wedi'u plygu
- Ceisio gwneud y weithred gyda'r coesau'n syth a'u breichiau wrth eu hymyl

Herio

- Rholio'r siâp drosodd
- Ymarfer codi'r bont gyda phartner

Iechyd, ffitrwydd a diogelwch

Mae'n gwella

- Osgo
- Sadrwydd craidd
- Cryfder y stumog

Cyswllt â gwaith dysgu yn y dyfodol

> Sefyll ar y dwylo

