Gweithrediadau Cydbwyso Wyneb i Waered

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

Pwyntiau addysgu

- **Dylech gadw rhwng dwy a chwe rhan o'r corff yn cyffwrdd â'r llawr**
- **Mae angen i o leiaf un droed fod yn uwch na'ch pen**
- **Gall eich bol wynebu'r nenfwd**
- **Gall eich bol wynebu'r llawr**
- **Gall eich bol wynebu'r ochr**



PE & School Sport
AG a Chwaraeon Ysgol

sports council wales
cyngor chwaraeon cymru

Ariennir gan Lywodraeth Cynulliad Cymru
Funded by Welsh Assembly Government

Gweithrediadau Cydbwyso Wyneb i Waered

Addasu'r gweithgaredd

Galluogi

- **Rhowch gynnig ar y weithred gan gadw mwy o rannau'r corff yn cyffwrdd â'r llawr neu gan gadw rhannau mwy y corff yn cyffwrdd â'r llawr**
- **Defnyddiwch gyfarpar i'ch helpu i gael eich traed oddi ar y llawr a chael craidd disgyrchiant uwch**

Herio

- **Ceisiwch ddefnyddio nifer o wahanol rannau'r corff**
- **Defnyddiwch gyfarpar**

Iechyd, ffitrwydd a lles

- **Sgiliau cydsymud***
- **Cryfder**
- **Cydbwysedd***

Os ydych chi'n gallu

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

Gallwch symud ymlaen i roi cynnig ar y Weithred Gydbwyso 4-Pwynt Wyneb i Waered

Cwestiynau

- **Beth sy'n digwydd pan fydd mwy neu lai o rannau'r corff yn cyffwrdd â'r llawr?**
- **Pam y mae hyn yn digwydd?**
- **Beth sy'n eich helpu i ddal ystum llonydd?**



PE & School Sport
AG a Chwaraeon Ysgol

sports council wales
cyngor chwaraeon cymru

Ariennir gan Lywodraeth Cynulliad Cymru
Funded by Welsh Assembly Government