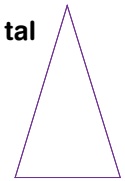
Gweithred Gydbwyso 4-pwynt Wyneb i Waered

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

Pwyntiau addysgu

- **Ffurfiwch ystum cydbwyso 6-phwynt gan ddefnyddio eich traed, eich pengliniau a'ch dwylo**
- **Plygwch eich breichiau a rhowch ran uchaf eich talcen ar y mat**
- **Ffurfiwch driongl â'ch pen ar y brig a'ch dwylo ar y gwaelod**
- **CADWCH EICH DWYLO'N FFLAT**
- **Gwnewch eich triongl yn un eithaf tal**



- **Perfformiwch Weithred Gydbwyso 4-pwynt â siâp triongl clir rhwng eich pen a'ch dwylo a naill ai eich troed neu eich pen-glin yn bedwerydd pwynt**
- **Dylech gymryd y rhan fwyaf o'r pwysau ar eich dwylo. PEIDIWCH Â SYMUD EICH DWYLO**



PE & School Sport
AG a Chwaraeon Ysgol

sports council wales
cyngor chwaraeon cymru

Ariennir gan Lywodraeth Cynulliad Cymru
Funded by Welsh Assembly Government

Gweithred Gydbwyso 4-pwynt Wyneb i Waered

Addasu'r gweithgaredd

Galluogi

- **Lledwch eich dwylo mewn ystum Cath Flin a gostwng eich pen i'r llawr**

Herio

- **Ceisiwch ddefnyddio'r ben-glin neu'r droed arall yn bedwerydd pwynt**

Iechyd, ffitrwydd a lles

- **Sadrwydd craidd**
- **Cydbwysedd**
- **Cryfder yr arddyrnau***

Os ydych chi'n gallu

- **Perfformio Gweithred Gydbwyso 4-Pwynt Wyneb i Waered, gan arddangos siâp clir, rheolaeth dda a thyndra da yn y corff**
- **Cynnwys Gweithred Gydbwyso 4-Pwynt Wyneb i Waered yn eich gwaith mewn modd effeithiol, llyfn ac effeithlon**

Gallwch symud ymlaen i roi cynnig ar Weithred Gydbwyso 3-phwynt

Cwestiynau

- **Beth y mae angen i chi ei wneud er mwyn cymryd y pwysau ar eich dwylo?**
- **Pam y mae siâp triongl yn eich helpu i gadw cydbwysedd?**



PE & School Sport
AG a Chwaraeon Ysgol

sports council wales
cyngor chwaraeon cymru

Ariennir gan Lywodraeth Cynulliad Cymru
Funded by Welsh Assembly Government