Datblygu Cam Gwthio Rhif 1

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

Pwyntiau addysgu

- **Dechreuwch mewn ystum Cath Flin**
- **Plygwch eich breichiau a gwthiwch yn galed fel bod eich dwylo'n gadael y llawr**
- **Sythwch eich breichiau**
- **Cadwch gefn Cath Flin**
- **Dychwelwch i safle Cath Flin gan gadw'ch arddyrnau a'ch penelinoedd yn llac**



PE & School Sport
AG a Chwaraeon Ysgol

sports council wales
cyngor chwaraeon cymru

Ariennir gan Lywodraeth Cynulliad Cymru
Funded by Welsh Assembly Government

Datblygu Cam Gwthio Rhif 1

Addasu'r gweithgaredd

Galluogi

- **Ystum Cath Flin**
- **Sefwch yn wynebu wal a rhowch gynnig ar y weithred hon gan ddefnyddio'r wal. Rhowch eich dwylo ar y wal a phlygwch eich breichiau fel uchod i wthio oddi ar y wal**

Herio

- **Ceisiwch amrywio safle'ch breichiau ar ôl i chi wthio oddi ar y llawr, gan sicrhau eich bod yn glanio'n ddiogel**
- **Ceisiwch glapio cyn i'ch dwylo ddychwelyd i'r llawr**
- **Perfformiwch y weithred gan ddefnyddio cyfarpar**

Iechyd, ffitrwydd a lles

- **Sgiliau cydsymud**
- **Sadrwydd craidd**
- **Osgo***
- **Cryfder***

Os ydych chi'n gallu

- **Perfformio Cam Gwthio Rhif 1, gan arddangos siâp clir, rheolaeth dda a thyndra da yn y corff**
- **Cynnwys Cam Gwthio Rhif 1 yn eich gwaith mewn modd effeithiol, llyfn ac effeithlon**

Gallwch symud ymlaen i roi cynnig ar ddatblygu Cam Gwthio Rhif 2

Cwestiynau

- **A yw'ch dwylo lled yr ysgwyddau ar wahân?**
- **A yw'ch dwylo'n fflat ar y llawr?**
- **A oes gennych gefn Cath Flin trwy gydol y weithred?**
- **Beth y mae angen i chi ei wneud er mwyn dal yr ystum am gyfnod hwy?**



PE & School Sport
AG a Chwaraeon Ysgol

sports council wales
cyngor chwaraeon cymru

Ariennir gan Lywodraeth Cynulliad Cymru
Funded by Welsh Assembly Government