Datblygu Cam Gwthio Rhif 2

Cyn rhoi cynnig ar y sgìl hwn, mae'n rhaid eich bod chi'n gallu perfformio Cam Gwthio Rhif 1 gan arddangos siâp clir, rheolaeth dda a thyndra da yn y corff. Yn ogystal, mae'n rhaid eich bod chi'n gallu cynnwys Cam Gwthio Rhif 1 yn eich gwaith mewn modd effeithiol, llyfn ac effeithlon. Os nad ydych yn gallu gwneud hyn, dylech ymarfer Cam Gwthio Rhif 1.

Pwyntiau addysgu

- **Dechreuwch gan sefyll mewn siâp Twc**
- **Disgynnwch ar eich dwylo, plygwch eich breichiau a gwthiwch yn ôl fel eich bod ar eich cwrcwd**
- **Cadwch gefn Cath Flin trwy gydol y weithred**



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 2

Addasu'r gweithgaredd

Galluogi

- **Cam Gwthio Rhif 1**

Herio

- **Clapiwch eich dwylo cyn iddynt gyrraedd y llawr**
- **Perfformiwch y weithred gan ddefnyddio cyfarpar**

Iechyd, ffitrwydd a lles

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

Os ydych chi'n gallu

- **Perfformio Cam Gwthio Rhif 2, gan arddangos siâp clir, rheolaeth dda a thyndra da yn y corff**
- **Cynnwys Cam Gwthio Rhif 2 yn eich gwaith mewn modd effeithiol, llyfn ac effeithlon**

Gallwch symud ymlaen i roi cynnig ar ddatblygu Cam Gwthio Rhif 3

Cwestiynau

- **A yw'ch dwylo'n fflat ar y llawr?**
- **A oes gennych gefn Cath Flin trwy gydol y weithred?**
- **Beth allai ddigwydd pe baech chi'n gwthio'n rhy galed?**



PE & School Sport
AG a Chwaraeon Ysgol

sports council wales
cyngor chwaraeon cymru

Ariennir gan
Lywodraeth Cynulliad Cymru
Funded by
Welsh Assembly Government