Datblygu Cam Gwthio Rhif 3

Cyn rhoi cynnig ar y sgìl hwn, mae'n rhaid eich bod chi'n gallu perfformio Cam Gwthio Rhif 2 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 2 yn eich gwaith mewn modd effeithiol, llyfn ac effeithlon. Os nad ydych yn gallu gwneud hyn, dylech ymarfer yr Cam Gwthio Rhif 2.

Pwyntiau addysgu

- **Dechreuwch gan sefyll mewn siâp Twc**
- **Disgynnwch ar eich dwylo, plygwch eich breichiau a gwthiwch yn ôl â rheolaeth heibio i'ch safle gwreiddiol, gan ddechrau rhôl yn ôl**
- **Rholiwch i mewn i Ysgwyddsafiad Siâp Pwc â'ch dwylo'n fflat ar y llawr wrth eich clustiau**
- **Dychwelwch i'r siâp Twc**



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 3

Addasu'r gweithgaredd

Galluogi

- **Cam Gwthio Rhif 2**
- **Ysgwyddsafiad Siâp Pwc**

Herio

- **Unwaith yr ydych yn cydbwyso ar eich ysgwyddau ceisiwch amrywio safle'ch coesau**
- **Gorffennwch y weithred gan sefyll ar eich traed – gofynnwch i bartner eich helpu i sefyll trwy ddal eich dwylo wrth i chi wthio'ch breichiau ymlaen**
- **A allwch chi Rolio Dros Un Ysgwydd?**
- **Perfformiwch y weithred gan ddefnyddio cyfarpar**

Iechyd, ffitrwydd a lles

- **Rheolaeth***
- **Sgiliau cydsymud***
- **Sadrwydd craidd**
- **Ystwythder**
- **Osgo**

Os ydych chi'n gallu

- **Perfformio Cam Gwthio Rhif 3, gan arddangos siâp clir, rheolaeth dda a thyndra da yn y corff**
- **Cynnwys Cam Gwthio Rhif 3 yn eich gwaith mewn modd effeithiol, llyfn ac effeithlon**

Gallwch symud ymlaen i roi cynnig ar ddatblygu Cam Gwthio Rhif 4

Cwestiynau

- **A yw'ch dwylo'n fflat ar y llawr wrth i chi gydbwyso ar eich ysgwyddau?**
- **A oes gennych gefn Cath Flin trwy gydol y weithred?**
- **Beth y mae angen i chi ei wneud i gadw rheolaeth wrth wthio yn ôl?**



PE & School Sport
AG a Chwaraeon Ysgol

sports council wales
cyngor chwaraeon cymru

Ariennir gan Lywodraeth Cynulliad Cymru
Funded by Welsh Assembly Government