Datblygu Cam Gwthio Rhif 4

Cyn rhoi cynnig ar y sgìl hwn, mae'n rhaid eich bod chi'n gallu perfformio Cam Gwthio Rhif 3 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 3 yn eich gwaith mewn modd effeithiol, llyfn ac effeithlon. Os nad ydych yn gallu gwneud hyn, dylech ymarfer Cam Gwthio Rhif 3.

Pwyntiau addysgu

- **Dechreuwch gan sefyll mewn siâp Pwc**
- **Gostyngwch eich hun i'r llawr a rholiwch yn ôl**
- **Cadwch gefn Cath Flin trwy gydol y weithred**
- **Rholiwch i mewn i Ysgwyddsafiad Siâp Pwc a rhowch eich dwylo'n fflat ar y llawr wrth eich clustiau**
- **Rhowch eich bodiau wrth eich clustiau, â'ch bysedd yn pwyntio tuag at eich ysgwyddau**
- **Daliwch y safle hwn ac yna rholiwch yn ôl 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 4

Addasu'r gweithgaredd

Galluogi

- **Cam Gwthio Rhif 3**
- **Ysgwyddsafiad Siâp Pwc**

Herio

- **Unwaith yr ydych yn cydbwyso ar eich ysgwyddau ceisiwch amrywio safle'ch coesau.**
- **Rholiwch dros un ysgwydd yn hytrach na dychwelyd i siâp Twc. Gorffennwch y weithred trwy sefyll ar eich traed - gofynnwch i bartner eich helpu i sefyll trwy ddal eich dwylo wrth ichi wthio'ch breichiau ymlaen**
- **Perfformiwch y weithred gan ddefnyddio cyfarpar**

Iechyd, ffitrwydd a lles

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

Os ydych chi'n gallu

- **Perfformio Cam Gwthio Rhif 4, gan arddangos siâp clir, rheolaeth dda a thyndra da yn y corff**
- **Cynnwys Cam Gwthio Rhif 4 yn eich gwaith mewn modd effeithiol, llyfn ac effeithlon**

Gallwch symud ymlaen i roi cynnig ar Gam Gwthio Rhif 5

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?**
- **Dangoswch i ffrind. A all ef neu hi eich gweld yn symud o siâp pwc i siâp twc i siâp pwc ac 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