Datblygu Cam Gwthio Rhif 5

Cyn rhoi cynnig ar y sgìl hwn, mae'n rhaid eich bod chi'n gallu perfformio Cam Gwthio Rhif 4 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 4 yn eich gwaith mewn modd effeithiol, llyfn ac effeithlon. Os nad ydych yn gallu gwneud hyn, dylech ymarfer Cam Gwthio Rhif 4.



Pwyntiau addysgu

- **Eisteddwch ar y llawr â'ch cefn yn erbyn wal neu ddarn o gyfarpar**
- **Codwch eich breichiau i fyny a rhowch eich dwylo ar y wal**
- **Cadwch eich bodiau wrth eich clustiau, â'ch bysedd yn pwyntio tuag at eich ysgwyddau**
- **Gwthiwch yn galed oddi ar y wal neu'r cyfarpar, gan gadw'ch gên ar eich brest a chefn Cath Flin**

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 5

Addasu'r gweithgaredd

Galluogi

- **Cam Gwthio Rhif 4**

Herio

- **Eisteddwch ar ffurf V a pherfformiwch yr un weithred eto gan wthio yn erbyn y wal**

Iechyd, ffitrwydd a lles

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

Os ydych chi'n gallu

- **Perfformio Cam Gwthio Rhif 5, gan arddangos siâp clir, rheolaeth dda a thyndra da yn y corff**
- **Cynnwys Cam Gwthio Rhif 5 yn eich gwaith mewn modd effeithiol, llyfn ac effeithlon**

Gallwch symud ymlaen i roi cynnig ar y Rhôl yn Ôl ar Oledd

Cwestiynau

- **A yw'ch dwylo yn fflat ar y wal?**
- **A oes gennych 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