Heriau Rholio yn Ôl

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



Herio

- Rholiwch yn ôl gan ddechrau trwy sefyll mewn siâp stradl
- Rholiwch yn ôl gan orffen ar un ben-glin
- Rholiwch yn ôl gan orffen mewn siâp stradl
- Rholiwch yn ôl gan ddechrau a gorffen mewn siâp stradl
- Perfformiwch roliau yn ôl gan ddefnyddio cyfarpar
- Beth arall allech chi roi cynnig arno?

Iechyd, ffitrwydd a lles

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

Os ydych chi'n gallu

- Perfformio amrywiaeth o Roliau yn Ôl, gan arddangos siâp clir, rheolaeth dda a thyndra da yn y corff
- Cynnwys amrywiaeth o Roliau yn Ôl yn eich gwaith mewn modd effeithiol, llyfn ac effeithlon

Rydych chi wedi cwblhau pob gweithgaredd yn y teulu hwn o sgiliau yn llwyddiannus

Cysylltiadau â gwaith dysgu yn y dyfodol

Gyda chymorth eich athro neu hyfforddwr gymnasteg, dylech berfformio:

- Rhôl yn ôl i mewn i lawsafiad
- Trosben am 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

Heriau Rholio 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