Rhôl Dros Un Ysgwydd

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

Pwyntiau addysgu

- **Dechreuwch mewn Siâp Twc**
- **Rholiwch yn ôl a thros un ysgwydd**
- **Cadwch gefn Cath Flin trwy gydol y weithred**
- **Rhowch eich dwylo ar eich cluniau wrth i chi rolio drosodd**
- **Cadwch reolaeth ar y weithred er mwyn rhoi eich pengliniau ar y llawr i orffen**



PE & School Sport
AG a Chwaraeon Ysgol

sports council wales
cyngor chwaraeon cymru

Ariennir gan Lywodraeth Cynulliad Cymru
Funded by Welsh Assembly Government

Rhôl Dros Un Ysgwydd

Addasu'r gweithgaredd

Galluogi

- Ysgwyddsafiad Siâp Pwc
- Siâp Twc

Herio

- Ceisiwch amrywio safle'ch coesau ar ôl i chi rolio dros eich ysgwydd
- A allwch chi orffen mewn ystum carw ar eich pengliniau?
- Perfformiwch Rôl Dros Un Ysgwydd ar gyfarpar

Iechyd, ffitrwydd a lles

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

Os ydych chi'n gallu

- Perfformio Rhôl Dros Un Ysgwydd, gan arddangos siâp clir, rheolaeth dda a thyndra da yn y corff
- Cynnwys Rhôl Dros Un Ysgwydd yn eich gwaith mewn modd effeithiol, llyfn ac effeithlon

Gallwch symud ymlaen i roi cynnig ar y Datblygu Cam Gwthio Rhif 1

Cwestiynau

- A oes gennych gefn Cath Flin trwy gydol y weithred?
- A wnaethoch chi lanio'n ddiogel?
- Beth wnaeth eich helpu i gadw rheolaeth ar y weithred hon?



PE & School Sport
AG a Chwaraeon Ysgol

sports council wales
cyngor chwaraeon cymru

Ariennir gan Lywodraeth Cynulliad Cymru
Funded by Welsh Assembly Government