Rhôl yn Ôl

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

Pwyntiau addysgu

- **Dechreuwch ar eich sefyll**
- **Symudwch drwy siâp Pwc a gostyngwch eich hun i'r llawr**
- **Rholiwch yn ôl a rhowch eich dwylo'n fflat ar y llawr wrth eich clustiau**
- **Gwthiwch yn galed ac yn gyflym â'ch dwylo er mwyn rholio yn ôl a gorffen ar eich traed**



PE & School Sport
AG a Chwaraeon Ysgol

sports council wales
cyngor chwaraeon cymru

Ariennir gan Lywodraeth Cynulliad Cymru
Funded by Welsh Assembly Government

Rhôl yn Ôl

Addasu'r gweithgaredd

Galluogi

- **Pob un o'r gweithrediadau eraill sy'n rhan o'r Teulu Rholio yn Ôl**

Herio

- **Ceisiwch amrywio'r safle cychwyn**
- **Ceisiwch amrywio'r safle gorffen**
- **Ceisiwch orffen mewn ystum cydbwyso**
- **Rholiwch gan ddefnyddio cyfarpar**

Iechyd, ffitrwydd a lles

- **Sgiliau cydsymud***
- **Sadrwydd craidd**
- **Ystwythder**
- **Synnwyr cyfeiriad***
- **Osgo**
- **Cryfder**

Os ydych chi'n gallu

- **Perfformio Rhôl yn Ôl heb Gymorth, gan arddangos siâp clir, rheolaeth dda a thyndra da yn y corff**
- **Cynnwys Rhôl yn Ôl heb Gymorth yn eich gwaith mewn modd effeithiol, llyfn ac effeithlon**

Gallwch symud ymlaen i roi cynnig ar yr Heriau Rholio yn Ôl

Cwestiynau

- **Gweithiwch gyda phartner a cheisiwch adnabod y siapiau rydych yn eu gweld**
- **Beth y mae angen i chi ei wneud er mwyn gorffen y rhôl ar eich traed? A oes angen i chi wthio'n galetach ac yn gynt?**



PE & School Sport
AG a Chwaraeon Ysgol

sports council wales
cyngor chwaraeon cymru

Ariennir gan Lywodraeth Cynulliad Cymru
Funded by Welsh Assembly Government

Rhôl 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