Rholio yn Ôl ac i mewn i Ysgwyddsafiad Siâp Pwc

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

Pwyntiau addysgu

- **Dechreuwch mewn siâp Twc**
- **Rholiwch yn ôl gan gadw cefn Cath Flin**
- **Rholiwch i mewn i Ysgwyddsafiad Siâp Pwc a cheisiwch gydbwyso ar eich ysgwyddau**
- **Rhowch eich dwylo ar eich cluniau i'ch cynnal**
- **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

Rholio yn Ôl ac i mewn i Ysgwyddsafiad Siâp Pwc

Addasu'r gweithgaredd

Galluogi

- Ysgwyddsafiad
- Siglo a Rholio
- Siâp Pwc

Herio

- Perfformiwch y weithred heb ddefnyddio'ch dwylo i'ch cynnal (gweler Modiwl 2 ar gyfer yr Ysgwyddsafiad)
- Unwaith yr ydych yn cydbwyso ar eich ysgwyddau ceisiwch amrywio safle'ch coesau
- Gwnewch siâp cymesur/anghymesur â'ch coesau
- Archwiliwch wahanol ffyrdd o ddod allan o'r Ysgwyddsafiad
- Perfformiwch y weithred Rholio yn Ôl ac i mewn i Ysgwyddsafiad Siâp Pwc ar gyfarpar

Iechyd, ffitrwydd a lles

- Cydbwysedd
- Ystwythder
- Sadrwydd craidd*
- Osgo

Os ydych 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
- Cynnwys y weithred Rholio yn Ôl ac i mewn i Ysgwyddsafiad Siâp Pwc yn eich gwaith mewn modd effeithiol, llyfn ac effeithlon

Gallwch symud ymlaen i roi cynnig ar Rhôl dros un ysgwydd

Cwestiynau

- A yw'ch pengliniau gyda'i gilydd trwy gydol yr amser?
- A oes gennych gefn Cath Flin trwy gydol y weithred?
- Pa mor hir gallwch chi ddal yr ystum cydbwyso hwn?



PE & School Sport
AG a Chwaraeon Ysgol

sports council wales
cyngor chwaraeon cymru

Ariennir gan Lywodraeth Cynulliad Cymru
Funded by Welsh Assembly Government