Rhôl i'r Ochr

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

Pwyntiau addysgu

- **Dechreuwch mewn ystum Cath Flin, codwch un goes allan i'r ochr fel ei bod yn syth â'r droed yn cyffwrdd â'r llawr. Codwch eich breichiau oddi ar y llawr hyd nes eu bod allan i'r ochr ar uchder yr ysgwyddau a sythwch eich corff am i fyny gan gydbwyso ar ddau bwynt – eich troed a'r goes sydd wedi'i phlygu**
- **Gostyngwch eich ysgwyddau i'r llawr gan ddefnyddio'r fraich ar yr un ochr i'r corff â'r goes sydd wedi'i phlygu a'i gwthio ar hyd y llawr o flaen eich corff gan ei chadw'n weddol agos at eich coesau. Roeddech chi'n defnyddio'ch braich yn yr un modd i berfformio Rhôl Cath**
- **Ceisiwch rolio'n llyfn ar draws eich ysgwyddau â'ch coesau ar led (siâp seren) a gorffennwch yn yr un safle ag y dechreuoch ond bod eich safle newydd yn adlewyrchiad o'ch safle gwreiddiol**



PE & School Sport
AG a Chwaraeon Ysgol

sports council wales
cyngor chwaraeon cymru

Ariennir gan
Lywodraeth Cynulliad Cymru
Funded by
Welsh Assembly Government

Rhôl i'r Ochr

Addasu'r gweithgaredd

Galluogi

- **Ewch ati i ymarfer Rhôl Cath**
- **Ewch ati i ymarfer gorffen mewn ystum Cath Flin neu ar eich pengliniau**

Herio

- **Dechreuwch mewn ystum Rhagwth Ochr**
- **Gorffennwch mewn ystum Rhagwth Ochr**
- **Perfformiwch Rôl i'r Ochr ar gyfarpar**

Iechyd, ffitrwydd a lles

- **Sgiliau cydsymud***
- **Rheolaeth***
- **Osgo**
- **Cryfder**

Os ydych chi'n gallu

- **Perfformio Rhôl i'r Ochr, gan arddangos siâp clir, rheolaeth dda a thyndra da yn y corff**
- **Cynnwys Rhôl i'r Ochr yn eich gwaith mewn modd effeithiol, llyfn ac effeithlon**

Gallwch symud ymlaen i roi cynnig ar y Rhôl Ymlaen oddi ar fainc neu oddi ar focs

Cwestiynau

- **Pryd mae angen i chi blygu a sythu'ch coesau?**
- **Pa siâp mae angen i chi ei wneud â rhan uchaf eich cefn er mwyn rholio'n llyfn?**



PE & School Sport
AG a Chwaraeon Ysgol

sports council wales
cyngor chwaraeon cymru

Ariennir gan
Lywodraeth Cynulliad Cymru
Funded by
Welsh Assembly Government