Rhôl Ymlaen

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

Pwyntiau addysgu

- **Dechreuwch gan sefyll i fyny'n syth â'ch traed gyda'i gilydd**
- **Symudwch i sefyll mewn siâp Pwc**
- **Rhowch eich dwylo'n fflat ar y llawr yn agos at eich traed**
- **Plygwch eich breichiau a chadwch eich pen i lawr trwy roi'ch gên ar eich brest**
- **Gwthiwch drwy'ch traed i sythu'ch coesau**
- **Rholiwch fel mai dim ond eich ysgwyddau sy'n cyffwrdd â'r llawr, nid eich pen na'ch gwar**
- **Cadwch eich pengliniau gyda'i gilydd wrth i chi rolio**
- **Gorffennwch y rhôl trwy sefyll ar eich traed**
- **Dangoswch siapiau Syth, Dysgl, Pwc, Peic, Twc, Pwc, Dysgl a Syth wrth rolio**



PE & School Sport
AG a Chwaraeon Ysgol

sports council wales
cyngor chwaraeon cymru

Ariennir gan Lywodraeth Cynulliad Cymru
Funded by Welsh Assembly Government

Rhôl Ymlaen

Addasu'r gweithgaredd

Galluogi

- **Ewch ati i ymarfer y Rhôl Ymlaen ar Oledd**
- **Gweithiwch gyda phartner sy'n sefyll o'ch blaen; wrth i chi estyn ymlaen i sefyll gofynnwch i'ch partner afael yn eich dwylo er mwyn eich helpu i sefyll i fyny**

Herio

- **Rholiwch ymlaen gan orffen mewn amrywiaeth o safleoedd/siapiau**
- **Rholiwch gan ddefnyddio cyfarpar**

Iechyd, ffitrwydd a lles

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

Os ydych chi'n gallu

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

Gallwch symud ymlaen i roi cynnig ar yr Heriau Rholio Ymlaen

Cwestiynau

- **Beth sy'n digwydd os nad ydych yn aros mewn siâp Twc tynn?**
- **Sut mae angen i chi ddefnyddio'ch breichiau i wneud yn siŵr eich bod yn gallu sefyll i fyny?**



PE & School Sport
AG a Chwaraeon Ysgol

sports council wales
cyngor chwaraeon cymru

Ariennir gan
Lywodraeth Cynulliad Cymru
Funded by
Welsh Assembly Government

Rhôl Ymlaen



PE & School Sport
AG a Chwaraeon Ysgol

sports council wales
cyngor chwaraeon cymru

Ariennir gan
Lywodraeth Cynulliad Cymru
Funded by
Welsh Assembly Government