Rhôl Ymlaen o Siâp Stradl Isel

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

Pwyntiau addysgu

- **Dechreuwch gan sefyll mewn siâp stradl isel**
- **Rhowch eich dwylo ar y llawr yn agos at eich traed**
- **Plygwch eich breichiau a chadwch eich pen i lawr trwy roi'ch gên ar eich brest**
- **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**



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 o Siâp Stradl Isel

Addasu'r gweithgaredd

Galluogi

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

Herio

- **Rholiwch ymlaen gan orffen mewn amrywiaeth o safleoedd/siapiau**
- **Ceisiwch rolio o siâp stradl uwch**

Iechyd, ffitrwydd a lles

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

Os ydych chi'n gallu

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

Gallwch symud ymlaen i roi cynnig ar y Rhôl 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