Siglo a Rholio

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

Pwyntiau addysgu

- **Eisteddwch mewn siâp Twc â'ch dwylo ar eich pengliniau a'ch penelinoedd i mewn**
- **Cadwch gefn Cath Flin trwy gydol y weithred**
- **Siglwch yn ôl ar eich ysgwyddau**
- **Siglwch o'ch ysgwyddau yn ôl i siâp Twc – gan gadw'ch dwylo ar eich pengliniau a'ch penelinoedd i mewn**



PE & School Sport
AG a Chwaraeon Ysgol

sports council wales
cyngor chwaraeon cymru

Ariennir gan Lywodraeth Cynulliad Cymru
Funded by Welsh Assembly Government

Siglo a Rholio

Addasu'r gweithgaredd

Galluogi

- **Ystum Cath Flin**
- **Siâp Twc**

Herio

- **Dechreuwch â'ch breichiau wedi'u hymestyn allan o'ch blaen a siglwch am yn ôl, gan gadw'r siâp Twc a'ch breichiau wedi'u hymestyn o'ch blaen trwy gydol y weithred**
- **Rhowch gynnig ar amrywio safle'r coesau – ceisiwch wneud siâp cymesur / anghymesur**
- **Ceisiwch berfformio'r weithred hon gyda phartner – gan amrywio'r cyflymder a'r trefniannau gofodol**
- **Perfformiwch Siglo a Rholio ar gyfarpar**

Iechyd, ffitrwydd a lles

- **Sadrwydd craidd***
- **Osgo***
- **Ystwythder**
- **Cryfder**

Os ydych chi'n gallu

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

Gallwch symud ymlaen i roi cynnig ar y weithred Siglo, Rholio a Sefyll

Cwestiynau

- **A yw'ch pengliniau gyda'i gilydd trwy gydol yr amser?**
- **A oes gennych gefn Cath Flin trwy gydol y weithred?**
- **A allwch deimlo pob asgwrn yn eich cefn yn cyffwrdd â'r llawr yn ei dro?**



PE & School Sport
AG a Chwaraeon Ysgol

sports council wales
cyngor chwaraeon cymru

Ariennir gan Lywodraeth Cynulliad Cymru
Funded by Welsh Assembly Government