Siglo, Rholio a Sefyll

Cyn rhoi cynnig ar y sgìl hwn, mae'n rhaid eich bod chi'n gallu perfformio 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 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

- **Eisteddwch mewn siâp Twc**
- **Cadwch gefn Cath Flin trwy gydol y weithred**
- **Rholiwch yn ôl ar eich ysgwyddau, a chydbwyswch ar eich ysgwyddau am eiliad**
- **Rholiwch o'ch ysgwyddau yn ôl i siâp Twc**
- **Wrth i chi rolio ymlaen, arhoswch mewn siâp twc wrth i'ch traed gyffwrdd â'r llawr, ac estynnwch ymlaen â'ch breichiau yn gyflym er mwyn 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

Siglo, Rholio a Sefyll

Addasu'r gweithgaredd

Galluogi

- **Ewch ati i ymarfer Siglo a Rholio**
- **Gafaelwch mewn pêl fawr trwy gydol y weithred a cheisiwch ei thaflu ymlaen wrth i chi sefyll**
- **Gofynnwch i bartner sefyll o'ch blaen a gafael yn eich dwylo wrth i chi rolio ymlaen i'ch helpu i sefyll**

Herio

- **Newidiwch y ffordd o orffen y weithred hon trwy amrywio safle'r coesau**
- **Perfformiwch Siglo, Rholio a Sefyll ar gyfarpar.**

Iechyd, ffitrwydd a lles

- **Sadrwydd craidd**
- **Ystwythder**
- **Cryfder***
- **Sgiliau cydsymud***
- **Osgo**

Os ydych chi'n gallu

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

Gallwch symud ymlaen i roi cynnig ar y Rhôl i'r Ochr

Cwestiynau

- **A yw'ch pengliniau gyda'i gilydd trwy gydol yr amser?**
- **A oes gennych gefn Cath Flin trwy gydol y weithred?**
- **Pryd mae angen i chi estyn ymlaen â'ch breichiau?**



PE & School Sport
AG a Chwaraeon Ysgol

sports council wales
cyngor chwaraeon cymru

Ariennir gan Lywodraeth Cynulliad Cymru
Funded by Welsh Assembly Government