Heriau Gweithrediadau cydbwyso Siâp T

Cyn rhoi cynnig ar y sgìl hwn, mae'n rhaid eich bod chi'n gallu perfformio amrywiaeth o weithrediadau cydbwyso Siâp T gan arddangos siâp clir, rheolaeth dda a thyndra da yn y corff. Yn ogystal, mae'n rhaid eich bod chi'n gallu cynnwys amrywiaeth o weithrediadau cydbwyso Siâp T yn eich gwaith mewn modd effeithiol, llyfn ac effeithlon. Os nad ydych yn gallu gwneud hyn, dylech ymarfer y gweithrediadau cydbwyso Siâp T.

Heriau

- **Ceisiwch gylchdroi o Ystum cydbwyso Siâp T tuag ymlaen trwy Ystum cydbwyso Siâp T tua'r ochr i ystum cydbwyso lle mae eich brest yn wynebu am i fyny**
- **Perfformiwch ar gyfarpar**
- **Beth arall allech chi roi cynnig arno?**



Os ydych chi'n gallu

- **Perfformio amrywiaeth o weithrediadau cydbwyso Siâp T, gan arddangos siâp clir, rheolaeth dda a thyndra da yn y corff**
- **Cynnwys amrywiaeth o weithrediadau cydbwyso Siâp T yn eich gwaith mewn modd effeithiol, llyfn ac effeithlon**

Rydych chi wedi cwblhau pob gweithgaredd yn y teulu hwn o sgiliau yn llwyddiannus

Cysylltiadau â gwaith dysgu yn y dyfodol

Gyda chymorth eich athro neu hyfforddwr gymnasteg, dylech berfformio

- **Ystum cydbwyso Siâp T i mewn i *Arabesque***
- **Ystum cydbwyso Siâp T i mewn i ystum *Attitude***
- **Ystum cydbwyso Siâp T i mewn i Siâp nodwydd / *Penche***
- **Ystum cydbwyso Siâp T tua'r ochr i mewn i Safiad Siâp Y**

PE & School Sport
AG a Chwaraeon Ysgol

sports council wales
cyngor chwaraeon cymru

Ariennir gan Lywodraeth Cynulliad Cymru
Funded by Welsh Assembly Government

Heriau Gweithrediadau cydbwyso Siâp T



PE & School Sport
AG a Chwaraeon Ysgol

sports council wales
cyngor chwaraeon cymru

Ariennir gan
Lywodraeth Cynulliad Cymru
Funded by
Welsh Assembly Government