Y Crëyr

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

Pwyntiau addysgu

- **Sefwch yn syth**
- **Gwnewch ystum Dal y Llygoden**
- **Codwch eich breichiau yn syth o'ch blaen, lled yr ysgwyddau ar wahân ac yn gyfochrog â'r llawr**
- **Canolbwyntiwch ar bwynt yn syth o'ch blaen ar yr un lefel â'r llygaid**
- **Codwch un goes yn syth o'ch blaen gan gadw'r ben-glin wedi'i phlygu ar ongl o 90º ac yn gyfochrog â'ch breichiau**
- **Estynnwch y droed a'i chadw'n agos at y goes sy'n cynnal pwysau'r corff**
- **Cadwch y goes sy'n cynnal pwysau'r corff yn syth â'r droed yn fflat ar y llawr ac wedi'i throi allan ychydig**



PE & School Sport
AG a Chwaraeon Ysgol

sports council wales
cyngor chwaraeon cymru

Ariennir gan Lywodraeth Cynulliad Cymru
Funded by Welsh Assembly Government

Y Crëyr

Addasu'r gweithgaredd

Galluogi

- Sefwch yn syth, gan godi'ch breichiau'n syth o'ch blaen hyd nes eu bod yn gyfochrog â'r llawr
- Gwnewch fel yr uchod, ond codwch i fyny ar belenni neu flaenau'r traed gan ddal eich breichiau allan o'ch blaen
- Cadwch eich dwylo wrth eich ochr a chodwch eich coes ychydig oddi ar y llawr
- Codwch eich coes i'r safle cywir gan ddefnyddio'ch breichiau mewn unrhyw ffordd i'ch helpu i gadw'ch cydbwysedd

Herio

- Defnyddiwch y naill goes neu'r llall
- Trowch o amgylch
- Codwch i fyny ar belenni neu flaenau'r traed
- Codwch i fyny ar belenni neu flaenau'r traed a throelli
- Newidiwch safle'r goes rydd - o flaen y corff, y tu ôl i'r corff, i'r ochr

Iechyd, ffitrwydd a lles

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

Os ydych chi'n gallu

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

Gallwch symud ymlaen i roi cynnig ar y Storc

Cwestiynau

- Pa mor hir gallwch chi ddal yr ystum cydbwyso hwn?
- A allwch chi gau eich llygaid a dal i gydbwyso yn yr ystum hwn?
- A allwch chi berfformio'r Crëyr ar y goes arall?



PE & School Sport
AG a Chwaraeon Ysgol

sports council wales
cyngor chwaraeon cymru

Ariennir gan Lywodraeth Cynulliad Cymru
Funded by Welsh Assembly Government