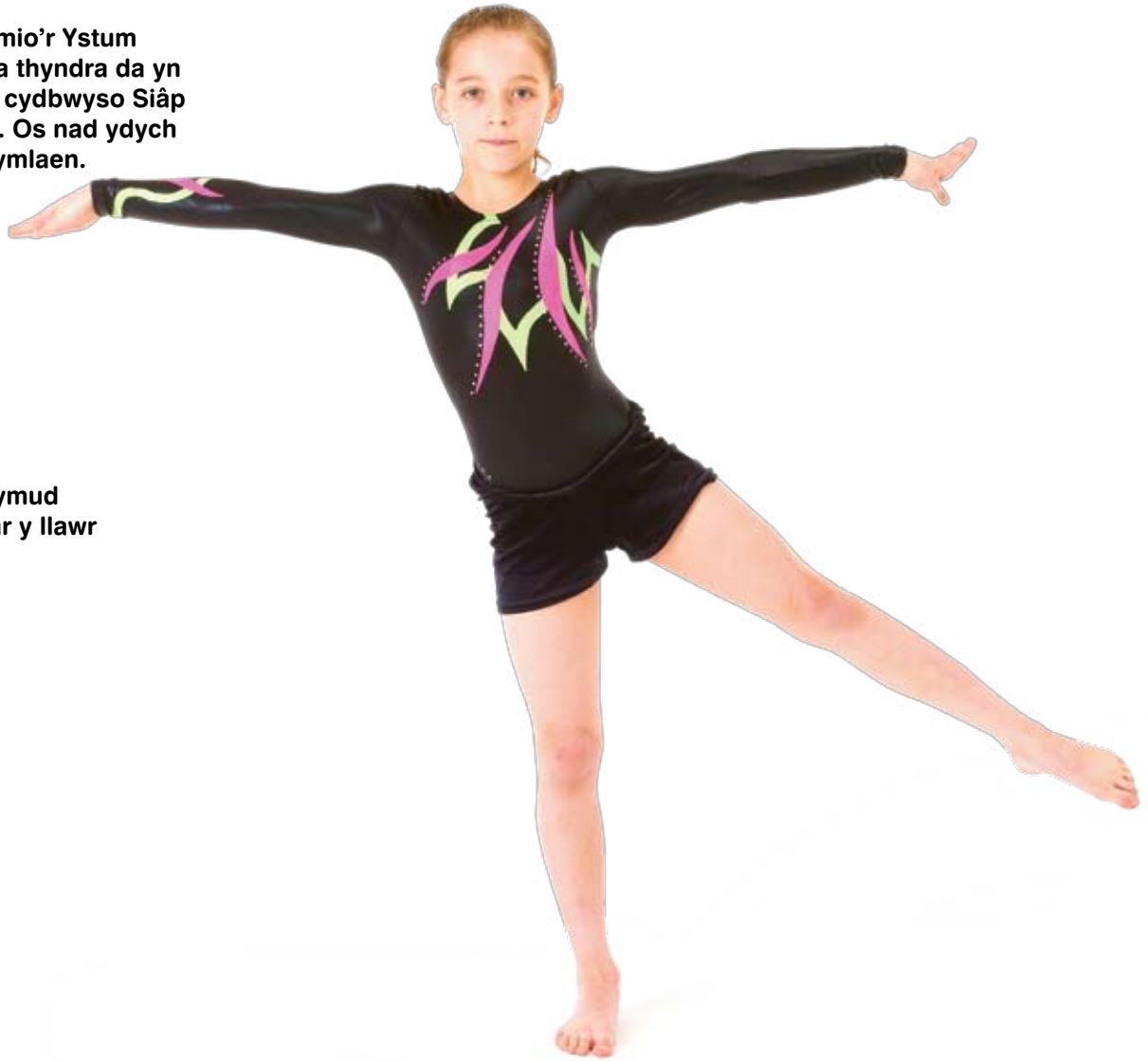
Yr Eryr

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



Pwyntiau addysgu

- **Sefwch i fyny'n syth**
- **Symudwch i'r ystum Rhagwth Ochr gan ddal eich breichiau allan bob ochr i'ch corff**
- **Pwyswch eich corff ychydig i'r ochr gan wyro dros y goes sy'n cynnal pwysau'r corff**
- **Cadwch eich breichiau ar uchder yr ysgwyddau a gadewch iddynt symud gyda'r corff wrth i chi wyro i'r ochr gan achosi i un goes ddod oddi ar y llawr**

PE & School Sport
AG a Chwaraeon Ysgol

sports council wales
cyngor chwaraeon cymru

Ariennir gan Lywodraeth Cynulliad Cymru
Funded by Welsh Assembly Government

Yr Eryr

Addasu'r gweithgaredd

Galluogi

- **Siâp Seren**
- **Rhagwth Ochr**
- **Rhagwth Ochr â blaen y droed yn cyffwrdd â'r llawr**

Herio

- **Sythwch y goes sy'n cynnal pwysau'r corff**
- **Codwch i fyny ar belenni neu flaenau'r traed a throelli**
- **A allwch chi deithio trwy droelli yn y siâp hwn?**

Iechyd, ffitrwydd a lles

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

Os ydych chi'n gallu

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

Gallwch symud ymlaen i roi cynnig ar yr Ystum cydbwyso Siâp T tua'r Ochr.

Cwestiynau

- **Pa mor bell gallwch chi bwyso, gan gadw'r siâp, cyn colli'ch cydbwysedd?**
- **Pam y mae hwn yn fwy anodd na'r Crëyr?**



PE & School Sport
AG a Chwaraeon Ysgol

sports council wales
cyngor chwaraeon cymru

Ariennir gan Lywodraeth Cynulliad Cymru
Funded by Welsh Assembly Government