Ystum cydbwyso Siâp T tuag ymlaen

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

Pwyntiau addysgu

- **Dechreuwch yn yr ystum Rhagwth Blaen**
- **Gan gadw’ch breichiau uwchben eich pen, codwch y goes ôl oddi ar y llawr**
- **Wrth i chi godi’ch coes, pwyswch ymlaen o’ch cluniau, gan gadw’ch breichiau uwchben eich pen a’u symud ychydig ar led wrth i chi bwyso ymlaen**
- **Yn araf, sythwch y goes sy’n cynnal pwysau’r corff wrth i chi gadw’ch cydbwysedd**
- **Gorffennwch mewn siâp T â’ch corff a’ch cefn mewn llinell syth**
- **Dylech symud eich breichiau ymhellach ar led hyd nes bod eich dwylo bron â bod o’ch golwg**



PE & School Sport
AG a Chwaraeon Ysgol

sports council wales
cyngor chwaraeon cymru

Ariennir gan
Lywodraeth Cynulliad Cymru
Funded by
Welsh Assembly Government

Ystum cydbwyso Siâp T tuag ymlaen

Addasu’r gweithgaredd

Galluogi

- **Gwnewch ystum Crëyr**
- **Perfformiwch yr ystum Rhagwth Blaen**
- **Perfformiwch yr ystum Rhagwth Blaen a chodwch eich coes ôl ychydig oddi ar y llawr**

Herio

- **Codwch i fyny ar belenni neu flaenau’r traed**
- **Perfformiwch fwa wrth ddal Ystum cydbwyso Siâp T tuag ymlaen**
- **A allwch chi droelli ar y droed sy’n cynnal pwysau’r corff?**

Iechyd, ffitrwydd a lles

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

Os ydych chi’n gallu

- **Perfformio’r Ystum cydbwyso Siâp T tuag ymlaen, gan arddangos siâp clir, rheolaeth dda a thyndra da yn y corff**
- **Cynnwys Ystum cydbwyso Siâp T tuag ymlaen yn eich gwaith mewn modd effeithiol, llyfn ac effeithlon**

Gallwch symud ymlaen i roi cynnig ar yr Eryr.



PE & School Sport
AG a Chwaraeon Ysgol

sports council wales
cyngor chwaraeon cymru

Ariennir gan Lywodraeth Cynulliad Cymru
Funded by Welsh Assembly Government

Ystum cydbwyso Siâp T tuag ymlaen



PE & School Sport
AG a Chwaraeon Ysgol

sports council wales
cyngor chwaraeon cymru

Ariennir gan
Lywodraeth Cynulliad Cymru
Funded by
Welsh Assembly Government