Ystum cydbwyso siâp brigyn

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

Pwyntiau addysgu

- **Gorweddwch ar eich ochr mewn llinell syth**
- **Estynnwch y fraich sydd ar y llawr allan uwchben eich pen**
- **Gwnewch ystum Dal y Llygoden**
- **Gorffwyswch eich pen ar y fraich sydd ar y llawr**
- **Rhowch y fraich arall i orffwys ar eich corff**
- **Codwch y goes uchaf i'r awyr**



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 brigyn

Addasu'r gweithgaredd

Galluogi

- **Rhowch eich llaw rydd o flaen eich corff er mwyn ei gynnal a defnyddiwch y fraich sydd ar y llawr i gynnal eich pen**
- **Plygwch y goes sydd ar y llawr gan gadw'r goes uchaf oddi ar y llawr**

Herio

- **Codwch y ddwy goes oddi ar y llawr**
- **Ceisiwch amrywio safle'r coesau a'r breichiau**
- **Rholiwch i mewn i'r ystum cydbwyso ac allan ohono**

Iechyd, ffitrwydd a lles

- **Sadrwydd craidd***
- **Cryfder**
- **Osgo**

Cwestiynau

- **Sut ydych chi'n rheoli'r ystum cydbwyso hwn?**
- **A allwch chi godi braich a choes?**



Os ydych chi'n gallu

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

Gallwch symud ymlaen i roi cynnig ar y Crëyr

PE & School Sport
AG a Chwaraeon Ysgol

sports council wales
cyngor chwaraeon cymru

Ariennir gan Lywodraeth Cynulliad Cymru
Funded by Welsh Assembly Government