Sefyll fel Broga

Pwyntiau addysgu

- **Rhowch eich dwylo'n fflat ar y llawr, lled yr ysgwyddau ar wahân**
- **Lledaenwch eich bysedd ar wahân**
- **Edrychwch ymlaen**
- **Codwch eich pengliniau ar eich penliniau**
- **Daliwch ystum cydbwysedd**

Cwestiynau

- **Beth arall allwch chi alw'r cydbwysedd yma?**



PE & School Sport
AG a Chwaraeon Ysgol

sports council wales
cyngor chwaraeon cymru

Ariennir gan Lywodraeth Cynulliad Cymru
Funded by Welsh Assembly Government

Sefyll fel Broga

Addasu'r gweithgaredd

Galluogi

- **Ymarfer Cwningod yn Sboncio**
- **Ymarfer Gweithred gydbwyso 3 pwynt – gwelwch Pensafiad**
- **Teulu o sgiliau**

Herio

- **Archwilio gwahanol siapiau corff yn y cydbwysedd yma**
- **Archwilio ffyrdd o rolio allan o'r cydbwysedd yma yn saff**

Lechyd, ffitrwydd a lles

- **Cryfder***
- **Sadrwydd craidd**
- **Tyndra yn y corff***
- **Sgiliau cydsymud**



PE & School Sport
AG a Chwaraeon Ysgol

sports council wales
cyngor chwaraeon cymru

Ariennir gan Lywodraeth Cynulliad Cymru
Funded by Welsh Assembly Government