

Llwynogod

- Dechreuwch ar eich dwylo a'ch traed
- Ceisiwch 'redeg' ar eich dwylo a'ch traed

Cwestiynau

Pa mor gyflym ac ysgafn y gallwch chi symud o gwmpas yr ystafell?



Llwynogod

Pwyntiau addysgu pellach

Gofynnwch i'r dysgwyr

- Ddechrau mewn safle Cath flin
- Twcio eu traed oddi tanynt
- Gwthio/codi eu pen-ôl i fyny tua'r nenfwd
- Symud y fraich a'r goes sydd gyferbyn a'i gilydd ar yr un pryd
- 'Rhedeg' ar eu dwylo a'u traed

Addasu'r gweithgaredd

Galluogi

- Ymarfer cropian ar y dwylo a'r pengliniau
- Dechrau mewn safle Cath flin, twcio'r traed oddi tano, gwthio/codi'r pen-ôl mor uchel ag sy'n bosibl
- Plygu i lawr a defnyddio'r coesau'n unig ond gan aros mor agos at y llawr ag sy'n bosibl

Herio

- Ceisio symud mor gyflym ag sy'n bosibl
- Ceisio symud yn ôl, i'r ochr a gwneud cylch 360°

Iechyd, ffitrwydd a diogelwch

Mae'n gwella

- Cryfder yr ysgwyddau, y breichiau a'r arddyrnau
- Stamina

Cyswllt â gwaith dysgu yn y dyfodol

- > Pont
- > Ymgynnal blaen
- > Sefyll ar y dwylo

