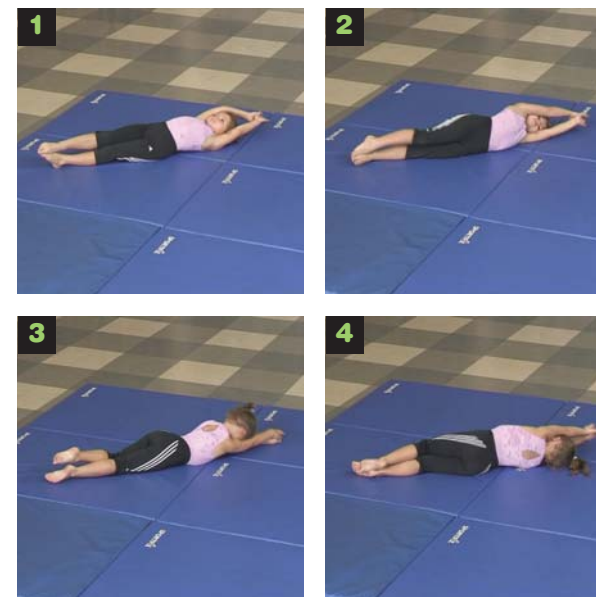


Rhôl unionsyth

- Gorweddwch ar eich cefn â'ch dwylo uwch ben eich pen
- Rholiwch i'r ochr i orwedd ar eich bol, a rholiwch drosodd eto i orwedd ar eich cefn

Cwestiynau

A allwch chi ddechrau a gorffen mewn siâp soser?



Rhôl unionsyth

Pwyntiau addysgu pellach

- Dylai coesau'r dysgwyr fod yn syth a gyda'i gilydd, a dylent ymestyn eu traed
- Dylai'r dysgwyr geisio cadw eu corff yn syth trwy gydol y rhôl

Addasu'r gweithgaredd

Galluogi

- Ymarfer y safle Dal y llygoden
- Gorwedd ar y cefn a symud o safle syth i siâp soser ac yn ôl i safle syth
- Gorwedd ar y bol a symud o safle syth i safle Plymio o'r awyr ac yn ôl i safle syth
- Defnyddio'r dwylo i gynorthwyo gyda'r rhôl

Herio

- Rholio a gorffen mewn siâp Soser neu siâp Dysgl
- Rholio a gorffen yn y safle Plymio o'r awyr neu mewn siâp Bwa
- Rholio gan ddefnyddio'r siapiau Dysgl a Bwa

Iechyd, ffitrwydd a diogelwch

Mae'n gwella

- Osgo
- Cryfder y stumog a'r cefn

Cyswllt â gwaith dysgu yn y dyfodol

> Rholio

