

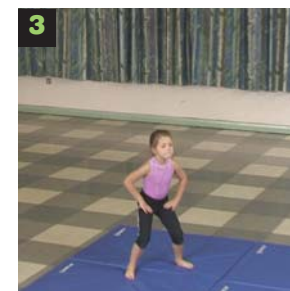
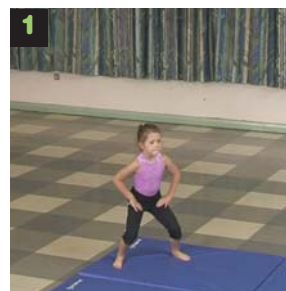
Neidio fel broga

- Cadwch eich traed ar wahân
- Cadwch eich dwylo ar dop eich coesau
- Plygwch eich pengliniau, neidiwch yn uchel i'r awyr a phlygwch eich pengliniau wrth lanio
- Cadwch eich corff i fyny'n syth

Cwestiynau

Pa mor uchel y gallwch chi neidio?

A allwch chi neidio i'r ochr neu tuag yn ôl?



Neidio fel broga

Pwyntiau addysgu pellach

Dylai'r dysgwyr

- Wneud siâp Cath flin
- Cadw eu dwylo ar eu cluniau trwy gydol y symudiad
- Ceisio cadw eu coesau'n syth yn yr awyr ac ymestyn eu traed
- Rheoli'r modd y maent yn glanio trwy blygu eu pengliniau
- Dechrau a gorffen yn yr un safle

Addasu'r gweithgaredd

Galluogi

- Ymarfer y safle Pwc
- Defnyddio'r breichiau i gynorthwyo gyda'r naid
- Neidio unwaith yn unig, oedi, ac yna neidio eto

Herio

- Neidio'n uwch bob tro
- Neidio i'r ochr
- Neidio tuag yn ôl

Iechyd, ffitrwydd a diogelwch

Mae'n gwella

- Osgo
- Cryfder y coesau
- Stamina

Cyswllt â gwaith dysgu yn y dyfodol

> Neidio – glanio

