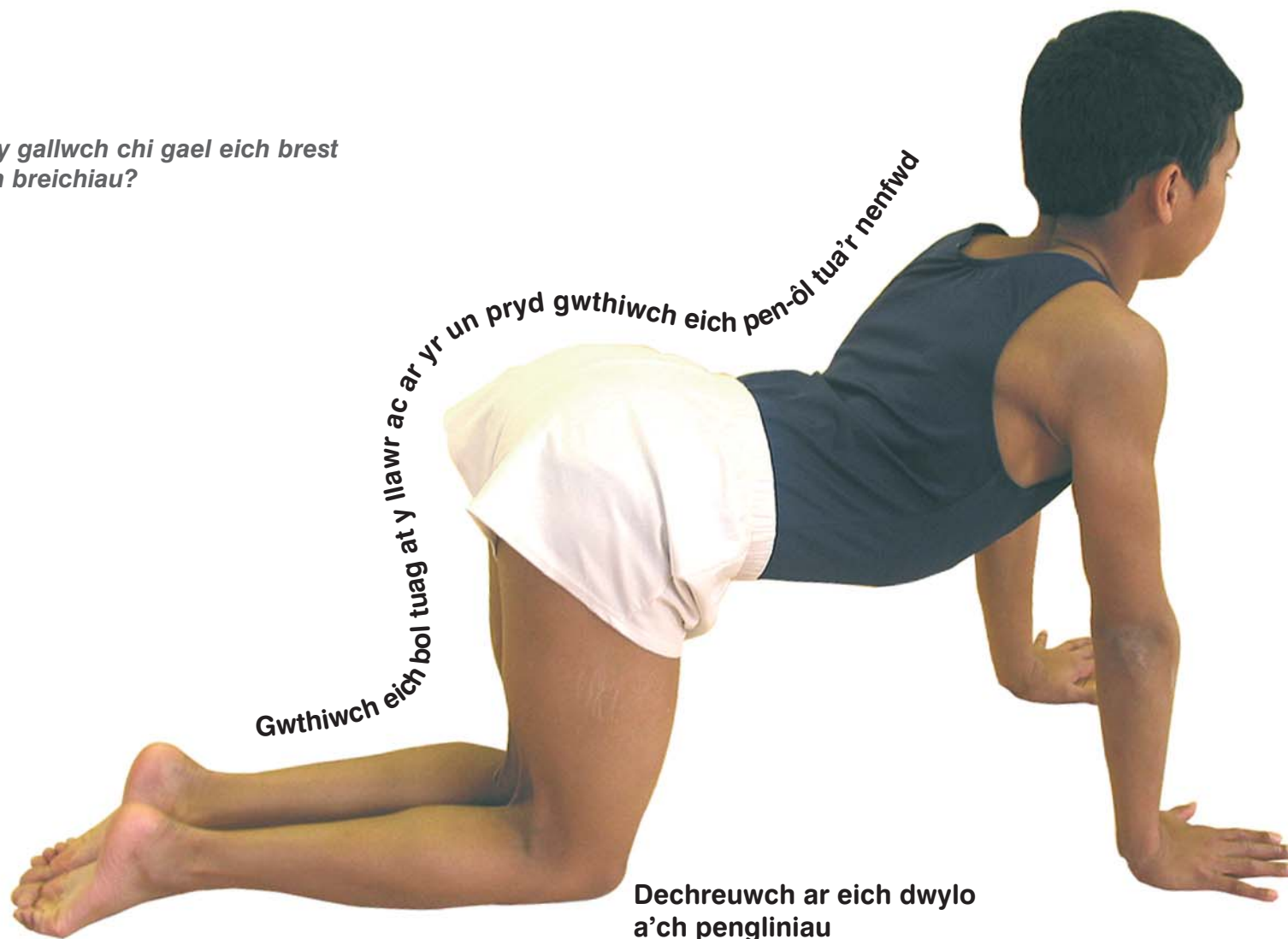


Cath hapus

Edrychwch i fyny

Cwestiynau

Pa mor agos at y llawr y gallwch chi gael eich brest a'ch bol heb blygu eich breichiau?



Cath hapus

Pwyntiau addysgu pellach

- Dylai'r dysgwyr gadw eu hysgwyddau uwch ben eu dwylo, a'u cluniau uwch ben eu pengliniau
- Dylent gadw eu breichiau'n syth

Addasu'r gweithgaredd

Galluogi

- Ceisio sicrhau bod pwysau'r corff yn gyfartal ar y dwylo a'r pengliniau
- Gwthio'r bol a'r asennau tua'r llawr gan gadw'r breichiau'n syth
- Gwneud siâp Bwa a'r cefn ac edrych tua'r nenfwd

Herio

- Ymestyn siâp y gath trwy aros ar un pen-glin ac un llaw
- Cysylltu Cath hapus â Phlymio o'r awyr

Iechyd, ffitrwydd a diogelwch

Mae'n gwella

- Ystwythder y cefn a'r ysgwyddau
- Osgo

Cyswllt â gwaith dysgu yn y dyfodol

- > Plymio o'r awyr
- > Siâp bwa
- > Olwyn dro am ymlaen
- > Nofio yn y dull pili-pala

