

Rhôl cath

- Dechreuwch ar eich dwylo a'ch pengliniau mewn safle Cath flin
- Gostyngwch un ysgwydd i'r llawr trwy roi un fraich o dan y corff ac ar ei draws
- Ceisiwch anelu at rollo'n llyfn, o fod ar eich dwylo a'ch pengliniau i orwedd ar eich cefn, ac yn ôl i fod ar eich dwylo a'ch pengliniau eto
- Cadwch eich corff mewn siâp Cath flin trwy gydol y symudiad



Rhòl cath

Pwyntiau addysgu pellach

Dylai'r dysgwyr

- Ostwng un ysgwydd i'r llawr trwy roi un fraich o dan y corff ac ar ei draws
- Ceisio anelu at rollo'n llyfn, o fod ar eu dwylo a'u pengliniau i orwedd ar eu cefn, ac yn ôl i fod ar eu dwylo a'u pengliniau eto
- Cadw siâp Cath flin trwy gydol y symudiad

Addasu'r gweithgaredd

Galluogi

- Dechrau mewn safle twc ar y cefn a rholio i'r pengliniau
- Dechrau mewn safle Cath flin wyneb i waered a rholio i'r dwylo a'r pengliniau

Herio

- Ceisio gwneud y rhòl gyfan mewn siâp pelen tynn
- Rholio'n gyflym iawn
- Newid y siâp pan fyddant ar eu cefn
- Dechrau a gorffen y rhòl ar un pen-glin â'r goes arall wedi'i hymestyn i'r ochr, a gyda chefn syth

Iechyd, ffitrwydd a diogelwch

Mae'n gwella

- Osgo
- Cryfder y stumog
- Ystwythder yr ysgwyddau a'r cefn

Cyswllt â gwaith dysgu yn y dyfodol

> Rholio o bob math

