

Soser

Cwestiynau

Am ba hyd y gallwch chi ddal y safle hwn?

Beth allwch chi ei wneud i gadw'ch cydbwysedd yn haws?



Soser

Pwyntiau addysgu pellach

Dylai'r dysgwyr

- Anelu at gael eu hysgwyddau a'u traed yr un uchder o'r llawr
- Gosod eu breichiau ar eu cluniau gan ymestyn eu traed

Addasu'r gweithgaredd

Galluogi

- Ymarfer codi'r pen a'r ysgwyddau oddi ar y llawr, gan ymestyn y breichiau ymlaen
- Gosod y coesau ar fainc a cheisio codi'r pen a'r ysgwyddau oddi ar y llawr, gan ymestyn y breichiau ymlaen

Herio

- Symud o safle Soser i safle Cwpan ac yn ôl i safle Soser eto
- Rholio'r holl ffordd drosodd gan gadw siâp Soser
- Troelli gan gadw siâp soser
- Ceisio codi'r breichiau'n uwch na'r pen

Iechyd, ffitrwydd a diogelwch

Mae'n gwella

- Ymwybyddiaeth o osgo
- Sadrwydd craidd
- Cryfder y stumog

Cyswllt â gwaith dysgu yn y dyfodol

> Siâp dysgl

