



Ymarfer corff 1 (Cynhesu chwaraeon)

Cyflwynydd:

Cyn ichi gychwyn canu gwnewch yn siŵr bod eich corff cyfan wedi ymlacio.

Ffeindiwch le i sefyll gyda'ch cefn yn syth.

Edrychwch yn union o'ch blaen ac estynnwch eich breichiau allan i'ch ochrau.

Gwylwch ac ymunwch yn yr ymarfer.

Cychwynwch droi eich dwy fraich ymlaen mewn mudiant mewn cylch.

Cymerwch ddigon o amser

Fel y bo'ch breichiau yn troi cynyddwch faint y cylchoedd yn raddol. Cadwch hwy i symud yn bwylllog.

Nawr gostyngwch faint y cylchoedd yn raddol hyd nes y dewch yn ôl i fudiant mewn cylch bychan.

Ac ymlaciwch.

Y tro yma rhoddwch eich dwy law yn rhydd wrth eich ochr.

Ar ôl pedwar, symudwch eich braich dde i fyny yn araf uwch eich pen i gyfrif o 4 ac ar yr un pryd anadlwch i mewn. Yna i gyfrif o 4 symudwch eich braich dde drosodd ac i lawr tu ôl ichi a symud eich braich chwith uwch eich pen a chwythu allan.

Gwylwch ac ymunwch yn yr ymarfer. Barod?

1 2 3 ac Mewn 2 3 4 . (ar y sgrin)

Allan 2 3 4 . (ar y sgrin)

Mewn 2 3 4 . (ar y sgrin)

Allan 2 3 4 . (ar y sgrin)

Mewn 2 3 4 . (ar y sgrin)

Allan 2 3 a . (ar y sgrin)

Ac ymlaciwch.

Ardderchog, i amrywio'r ymarfer hwn ceisiwch gynnwys symudiadau eraill perthnasol i nofio neu chwaraeon eraill i'ch rheolwaith.