

Chwaraeon RhCT
Sport RCT

Clybiau sy'n Cydweithio - Hyfforddiant Hunanamddiffyn



2 GLWB WEDI CYMRYD RHAN

1 SESIWN HUNANAMDDIFFYN

11 O BOBL WEDI CYMRYD RHAN

WEDI MWYNHAU'R SESIWN

100%

WEDI CAEL BUDD O'R SESIWN

100%

YN DWEUD Y BYDDEN NHW'N HOFFI RHAGOR O SESIYNAU

100%

YN TEIMLO'N FWY HYDERUS

100%

YN TEIMLO'N FWY DIOGEL

100%

YN DWEUD Y BYDDEN NHW'N ARGYMELL Y SESIYNAU I ERAILL

100%



MWYNHEAIS I'R SESIWN YN FAWR IAWN. ROEDD YR HYFFORDDWYR YN GROESAWGAR IAWN AC WEDI ESBONTIO'R TECHNEG AU YN EFFEITHIOL. DIOLCH.

ROEDD YR HYFFORDDIANT YN BERTHNASOL I NI, ROEDD YN LLAWER O HWYL AC FE WNAETHON NI DDYSGU LLAWER. BYDDWN I'N EI HARGYMELL YN FAWR IAWN I GLYBIAU RHEDEG A RHEDWYR UNIGOL ERAILL .

ROEDD Y DOSBARTH WEDI DARPARU TECHNEG AU I FFOI RHAG YMOSODWR. ROEDDEN NHW'N DECHNEG AU SYML OEDD DDIM YN GOFYN AM GRYFDER, SY'N ADDAS I BAWB.

ROEDD YR HYFFORDDWYR YN FANWL AC WEDI EIN HELPU NI I DDEALL POB SYMUDIAD YN IAWN.



YMARFER CORFF
YMARFER
YMARFER

ARBENIGWR YMARFEROL
ADDYSGIADOL AMHRISIADWY

BUDDIOL CYFEILLGAR CEFNOGOL RHEOLEDIG

HYFFORDDIANT ACTIF

HUNANAMDDIFFYFN

CALONOGOL
CEFNOGAETH

CYNHWYSOL ADEILADU TÎM DIDDOROL

DIOGELWCH PERSONOL

RHYFEDDOL PERTHNASOL

LLAWN HWYL

MWY DIOGEL

AMDDIFFYFN