

## YMCA Dyfarniad mewn Arwain Hyfforddiant Kettlebell Lefel 2



### Yn gryno

Nod y cymhwyster hwn yw cynnig y sgiliau sydd eu hangen ar ddysgwr i gynllunio, paratoi a rhoi hyfforddiant kettlebell, gan wneud y gweithgareddau yn ddychmygol, yn effeithiol ac yn fwy anodd yn raddol.

Mae'r cymhwyster hwn wedi'i gymeradwyo gan y Sefydliad Siartredig ar gyfer Rheoli Chwaraeon a Gweithgaredd Corfforol (CIMSPA).

### Mae'r cwrs hwn ar gyfer...

... y rheini sydd eisoes yn meddu ar wybodaeth a sgiliau mewn hyfforddi ffitrwydd

... y rheini sydd eisieu cyflwyno hyfforddiant ar lefel broffesiynol a chynllunio a chyflawni sesiynau kettlebell diogel ac effeithiol.

### Cynnwys y cwrs



# TAFLEN GWYBODAETH AM Y CWRS

Mae dwy uned i'r cwrs hwn:

Cynllunio sesiynau hyfforddiant kettlebell  
Arwain sesiynau hyfforddiant kettlebell

Mae elfennau'r cwrs yn cynnwys:

Deall hanes a tharddiad hyfforddiant kettlebell  
Deall manteision hyfforddiant kettlebell  
Deall ystyriaethau iechyd a diogelwch ar gyfer hyfforddiant kettlebell  
Deall sut mae ymgorffori hyfforddiant kettlebell mewn sesiynau ymwrthiant  
Gallu cynllunio sesiynau hyfforddiant kettlebell  
Gallu paratoi at sesiynau hyfforddiant kettlebell  
Gallu arwain hyfforddiant kettlebell  
Gallu cyfathrebu'n effeithiol

Gallu myfyrio ar hyfforddiant kettlebell

## Gofynion Mynediad

Cymwysterau addas arwain ffitrwydd yn y gampfa ar Lefel 2 (neu uwch) (e.e. Tystysgrif Lefel 2 YMCA mewn Hyfforddi yn y Gampfa).

Gan fod y cwrs yn gofyn ymdrech corfforol a chyfranogiad unigol, mae peth ffitrwydd corfforol yn ofynnol.

## Gwybodaeth Ychwanegol

Fydd y cwrs hyn yn rhedeg dros tair diwrnod.

Apply online at [www.coleggwent.ac.uk](http://www.coleggwent.ac.uk)

[studentrecruitment@colegwent.ac.uk](mailto:studentrecruitment@colegwent.ac.uk) | 01495 333777 (Croesawn alwadau yn Gymraeg)

