



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Cwm Taf Morgannwg  
University Health Board

## Anifeiliaid

### **Aderyn**

Mae bawd a mynegfys un llaw yn dod at ei gilydd ac ar wahân wrth ochr eich ceg



### **Pili-Pala**

Croeswch eich dwylo o flaen eich brest, ysgwydwch nhw a'u symud ychydig i fyny



### **Cath**

Mynegfys a bysedd canol y ddwy law yn dechrau yn y geg ac yn symud i fyny ac yn ôl ychydig tuag at bochau



### Cyw iâr

Plygwch freichiau wrth y penelinoedd a symudwch benelinoedd i fyny a i lawr



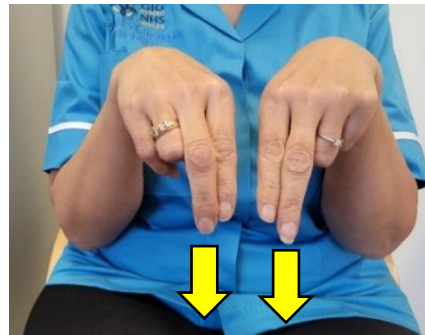
### Buwch

Rhowch ddyrnau ychydig uwchben eich arleisiau a symudwch i fyny ac allan fel corn buwch



### Ci

Rhowch ddwylo fel y dangosir o flaen eich brest a'u symud ychydig i lawr



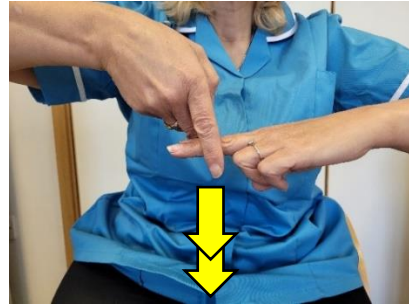
### Pysgod

Mae un llaw yn crwydro drwy'r awyr o flaen eich brest



### Ceffyl

1. Pwyntiwch fynegfys a bysedd canol un llaw ar draws eich brest.
2. Rhowch fynegfys a bysedd canol y llaw arall bob ochr iddyn nhw.
3. Symudwch y ddwy law i fyny ac i lawr ddwywaith



### Mochyn

Mae dwrn un llaw yn gwneud siâp cylch bach ar flaen y trwyn



### Cwningen

Pwyntiwch fynegfys a bysedd canol i fyny a'u gosod ar ben eich pen, yna siglwch fyseidd ychydig



### Defaid

1. Rhowch ddwylo gyda bysedd bach yn sticio allan ar waelod eich bochau.
2. Defnyddiwch nhw i olrhain siâp corn cyrliog yn erbyn bochau

