



## Geiriau Gweithredu

### **Torri**

1. Rhowch ddyrnau'r ddwy law at ei gilydd
2. Rhwygwch eich dyrnau ar wahân

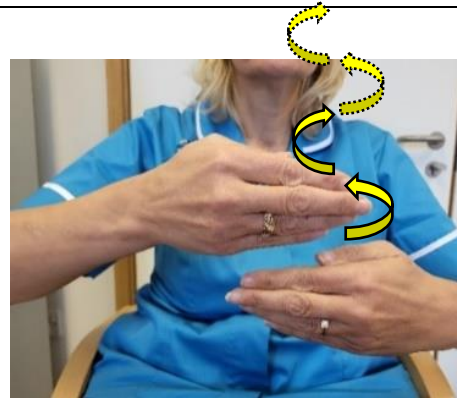


2:



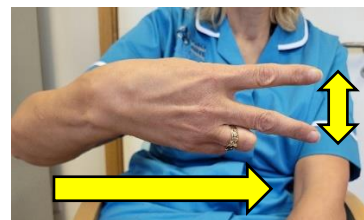
### **Adeiladu**

1. Rhowch ddwylo o flaen eich brest fel sydd yn y llun
2. Symudwch yr un isaf i fyny fel ei fod yn eistedd ychydig uwchben y llall, ac ailadroddwch y symudiad hwn ddwywaith



### **Torri (gyda siswrn)**

1. Rhowch un llaw fel sydd yn y llun gyda mynegfys a bys canol ychydig ar wahân
2. Symudwch law ar draws y frest tra bod bysedd canol a bysedd yn symud i fyny ac i lawr



### Tynnu llun

Rhowch un llaw ochr cledr i fyny a defnyddio llaw arall i esgus tynnu llun arno



### Yfed

Mae bysedd a bawd un llaw yn ffurfio siâp 'C' ac yna esgus yfed. Rhowch eich pen yn ôl ychydig



### Bwyta

Pinsiwch fyседd a bawd gyda'i gilydd a thapio ddwywaith yn erbyn ochr eich ceg



### Cwmpo





1. Rhowch un llaw ochr cledr i lawr gyda mynegfys a bysedd canol y llaw arall ar ei ben
2. Symudwch y llaw arall i lawr fel ei fod yn wastad yn erbyn y llaw gyntaf, gyda chledr yn wynebu i fyny

1.



2.



|  |  |
|--|--|
| <p><b>Codi/sefyll (o eistedd/gorwedd)</b><br/>Gosodwch y dwylo fel sydd yn y llun gyda chledrau'n wynebu i fyny, symudwch eich dwylo'n syth i fyny</p>   |    |
| <p><b>Mynd</b><br/>Mynegfys yn pwyntio ymlaen</p>  |    |
| <p><b>Neidio</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rhowch un llaw ochr cledr i lawr gyda mynegfys a bysedd canol y llaw arall ar ei ben</li> <li>2. Gwnewch i bysedd eich llaw uchaf 'neidio' i fyny ac i lawr ar y llall</li> </ol> |  |
| <p><b>Cicio</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rhowch un llaw ochr cledr i lawr gyda mynegfys a bysedd canol y llaw arall ar ei ben</li> <li>2. Gwnewch i fynegfys eich llaw uchaf fflicio tuag allan</li> </ol>                  |  |

### Peintio

Mynefys a bysedd canol dro ar ôl tro yn symud i fyny ac i lawr o'ch blaen



### Chwarae

Gosodwch y dwylo fel sydd yn y llun gyda chledrau yn wynebu i fyny, symudwch eich dwylo i fyny ac allan, gan ffurfio siapiau 2-3 cylch



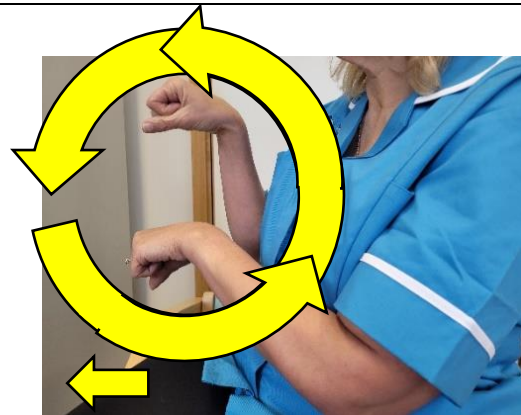
### Darllen

Rhowch ddwylo fel sydd yn y llun a symudwch y llyfr ychydig o ochr i ochr



### Seiclo (beic)

1. Daliwch eich dau ddwrn allan o'ch blaen (un o dan y llall, yn unol â'r llun).
2. Symudwch nhw rownd a rownd, yn y ffordd mae eich traed yn symud wrth pedlo beic – mae'r arwydd yma yr un fath â 'beic' ond symudwch eich dyrnau ymlaen wrth fynd rownd



### Rhedeg

Daliwch eich dyrnau allan o'ch blaen gyda'ch bodiau'n wynebu i fyny a'u symud o gwmpas mewn siâp cylch, fel petaech yn esgus rhedeg



### Canu

Rhowch fys canol a mynegfys ger cornel eich ceg a'u symud i fyny ac allan ac mewn 2-3 siâp cylch



### Eistedd

Rhowch ddwylo fel sydd yn y llun a gwasgwch i lawr ychydig



### Cysgu

Rhowch eich dwylo fel sydd yn y llun (cledrau'n cyffwrdd) yn erbyn y glust gyda'ch pen ar ogwydd ychydig, a'ch llygaid ar gau



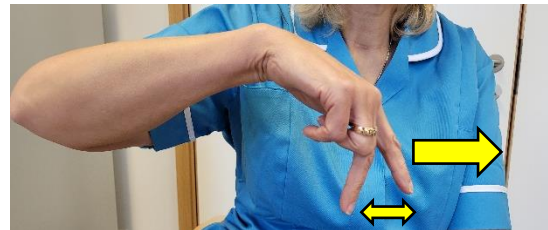
### Nofio

1. Rhowch eich dwylo fel sydd yn y llun (cledrau'n cyffwrdd, gyda'ch penelinoedd wedi'u plygu ac o flaen eich brest)
2. Symudwch nhw ymlaen ac allan fel petaech yn esgus nofio ar y frest



### Cerdded

1. Rhowch fynegfys a bysedd canol o'ch blaen fel sydd yn y llun
2. Symudwch y bysedd hyn yn ôl ac ymlaen tra bod eich llaw yn symud ar draws o flaen eich brest



### Eisiau

Rhowch law fflat ar eich brest, yna symudwch hi i lawr ac allan



### Golchi

Clasbiwch ddwylo gyda'i gilydd



### **Gweithio**

Rhowch ddwylo fel sydd yn y llun a  
gwnewch symudiad llifio dro ar ôl tro  
ar migwrn y llaw arall

