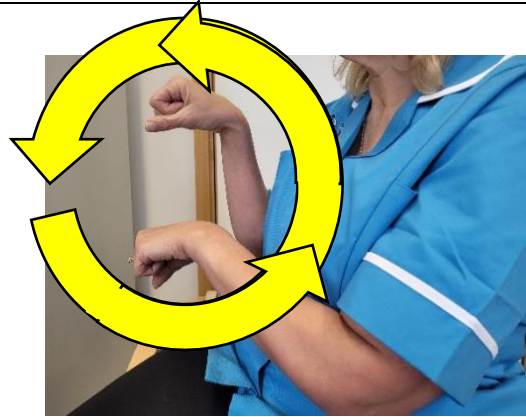




Trafnidiaeth

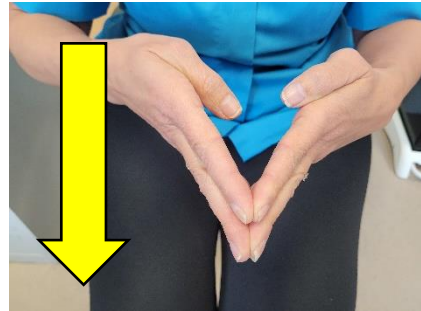
Beic

Daliwch eich dau ddwrn allan o'ch blaen (un o dan y llall, yn unol â'r llun) a symudwch nhw rownd a rownd, yn y ffordd y mae eich traed yn symud wrth pedlo beic



Cwch

Rhowch flaenau eich bysedd at ei gilydd a symudwch eich dwylo ymlaen, yn unol â'r llun



Bws

Daliwch eich dyrnau allan o flaen eich brest (ymhellach ar wahân i 'car'). Symudwch nhw i fyny ac i lawr mewn cyfeiriad crwm fel petaech yn tynnu llun rhan o gylch.



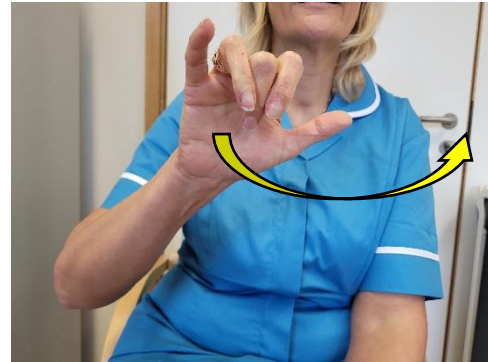
Car

Daliwch eich dyrnau allan o flaen eich brest (yn agosach at ei gilydd nag ar gyfer 'bws'). Symudwch nhw o gwmpas mewn cyfeiriad crwm fel petaech yn tynnu llun rhan o gylch (yn fwy crwn nag ar gyfer 'bws')



Awyren

Rhowch fysedd mynegfys, canol a modrwy un llaw i lawr tuag at gleidr eich llaw (bys bach a bawd yn sticio allan). Dechreuwch â'ch llaw ar yr un ochr i'ch corff a'i symud ar draws i'r ochr arall



Trên

Rhowch ddwrn un o'ch dwylo o'ch blaen yn unol â'r llun, a symudwch ef o gwmpas ac ymlaen i ffurfio 2 gylch

