

Ar y llwybrau

Ar y gwair

a mwy!

ATHLETAU

RAD GERDDED

WYDDECH FOD Y 'RAS GERDDED' YN CHWARAEON GEMAU OLYMPAIDD YR HAF? GAN BOB AMSER GADW UN DROED AR Y LLAWR, RASIWCH GYNTED AG Y GALLWCH O UN LLE I'R LLALL! HERIWCH RYWUN! NEU RASIWCH AM EICH AMSER CYFLYRFAF!



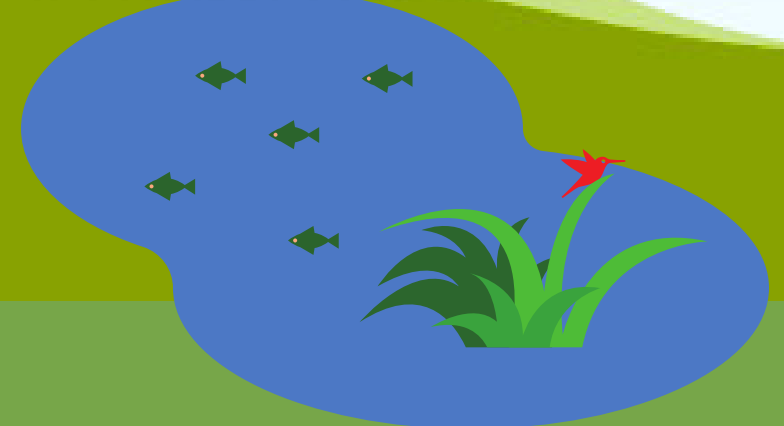
RAS FERFA

CWBLHEWCH EICH DIGWYDDIAD TRAC OLYMPAIDD CYNTAF FEL RAS FERFA - GWYCH I'CH SGILIAU GWAITH TÎM. MAE UN PERSON YN CODI COESAU'R LLALL WRTH IDDO DDEFNYDDIO'I FREICHAU I RHEDEG AR HYD Y GWAIR. PENNWCH GWRS, NEWIDIWCH OS GALLWCH, A CHEISIWCH GURO'CH AMSER.



SGIMIO CERRIG

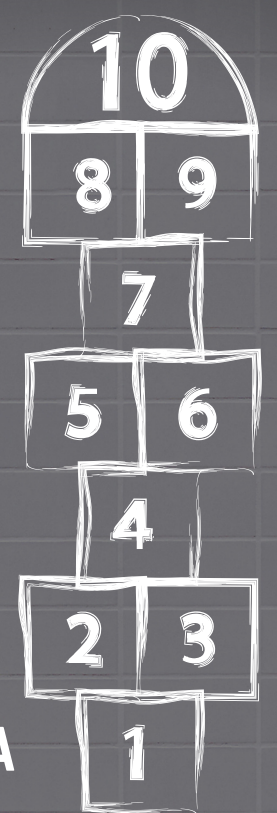
YMARFERWCH EICH SGILIAU DISGWS OLYMPAIDD DRWY GEISIO DOD O HYD I GARREG LEFN, A GWELD SAWL GWAITH Y GALLWCH WNEUD IDDI FOWNSIO NEU 'SGIMIO' AR Y DŴR CYN IDDI SUDDO.



GYMNASTEG

SGOTS

GAN DDEFNYDDIO SIALC NEU DEILIAU AR Y LLWYBR, YMARFERWCH EICH SGILIAU GYMNASTEG OLYMPAIDD DRWY GREU CWRS SGOTS!! GWNEWCH HI'N FWY HERIOL DRWY GAEL NEIDIAU YN Y CANOL A LLAWER O HERIAU I'W GWNEUD I'CH TRAED A'CH RHYTHM.



OLWYN CATRIN A RHOLIO

AM YMARFER EICH SGILIAU GYMNASTEG OLYMPAIDD?

SEE IF YOU CAN SAFELY DO A CARTWHEEL OR LOG / FORWARD ROLL ON THE GRASS - STAY SAFE AND MAKE SURE THE GRASS IS CLEAN AND CLEAR!



GOLFF

GOLFF PÊL-DROED

AM YMARFER EICH SGILIAU GOLFF OLYMPAIDD WRTH I CHI GERDDED? DEWCH â PHÊL-DROED, DEWISWCH DARGED (NEU MARCIWCH UN GYDA DEILEN) A CHEISIWCH GAEL Y BÊL-DROED YNO â CHYN LLEIED O GICIAU â PHOSIBL - CEISIWCH WNEUD CWRS 9/18 LLAWN!!



SAWL MEDAL ALLWCH CHI EI HENNILL YN YR ARDD?



COFIWCH GADW 2 FETR ODDI WRTH BOBL NAD YDYCH CHI'N BYW GYDA NHW



VALESPORTSPLAY  
VALESPORTSTEAM

VALEOFGLAMORGAN.GOV.UK/SPORTSANDPLAY