

### Disgrifiad o'r ymarfer corff

'Loto Cardiau Chwarae!'

Bydd angen set o gardiau chwarae ac ychydig o le gwag i wneud yr ymarferiad hwn. Gallwch fod dan do neu yn yr awyr agored, a gallwch ddefnyddio offer neu ymarferion corff gan ddefnyddio pwysau'r corff sy'n golygu y gall bawb yn y teulu gymryd rhan!

Sut mae'n gweithio:

Bydd bob siwt o gardiau yn cynrychioli ymarferiad, o rif 2 - 10.

Bydd bob cerdyn gyda pherson arno yn cynrychioli ymarferiad gwahanol y mae'n rhaid i chi ei wneud am 1 funud.

Gallwch ddod o hyd i enghreifftiau isod, ond mae croeso i chi ddewis eich ymarferion eich hun, sy'n addas i chi a phawb sy'n cymryd rhan.

Cofiwch gadw dŵr wrth law a hydradu eich hun, gan gymryd egwyl pan fyddwch ei angen.

Rhaid i chi stopio os ydych yn teimlo unrhyw boen neu anesmwythdra ar unrhyw adeg.

Sut i gwblhau'r gyfres o ymarferion:

\*Rhaid i bawb gael cyfle i ddewis cerdyn.

\*Os byddwch yn dewis cerdyn rhif rhwng 2 a 10, byddwch yn cynnal yr ymarferiad yn ôl y rhif sydd ar y cerdyn. Felly, os dewisoch rif 5 Diemwnt, rhaid gwneud 5 Sgwat.

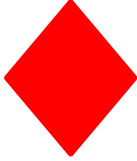
\*Os byddwch yn dewis Cerdyn â Pherson arno e.e. Brenin Rhawiau, bydd hynny'n golygu 1 funud o sbrintiau.

\*Gosodwch amseredd a gweld pa mor hir y bydd yn ei gymryd i chi gwblhau'r pecyn o gardiau.

\*Cadwch o fewn eich gallu corfforol eich hun, a stopiwch os byddwch yn teimlo'n sâl ar unrhyw adeg



“Sit-ups”



Sgwatiau



Ymwthiad o’r  
Llawr



Codi pwysau  
dros y pen

JAC = Rhagwthion am 1 funud

BREHNINES = Naid Sêr am 1 funud

BRENIN = Sbrintiau am 1 funud

ÂS = Neidiau Gwasg am 1 funud

