

Beth yw dy enw?

Sillafwch eich enw yn llawn a chwblhau'r gweithgaredd a restrir ar gyfer pob llythyren. Os ydych eisiau her arall defnyddiwch enw o'ch hoff gymeriadau neu enw aelod o'r teulu.

A

Neidio i fyny ac i lawr 10 o weithiau.

B

Troelli o gwmpas mewn cylch 5 o weithiau.

C

Neidio ar un droed 5 o weithiau.

Ch

Rhedeg i'r drws agosaf ac yn ôl.

D

Neidio naid seren 10 o weithiau.

Dd

Neidio 3 naid uchel yn yr awyr.

E

Neidio fel broga 8 o weithiau.

F

Sefyll ar eich troed chwith a chyfrwch i 10.

Ff

Sefyll ar eich troed dde a chyfrwch i 10.

G

Cerdded fel arth a chyfrwch i 10.

Ng

Gorymdeithio fel milwr a chyfrwch i 12.

H

Neidio gyda rhaff ddychmygol a chyfrwch i 20.

I

Cerdded yn ôl 50 cam.

J

Sgipio 30 o weithiau mewn cylch.

L

Cropian fel cranc a chyfrwch i 20.

Ll

Plygu i lawr a chyffwrdd eich traed 10 o weithiau.

M

Rhedeg yn eich unman a chyfrwch i 30.

N

Sgwatio fel cath a chyfrwch i 10.

O

Llithro fel neidr a chyfrwch i 25.

P

Neidio fel broga 15 o weithiau.

Ph

Loncio fel ci a chyfrwch i 20

R

Neidio naid seren 15 o weithiau.

Rh

Cerdded yn ôl 25 o weithiau.

S

Sgipio ymlaen 20 o weithiau.

T

Neidio i fyny i'r awyr 15 weithiau.

Th

Cropian fel lindys a chyfrwch i 10.

U

Sefyll ar eich troed chwith a chyfrwch i 10.

W

Rhedeg i'r popty ac yn ôl.

Y

Sefyll ar eich troed dde a chyfrwch i 10.