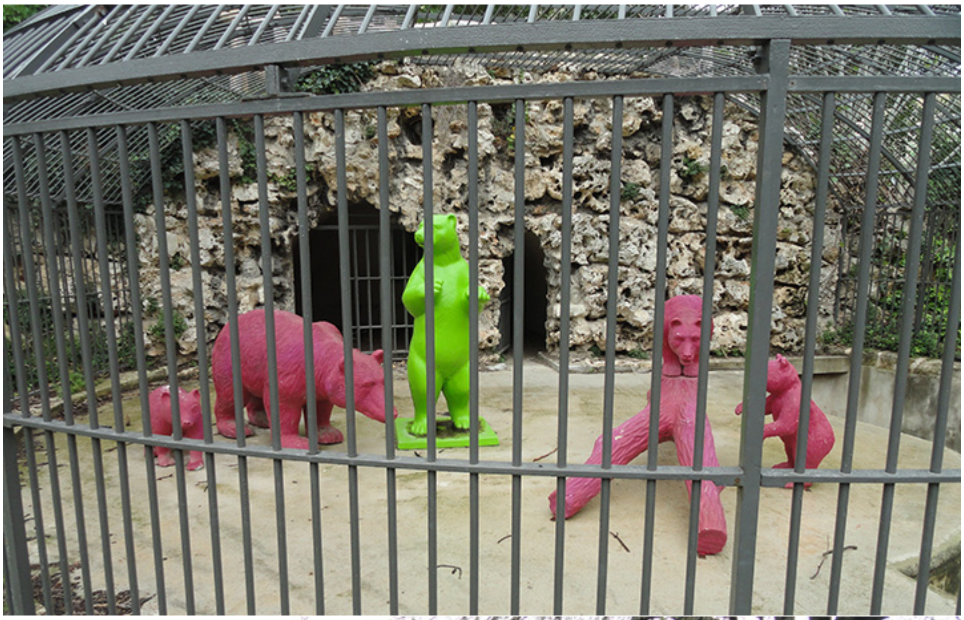
CIWB

Disgrifio

Doniol!

Edrychwch ar y lluniau yma.



'Nôl

Nesaf

Beth sy yn y lluniau?

Anifeiliaid lliwgar o wydr ffeibr. Mae rhai anifeiliaid yn goch … mae rhai anifeiliaid yn las … mae rhai anifeiliaid yn wyrdd.

Pa fath o anifeiliaid?

Anifeiliaid gwyllt.

Ble?

Yn y sŵ doniol.

Ble yn union?

Maen nhw'n teithio. Mae'r anifeiliaid yn y lluniau ym Marseille, Ffrainc. Ond mae'r sŵ doniol yn teithio i leoedd eraill ac i wledydd eraill. Yn 2016, mae'r sŵ doniol yn mynd i Dde Califfornia. Mae'n bosib gweld yr anifeiliaid yn y strydoedd, mewn parciau ac mewn siopau.

Pwy sy'n gwneud yr anifeiliaid?

Artistiaid, peintwyr, cerflunwyr.

Pam?

Mae artistiaid yn gwneud yr anifeiliaid i addysgu pobl am anifeiliaid prin ac i ddweud, "Rhaid i ni edrych ar ôl yr anifeiliaid gwyllt."

I weld rhai o'r anifeiliaid, ewch i: http://www.funnyzoo.us/

Geirfa

gwydr ffeibr	fibreglass
gwyllt	wild
yn union	exactly
lleoedd	places
gwledydd	countries
eraill	other
cerflunwyr	sculptors
addysgu	to educate, teach
prin	rare
ffurf unigol	singular form

Beth ydy'r geiriau Cymraeg?

animals

artists

pictures

painters

streets

parks

shops

Tybed beth ydy ffurf unigol y geiriau yma?

Le Funny Zoo de #Marseille gan grego1402; fe'i defnyddir o dan CC BY.

marseille_funny_zoo_3 gan damien; fe'i defnyddir o dan CC BY.

marseille_funny_zoo_1 gan damien; fe'i defnyddir o dan CC BY.

marseille_funny_zoo_5 gan damien; fe'i defnyddir o dan CC BY.

Cerddorol?

Helo.

Mae'r daith i'r Almaen yn wych ac rydyn ni wedi teithio llawer. Rydyn ni yn Dresden nawr am dri diwrnod. Rydyn ni'n cael amser gwych yma! Mae'r dref yn fodern iawn ac mae pethau diddorol iawn yma.

Roedd hi'n bwrw glaw ddoe ac felly aethon ni i weld y tŷ sy'n canu. Mae'r tŷ'n dal. Mae e'n las gyda ffenestri glas. Mae e'n ddiddorol iawn achos mae peipiau ar y waliau. Pan mae hi'n bwrw glaw, mae'r dŵr yn rhedeg drwy'r peipiau ac felly maen nhw'n gwneud "cerddoriaeth" arbennig. Dyna pam mae pobl yn galw'r tŷ, "y tŷ sy'n canu".

Diolch am y bisgedi a'r siocledi. Roedd pawb yn eu hoffi nhw.

Wela i di wythnos nesaf.

Chris

Mrs Nina
Jones

6 Y Stryd
Fawr

Pa un o'r lluniau yma sy ar ochr arall y cerdyn post tybed? Pam?

Os hoffech chi glywed y tŷ'n canu, cliciwch isod. Mae tipyn bach o siarad ar ddechrau'r clip, felly ewch heibio'r siarad ac yna gwrandewch ar y "gerddoriaeth".

https://www.youtube.com/watch?v=JQZgq_lrwQ4

Geirfa

sy’n canu	that sings
taith	journey, trip
yr Almaen	Germany
diwrnod	a day
pethau	things
tal	tall
peipiau	pipes
tybed	I wonder
tipyn bach o	a little
ewch heibio	pass, to go past

Beth ydy’r Gymraeg?

to travel

The town is modern.

to run through

Centre Georges Pompidou - Paris gan FotografoDigitale; fe'i defnyddir o dan CC BY.

Bach!

Edrychwch ar y sleidiau yma.

SOL CINEMA

SOL CINEMA
Screen
4
Popcorn
TICKETS

SOL CINEMA
TICKETS

🡐 'Nôl

Nesaf 🡒

Beth sy yn y sleidiau?

SOL CINEMA

Beth: Sinema fach

Hen garafán oedd y sinema ond heddiw mae'n sinema ddiddorol iawn.

Sinema symudol ydy hi – mae'n symud o le i le.

Disgrifiad:

Mae'r sinema'n fach – mae 8-10 person yn gallu gwylio ffilm yn y sinema.

Mae'n gyfforddus iawn.

Mae'r sinema'n wyrdd iawn achos mae'n defnyddio paneli haul.

Mae'n dangos ffilmiau byr a ffilmiau Cymraeg. Mae'r cwmni'n gwneud ffilmiau hefyd.

Mae'n bosib prynu popcorn yn y sinema.

Mae'n bosib hurio'r sinema, e.e. i ffair yr ysgol, digwyddiad yn yr ardal.

De Cymru ydy cartref Sol Cinema – ac mae'r merched yn siarad Cymraeg!

Images © Copyright Sol Cinema

Geirfa

disgrifiad	description
gallu	to be able to, can
cyfforddus	comfortable
defnyddio	to use
cwmni	company
prynu	to buy
hurio	to hire

Ffasiynol?

Rydych chi'n mynd i wylio ffilm. Dyma ychydig o help i chi os ydych chi eisiau help.

Help

Geirfa

ffasiynol	fashionable
pris	price
yn gyntaf	firstly
llachar	bright
yn ail	secondly
patrwm	pattern
gwast	waist
yn gyfforddus	comfortable
yn drydydd	thirdly
dim ond	only
unwaith eto	once again

Sgript

Cyflwynydd:	Helo … Croeso i sianel "Bargen, Bargen, Bargen!" Heddiw, rydyn ni'n gwerthu dillad ffasiynol am bris da – pris da iawn. "Bargen, Bargen, Bargen".
Cyflwynydd:	Yn gyntaf … crys T hyfryd. Mae'r crys T yma'n las – ond mae'n bosib cael y crys T yma mewn lliwiau eraill hefyd – pinc … oren … gwyrdd … glas … porffor a du. Mae'n bosib prynu crys T … **bach**, … **canolig** neu … **fawr**. A'r pris: deg punt.
Cyflwynydd:	Yn ail, … siorts – … i fynd gyda'r crys T hyfryd. Mae'r siorts yn binc, yn ddu ac yn wyn … Edrychwch - elastig yn y wast … felly maen nhw'n gyfforddus iawn. … Maen nhw'n smart iawn hefyd. Mae'n bosib prynu siorts **bach**, … **canolig** neu … **fawr**. A'r pris: … dau ddeg pum punt.
Cyflwynydd:	Yn drydydd, … dyma siaced … Mae'r siaced yn felyn ond mae'n bosib prynu siaced oren … pinc … neu wyrdd hefyd. Mae'n bosib prynu siaced **fach** … **ganolig** … neu … **fawr**. A'r pris: … pedwar deg saith punt. … Dim ond pedwar deg saith punt! … Bargen!
Cyflwynydd:	Edrychwch eto: … crys T hyfryd – … deg punt. Trowsus smart – … dau ddeg pum punt. Siaced hardd – … pedwar deg saith punt. Os ydych chi'n prynu'r **tair** eitem, … mae disgownt o **un deg dau y cant**. Ie – disgownt o un deg dau y cant.
Cyflwynydd:	Mae'r dillad yma'n gwneud set berffaith – edrychwch … Hyfryd!

Hardd!

ℹ Edrychwch ar y geiriau yma:

gwaith – work

celf – art

gwaith celf – artwork

Edrychwch ar y llun yma.

Beth sy yn y llun?

Mae car Volkswagen yn y llun ac mae e'n gwisgo het.

Pam?

Gwaith celf yn Ontario, Canada, ydy e. Mae'r artist wedi ailgylchu'r car i greu gwaith celf.

Edrychwch ar y llun yma.

Beth sy yn y llun yma?

Mae poteli lliwgar yn y llun. Mae golau yn y poteli.

Disgrifiwch y poteli.

Mae'r poteli'n lliwgar. Mae poteli glas, gwyrdd, oren, pinc a gwyn yn y llun. Maen nhw'n eitha bach. Mae'r artist wedi ailgylchu poteli i greu gwaith celf.

Edrychwch ar y llun yma.

Beth sy yn y llun yma?

Mae eliffant yn y llun.

Disgrifiwch e.

Mae'r eliffant yn lliwgar. Mae llawer o deganau ar yr eliffant – doli, tedis – ac mae llawer o flodau ar yr eliffant hefyd.

Beth ydy e?

Gwaith celf gan Anthony Heywood ydy e.

Geirfa

ailgylchu	to recycle
creu	to create
golau	light

Beth ydy'r geiriau?

Gwreiddiol (Original)	Cymraeg	Saesneg
Lladin: art		artist
Groeg: elephantinos		
Hen Ffrangeg: boteille	potel	

Blasus?

Tŷ Bwyta Nona

Mae bwyd blasus, gwahanol yn Tŷ Bwyta Nona ...

Bwydlen

I ddechrau - cawl:

Cawl porc a gwymon – o China

Cawl porc, gwymon, winwns, sos soy a gwin Tsieineaidd. Mae'r cawl yma'n wych. Mae e'n flasus ac mae gwymon yn dda iawn i chi.

BLASUS AC IACH!

Borscht – o Rwsia

Mae pobl Rwsia wrth eu bodd yn bwyta borscht achos mae'n flasus ac yn boeth. Mae tatws, betys a winwns yn y cawl yma. Mae'r lliw'n wych.

BLASUS A PHOETH!

Ramen gyda siocled – o Japan

Cawl cig oen, porc, winwns, pupur a nwdls ond rydyn ni'n rhoi siocled yn y cawl hefyd – er mwyn gwneud cawl bendigedig.

BLASUS A MELYS!

Cawl Kiburu – o Affrica

Ydych chi wedi bwyta cawl coffi a bananas? Wel, dyma gawl Kiburu. Yn Affrica, mae rhai pobl yn rhoi baw yn y cawl i roi blas arbennig ond rydyn ni'n defnyddio pupur a halen.

Chlodnik - o Wlad Pwyl

Mae Chlodnik yn debyg i borscht ond mae'n oer. Mae'n eitha sur achos mae hufen sur, llaeth sur, iogwrt, ciwcymbr a betys yn y cawl yma.

SUR OND BLASUS!

Cawl – o Gymru

Cawl cig oen, gyda moron, tatws, cennin a winwns. Mae'n fendigedig.

BLASUS ... POETH ... TRADDODIADOL ... BENDIGEDIG!

Prif gwrs

...

Pwdin

...

Geirfa

gwymon	seaweed
betys	beetroot
er mwyn	in order to
baw	dirt
blas	flavour
yn debyg i	similar to
sur	sour
cig oen	lamb
cennin	leeks
traddodiadol	traditional

Beth ydy'r enwau Cymraeg?

China

Russia

Japan

Africa

Poland

Wales

Caredig!

Plas Newydd
Llanfair
Ceredigion
10 Hydref 2016

Annwyl **Ciwb**,

Mae Tachwedd 13 yn ddydd arbennig. Mae'n Ddydd Caredigrwydd ac mae plant a phobl yn gwneud pethau caredig, e.e.

- helpu pobl eraill
- codi arian at achosion da
- rhoi siocledi neu gacennau i bobl
- golchi car Mam neu Dad
- anfon cardiau caredig
- dweud "Helo" wrth bobl ar y stryd
- dweud rhywbeth caredig wrth rywun
- mynd â'r ci am dro hir
- rhoi dillad i siop elusen

a ...

- ... dydy athrawon caredig ddim yn rhoi gwaith cartref i'r dosbarth ar Ddydd Caredigrwydd!

Beth am ofyn i ddarllenwyr Ciwb wneud rhywbeth caredig ym mis Tachwedd neu ym mis Rhagfyr?

Diolch.

Ceri Williams

Beth ydych chi'n feddwl?

Dyma syniadau rhai pobl ifanc.

Matt:	Syniad grêt! Mae bod yn garedig yn bwysig iawn.
Lyn:	Syniad twp – twp iawn! Dw i ddim eisiau Dydd Caredigrwydd. Mae'r syniad yn dwp!
Lois:	Dw i'n trio bod yn garedig bob dydd.
Yoko:	Sut?

Lois:

Dw i'n helpu yn y tŷ.

Yoko:

Beth arall?

Lois:

Mmm ... Wel, dw i'n trio ...

Iolo:

Dw i'n garedig iawn. Dw i'n helpu bob amser, dw i'n siarad yn neis gyda fy ffrindiau – ac maen nhw'n hapus iawn gyda fi!

Yoko

Wyt ti'n siŵr?

Geirfa

caredig	kind
caredigrwydd	kindness
achosion da	good causes
rhywbeth	something
rhywun	someone
mynd â'r ci am dro	to take the dog for a walk
hir	long
elusen	charity
darllenwyr	readers
twp	silly, daft

Cryf?

Rydych chi'n mynd i wylio ffilm. Cyn gwylio, dyma ychydig o help i chi os ydych chi eisiau help.

Geirfa

heddlu	police
yn grac, yn flin, yn ddig	angry, cross
yn wyllt gacwn	furious
waled	wallet
mygio	to mug
bwrw	to hit
os	if
pa fath o	what kind of
cryf	strong
fel chwaraewr rygbi	like a rugby player

Rhannau'r corff (Parts of the body)

gwallt	hair
llygaid	eyes
trwyn	nose
ceg	mouth
dannedd	teeth

Sgript

Carwyn:	Iawn … Diolch yn fawr am eich help. Diolch … diolch … Hwyl fawr.

Aled:	Pwy sy ar y ffôn?
Carwyn:	Helo, Aled.
Aled:	O, helo, Carwyn. Pwy sy ar y ffôn?
Carwyn:	Yr heddlu.
Aled:	Yr heddlu?!? Www - pam mae’r heddlu'n ffonio? Wyt ti wedi torri i mewn i’r banc?
Carwyn:	Ha! ha!
Aled:	Wel ...?
Carwyn:	Wel beth?
Aled:	Wel, pam mae’r heddlu'n ffonio?
Carwyn:	Wel ..
Aled:	Dw i’n gwybod … rwyt ti wedi bod yn gyrru’r car yn rhy gyflym … www … wyt ti’n fachgen drwg, Carwyn?
Carwyn:	Nac ydw.
Aled:	Wel, pam mae’r heddlu'n ffonio ‘te?
Aled:	Beth sy wedi digwydd? … Wyt ti’n iawn?
Carwyn:	Ydw, dw i’n iawn – ond dw i’n grac iawn.
Aled:	Yn grac?
Carwyn:	Ydw, dw i’n grac … yn flin … yn ddig … yn wyllt gacwn!
Aled:	Yn wyllt gacwn – bobl bach, beth sy wedi digwydd?
Carwyn:	Roeddwn i’n siopa.
Aled:	O, ie – siopa! Grêt!
Carwyn:	Prynais i pizzas … letys … ciwcymbr … tomatos a ffrwythau.
Aled:	O … grêt!
Carwyn:	Roeddwn i’n cerdded i lawr y stryd, yn cario’r bag - y pizzas … y letys … y ciwcymbr … y tomatos … y ffrwythau … Ie, ie – y siopa.
	Roedd fy waled i ym mhoced fy nhrowsus i ac, yn sydyn, daeth dyn i fyny a mygio fi.
Aled:	Mygio?!?!
Carwyn:	Ie, mygio.
Aled:	Bwrodd e fi ar fy nhrwyn – poenus iawn, iawn.
Carwyn:	O, diar
Aled:	Rhoiais i fy mraich allan i stopio’r dyn – fel hyn.
Carwyn:	Fel hyn?
Aled:	Bwrodd e fi ar fy mraich – poenus iawn, iawn.
Carwyn:	O, diar.
Aled:	Ble mae dy waled di nawr?
Carwyn:	
Carwyn:	Dw i ddim yn gwybod.
Aled:	O diar.
Aled:	Ble mae’r bag gyda’r bwyd?
Carwyn:	Dw i ddim yn gwybod … gyda’r dyn.

Aled: Beth oedd yn y waled?
Carwyn: Arian – tua wyth deg punt.
Aled: Wyth deg punt?!?! Beth arall?
Carwyn: Cardiau – a llun o Dwynwen.
Aled: Beth wnest ti?

Carwyn: Es i at yr heddlu ac maen nhw'n mynd i ffonio os bydd newyddion.

Aled: Pa fath o ddyn oedd e?
Carwyn: Wel, roedd e'n dal ... yn fawr ... roedd e tua un deg pedwar stôn. Roedd e fel chwaraewr rygbi.

Aled: Un deg pedwar stôn? Bobl bach – mawr!
Arhosa funud. Dw i eisiau gwneud llun – fel mae'r heddlu'n gwneud ffotoffit.
Disgrifia'r dyn.

Carwyn: Wel, roedd e'n dal ... roedd e'n fawr ... roedd e'n gryf ...

Aled: Yn fawr ac yn gryf - tua un deg pedwar stôn, ie?

Carwyn: Ie – yn fawr ac yn gryf... Roedd e'n gwisgo crys T coch, trowsus gwyrdd ac esgidiau gwyn.

Aled: Crys T coch, trowsus gwyrdd ac esgidiau gwyn.
Pa liw oedd ei wallt e?

Carwyn: Du – gwallt du – mop o wallt du cyrliog – ac roedd e'n gwisgo het ddu hefyd.

Aled: Mop o wallt du cyrliog ... a ... het ddu.
Pa liw oedd ei lygaid e?

Carwyn: Glas, dw i'n meddwl.

Aled: Llygaid glas.
Beth am ei drwyn e?

Carwyn: Trwyn mawr – fel trwyn eliffant.

Aled: Trwyn mawr fel trwyn eliffant, bobl bach!
Beth am ei geg e?

Carwyn: Ceg fawr gyda dannedd brown ych a fi. O ych a fi!

Aled: Ceg fawr gyda dannedd brown.
Dyma'r dyn?

Carwyn: Na – Aled! ... Wyt ti eisiau coffi?

Aled: Os gwelwch yn dda, Carwyn.

Carwyn: O, diar. Dim llaeth. Dw i'n mynd i'r siop i brynu llaeth.

Aled: Iawn.

Aled: Helo.
(Saib)
Na – Aled , ffrind Carwyn ... Dydy Carwyn ddim yma. ... Mae e yn y siop yn prynu llaeth.
(Saib)
Iawn ... neges i Carwyn.
(Saib)
Gwych – rydych chi wedi ffeindio waled a siopa Carwyn. Da iawn!
(Saib)

Aled:

Rydych chi wedi arestio dyn … ardderchog.
Beth mae e’n gwisgo?
(Saib)
Crys T coch … trowsus gwyrdd … esgidiau gwyn a het ddu.
Iawn – grêt.
(Saib)
Problem? O?
(Saib)
Dyn byr? Bach – tua wyth stôn … Wyth stôn!?!?!?!? … gyda gwallt brown … a llygaid llwyd. O?
(Saib)
Beth am ei drwyn e?
(Saib)
Trwyn bach fel marbl? Wel, wel.
(Saib)
Beth am ei geg e?
(Saib)
Ceg fawr heb ddannedd.
Dim dannedd? Bobl bach.
(Saib)
Ydych chi’n siŵr o’r dyn yma?
(Saib)
O … roedd e’n cario waled … a siopa Carwyn.
Wel, dyna ni, te. Diolch yn fawr iawn.
Rhyfedd!

Diddorol!

Mae cathod bob man – ar lan y môr … yn y strydoedd … yn y caeau … yn y tai … pob man!

Ble?

Yn Aoishima, pentref bach ar ynys yn Japan. Mae llawer o bobl yn galw'r ynys yn Ynys y Cathod.

Pam?

Amser maith yn ôl, roedd llawer o lygod ar yr ynys ac felly roedd angen cathod i ddal y llygod. Heddiw, does dim llygod, ond mae llawer o gathod.

Beth arall?

Does dim llawer o bethau ar yr ynys. Mae tai yno ond mae llawer o'r tai yn hen ac yn wag. Mae harbwr bach yno ac mae'r fferi'n dod i'r ynys ddwywaith y dydd. Does dim llawer o bethau eraill yno. Does dim siopau. Does dim tai bwyta.

Pwy sy'n byw yma?

Does dim llawer o bobl yn byw yma – tua 15 person …

… OND …

… mae llawer **iawn** o gathod yn byw yma – dros 120 o gathod!

Beth sy'n digwydd yma?

Mae'r cathod yn bwyta … yn cysgu … yn cerdded … yn cysgu … yn bwyta eto … yn cysgu eto. Maen nhw'n cerdded i lawr i'r harbwr i gyfarfod â'r fferi.

Mae llawer o dwristiaid yn dod i weld y cathod. Mae pobl Japan wrth eu bodd gyda chathod (Meddyliwch: O ble mae Hello Kitty yn dod?). Mae'r twristiaid yn cerdded gyda'r cathod. Maen nhw'n codi'r cathod. Maen nhw'n mwytho'r cathod. Maen nhw'n rhoi bwyd i'r cathod. Maen nhw'n mwynhau bod gyda'r cathod.

Ynys ddiddorol! Os ydych chi eisiau gweld y cathod ar yr ynys, cliciwch yma:

https://www.youtube.com/watch?v=rHLLDOyZepY

Bobl bach!

Mae tua 12 o ynysoedd cathod o gwmpas Japan. Mae pobl Japan yn hoffi cathod, mae'n amlwg!

Geirfa

b/pob man	everywhere
caeau	fields
ynys	island
amser maith yn ôl	a long time ago
llygod	mice
angen	need
dal	to catch
gwag	empty
dwywaith	twice
cyfarfod â	to meet
wrth eu bodd	extremely happy, love
codi	to pick up
mwytho	to stroke
mae'n amlwg	obviously

Drud!

Rydych chi'n mynd i wrando ar sgwrs rhwng Chris a'i dad.

Dyma ychydig o help i chi os ydych chi eisiau help.

Help

Geirfa	
wedi torri	broken
ar y we	on the internet
lawrlwytho	to download
newydd sbon	brand new
ysgafn	light
clir	clear
digon o	enough
cof	memory
benthyg	borrow

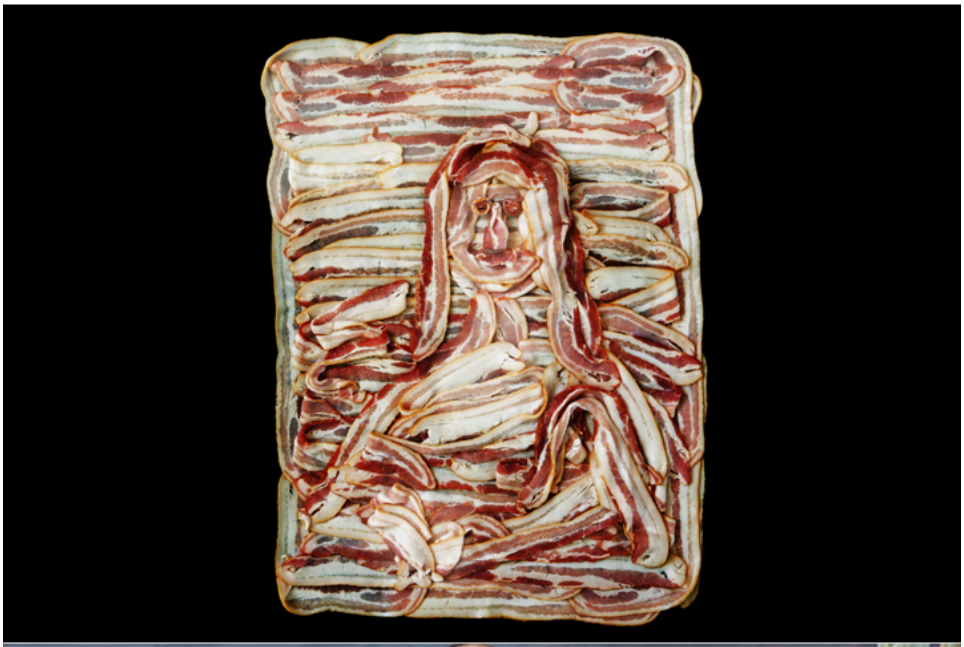
Sgript

Chris:	Dad, mae fy ffôn i wedi torri.
Dad:	O?
Chris:	Rhaid i fi gael ffôn newydd.
Dad:	Pam?
Chris:	Dw i eisiau tecstio … a mynd ar y we … a siarad â ffrindiau … a chwarae gemau … a lawrlwytho apiau a …
Dad:	Iawn. Dyma ti.
Chris:	Beth ydy hwn?
Dad:	Fy hen ffôn i.
Chris:	Ond dw i eisiau ffôn newydd sbon. Edrycha.
Dad:	Beth ydy hwn?
Chris:	Llun ffôn – o'r we. Mae'n wych.
Dad:	O?
Chris:	Mae'n ddu.
Dad:	Neis iawn.
Chris:	Mae'n ysgafn.
Dad:	Neis iawn.
Chris:	Mae'n smart.
Dad:	Neis iawn.
Chris:	Edrycha, Dad – mae'r sgrin yn glir … mae'n bosib mynd ar y we … a chwarae gemau … ac mae'r camera'n wych – mae'n bosib gwneud fideos. Mae digon o gof i apiau … a lluniau … a …
Dad:	Faint ydy e?
Chris:	Dau ddeg pum punt y mis.
Dad:	Faint?!
Chris:	Dau ddeg pum punt y mis.
Dad:	Bobl bach! Mae e'n ddrud.
Chris:	Ond mae e'n ffôn da, Dad.
Dad:	O ble wyt ti'n mynd i gael arian?
Chris:	Ga i fenthyg arian, os gwelwch yn dda?
Dad:	Na chei – mae'n ddrwg gen i.
Chris:	Ond o ble dw i'n mynd i gael arian i brynu'r ffôn?

Gwahanol!

Edrychwch ar y lluniau yma.

Disgrifiwch bob un yn ofalus. Ewch i Dasg 1.



'Nôl

Nesaf

Beth sy'n gyffredin i'r lluniau yma?

Ewch i Dasg 2.

Geirfa

tynnu	to take
hunlun	selfie
wedi'i wneud o	made from
yn gyffredin	(in) common

Cyflym!

Lluniau: Ben Lovell

Enw:	Ben Lovell
Byw:	Llanelwy
Oed:	22
Diddordebau:	Cadw'n heini, chwaraeon
Prif ddiddordeb:	Rasio i lawr bryn ar gefn beic
Safle:	2015: 1af yng Nghymru; 7fed ym Mhrydain 2012: 1af yng Nghymru

Beth ydy rasio i lawr bryn ar gefn beic?

Wel, rhaid rasio i lawr bryn ar gefn beic?. Mewn ras, mae pawb yn rasio ar eu pen eu hunain. Y person i orffen y cwrs yn yr amser cyflymaf sy'n ennill.

Disgrifiwch rasio i lawr bryn ar gefn beic.

Hwyl! Cyffrous! Cyflym – tua 60km – 70 km yr awr

Disgrifiwch drac.

Serth! Garw! Cerrig, coed a mwd.

Ydy o'n beryglus?

Ydy – yn beryglus iawn. Dw i wedi torri fy ngarddwrn a fy nghefn.

Beth ydych chi'n gwisgo?

Dw i'n gwisgo helmed dros fy wyneb, gogls, padiau ar y pengliniau, padiau ar y penelinoedd a *back protector*.

Beth ydy'r categorïau?

Mae categori o dan 12 oed, o dan 14 oed, o dan 16 oed ac o dan 18 oed.

Ar ôl 18 oed, mae'r categorïau yma:

Elite – dyna ble dw i'n rasio

Arbenigwr (*Expert*)

Meistr (*Master*)

Uwch (*Senior*)

Vectrin ar gyfer pobl dros 40 oed.

Oes llawer o draciau yng Nghymru?

Oes, mae llawer o draciau da iawn yng Nghymru, e.e. Cwm Carn a Bike Park Wales yn Ne Cymru, Antur Stiniog, Revolution Bike Park a Llangollen yng Ngogledd Cymru. Mae traciau ardderchog yng Nghymru achos mae llawer o fynyddoedd yma.

Pa un ydy'r trac mwya anodd?

Fort William, yn yr Alban. Dyna'r trac mwya anodd.

Sut ydych chi'n paratoi?

Dw i'n mynd allan ar y beic bob wythnos. Dw i'n beicio i lawr bryn bob penwythnos. Dw i'n mynd i'r ganolfan hamdden i godi pwysau achos rhaid bod yn heini iawn i rasio lawr bryn.

Beth ydych chi'n bwyta i baratoi ar gyfer ras?

Llawer o garbohydradau, e.e. pasta, a dw i'n bwyta bananas a *jelly babies* ar ddiwrnod ras.

Ydy'r beic yn debyg i feic cyffredin?

Rhaid cael beic cryf – llawer cryfach na beic cyffredin. Rhaid cael teiars cryfach – mae gwahanol fathau o deiars a rhaid penderfynu ar y teiars ar y diwrnod. Dw i'n cario llawer o deiars yn y fan.

Pa fath o berson sy'n dda am rasio i lawr bryn ar gefn beic?

Person heini – rhaid bod yn heini iawn. Os dydych chi ddim yn heini, dydych chi ddim yn mynd i orffen y ras. Os dydych chi ddim yn heini, mae'ch ymennydd chi'n araf ac rydych chi'n gwneud camgymeriadau.

Pryd ydych chi'n rasio?

Rhwng mis Mawrth a mis Hydref.

Geirfa

Llanelwy	St Asaph
rasio i lawr bryn ar gefn beic	downhill mountain biking
safle	position
ar eu pen eu hunain	by themselves
yr amser cyflyma	the fastest time
serth	steep

garw	rough
cerrig	stones
garddwrn	wrist
cefn	back
pengliniau	knees
penelinoedd	elbows
mwya anodd	most difficult
codi	to lift
pwysau	weights
cyffredin	ordinary
cryf	strong
cryfach	stronger
ymennydd	brain
camgymeriadau	mistakes

Edrychwch

mwya cyflym / cyflyma	fastest
mwya anodd / anodda	most difficult