



David Davies

David Davies ydw i. Dw i'n nofio yn broffesiynol. Mae fy mhen-blwydd ar Fawrth y 3ydd. Ces i fy ngeni yn 1985. Ces i fy ngeni ar bwys Caerdydd yng Nghymru. Fy ffugenw ydy 'Dai Splash'!



Fy hoff fwyd ydy cinio rhost. Dw i'n hoffi pwdin reis hefyd. Yn fy amser sbâr, dw i'n hoffi chwarae'r 'playstation'.

Dw i'n nofio bob dydd. Rhaid i fi ymarfer i nofio'n dda ac yn gyflym. Rhaid i fi gadw'n heini a bwyta'n iach hefyd.

Pan roeddwn i'n un deg wyth mlwydd oed, es i i'r Gemau Olympaidd yn Athens. Ces i fedal efydd am nofio. Yn 2008, roeddwn i'n ddau ddeg dau mlwydd oed, ac es i i'r Gemau Olympaidd yn Beijing. Ces i fedal arian am nofio.

ffug-enw - nickname
ymarfer - to practise
efydd - bronze

cinio rhost - roast dinner
yn gyflym - quickly
arian - silver

cadw'n heini - keep fit
iach - healthy





Dai Greene

Dai Greene ydw i. Dw i'n rhedeg yn broffesiynol. Mae fy mhen-blwydd ar Ebrill 11. Ces i fy ngeni yn 1986. Ces i fy ngeni ar bwys Llanelli.

Dw i'n rhedeg y ras glwydi 400 metr.

I frecwast, dw i'n bwyta tost gyda 'peanut butter'. I ginio, dw i'n bwyta pasta a llysiau ac i swper dw i'n bwyta pasta bake neu lasagne. Dw i ddim yn bwyta bwyd tecawê achos rhaid i fi fwyta'n iach.

Yn 2010, es i i Gemau'r Gymanwlad. Ces i fedal aur am rhedeg y ras glwydi 400 metr. Hoffwn i ennill medal yn y Gemau Olympaidd.



ar bwys - beside
iach - healthy

rhas glwydi - hurdles race
Cymanwlad - Commonwealth

llysiau - vegetables
ennill - to win





Nicole Cooke

Nicole Cooke ydw i. Dw i'n beicio yn broffesiynol.
Mae fy mhen-blwydd ar Ebrill 13. Ces i fy ngeni yn
1983. Ces i fy ngeni yn Abertawe.

Dechreuais i feicio pan roeddwn i'n
un deg un mlwydd oed.

Fy hoff fwyd ydy bwyd Eidalaidd a fy hoff ddiod ydy smwddi
ffrwythau. Yn fy amser sbâr, dw i'n hoffi rhwyfo, cerdded a sgïo.

Yn 2008, es i i'r Gemau Olympaidd yn Beijing. Ces i fedal aur am
feicio ar y ffordd.



beicio - to cycle
smwddi - smoothie

Eidalaidd - Italian
rhwyfo - to row

diod - drink
aur - gold





Tom James

Tom James ydw i. Dw i'n rhwyfo yn broffesiynol. Mae fy mhen-blwydd ar Fawrth 11. Ces i fy ngeni yn 1984. Ces i fy ngeni yng Nghaerdydd. Nawr, dw i'n byw yn Wrecsam.

Dw i'n rhwyfo mewn tîm o bedwar. Rydyn ni'n rhwyfo ar yr afon.

Yn 2008, es i gyda tîm i'r Gemau Olympaidd yn Beijing. Ces i fedal aur.



rhwyfo - to row

afon - river

aur - gold





Eleanor Simmonds



Eleanor Simmonds ydw i. Dw i'n nofio yn broffesiynol. Mae fy mhen-blwydd ar Dachwedd 11. Ces i fy ngeni yn 1994. Ces i fy ngeni yn Lloegr ond nawr, dw i'n byw yn Abertawe. Fy ffugenw ydy Ellie.

Dechreuais i nofio pan roeddwn i'n bum mlwydd oed.

Dw i'n nofio bob dydd. Rhaid i fi ymarfer i nofio'n dda ac yn gyflym. Dw i'n ymarfer yn y pwll nofio yn Abertawe. Rhaid i fi gadw'n heini a bwyta'n iach hefyd.

Yn 2008, es i i'r Gemau Paralympaidd yn Beijing. Ces i fedal aur am nofio. Roeddwn i'n hapus iawn. Roedd e'n sioc mawr.

Hoffwn i ennill lawer o fedalau yn y Gemau Paralympaidd.



ffug-enw - nickname
iach - healthy
sioc - shock

ymarfer - to practise
hefyd - also
ennill - to win

cadw'n heini - keep fit
Paralympaidd - Paralympics
llawer - many

