

Sbotolau'r Athletwr

Jeremiah Azu

FFACTAU HWYL!

- 1 Rydw i o dras Ghanaidd. Fe gefais fy magu yng Nghymru ac rwy'n falch o gynrychioli Cymru a Phrydain fawr ar y llwyfan athletau rhyngwladol.
- 2 Roeddwn i'n breuddwydio am ddod yn beldroediwr cyn canolbwyntio'n llwyr ar sbrintio!
- 3 Gallaf redeg 100m mewn llai na 10 eiliad – mae hynny'n gyflymach na'r ceir y tu allan i giatau'r ysgol!
- 4 Rwy'n dod ag egni anferthol i rasys a dathliadau, gan ddawnsio a gwenu ar ôl cystadlaethau.
- 5 Rwy'n canolbwyntio ar gwsg, adferiad a bwyd iach er mwyn helpu fy nghorff i berfformio ar ei orau. Fy hoff fwyd i'w gael ar ôl ras yw adenydd cyw iâr gyda macaroni caws!
- 6 Rydw i wrth fy modd gyda cherddoriaeth gospel! Cyn rasys, dydw i ddim yn gwrandao ar unrhyw gerddoriaeth, mae'n bwysig i mi wrando ar sŵn fy nhraed!
- 7 Gwyrdd leim yw un o fy hoff liwiau!



Cystadleuaeth!

- 1 Defnyddiwch y templed i gynllunio hosan i Jeremiah
- 2 Gofynnwch i riant neu warcheidwad anfon llun o'ch cynllun i....
cath.bingham@runwales.org.uk
- 3 Bydd Jeremiah yn dewis enillydd!

