



TAITH PYLLAU
GLO CYMRU
PARC TREFTADAETH CWM RHONDDA
A WELSH COAL
MINING EXPERIENCE
RHONDDA HERITAGE PARK

SUT I WISGO TOGA HOW TO WEAR A TOGA

Beth fydd ei angen arnat ti?

- Help gan athro neu oedolyn.
- Toga neu gynfas wely.
- Pinnau cau. Mae un yn ddigon ond efallai hoffet ti gael rhagor.

You will need:

- A teacher or adult to help you.
- A toga or bed sheet.
- Safety pins. One is enough but you may want more.

1. Agora'r gynfas yn gyfan gwbl. Cydia yn un pen yn dy law chwith ar dy ganol. Dylai'r rhan fwyaf o'r gynfas fod y tu ôl i ti ac yn dod i fyny dros dy ysgwydd chwith.

Unfold the sheet completely. Hold one end in your left hand at your waist. The majority of the sheet should be behind you coming up over the left shoulder.

2. Cydia yn y defnydd o'r cefn gyda dy law dde a'i lapio o gwmpas dy gorff yn llorweddol. Dylet ti ei lapio o dan dy freichiau ac ar draws dy frest.

With your right hand grab the material from the back and wrap it around your body horizontally. You should rap it under your arms and across your chest.

3. Dalia ymlaen i lapio'r defnydd o'r cefn i'r blaen a chasglu'r gynfas yn ôl at yr ysgwydd chwith a'i dal gyda phin cau.

Keep wrapping the fabric around back to the front and gather the material back up to the left shoulder, securing with a safety pin.

4. Yna bydd modd i ti symud rhannau o'r toga drwy ei blygu fwy ar ganol y corff, drwy ddefnyddio pinnau neu lyfnhau'r haenau.

You can then adjust parts of the toga by folding it more on the torso, pinning it or smoothing the layers.

