



2 පෙර උගත් කස්තීරම් අඩවි ඇසුරින් නැවත අභ්‍යාසයේ යෙදෙන්න.

3 නියමිත අංගභාර අනුගමනය කරමින් නර්තනයේ යෙදෙන්න.

4 අපහසු තැන් පිළිබඳව ගුරුවරයාගෙන් විමසා දැනගන්න.