



පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව සබරගමුව - සති පාසල

විෂය - නර්තනය

ශ්‍රේණිය - 8

සතිය- 11

Prepared by- ඩයනා පුෂ්පරාණී මිය
කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය - ඇඹිලිපිටිය

2.1 නමයතා අභ්‍යාස

නර්තනයට අවශ්‍ය පරිදි හිස,කඳ,අත්,පා,බෙල්ල,දෑස් යන ශරීරාංග හැඩගස්වා ගැනීමට ශාරීරික නමයතා අභ්‍යාස කිරීම ඉතා වැදගත්වේ.ශරීරයේ සමබරතාවය රැකෙන පරිදි අනෙකුත් ශරීරාංග පිහිටුවා ගැනීම අභ්‍යාස කිරීමේදී සිදුවේ.මෙවැනි අභ්‍යාස කිරීම මගින් ඉගෙන ගන්නා නර්තන සම්ප්‍රධායට සුදුසු පරිදි අංග ප්‍රත්‍යාංග ,උපාංග පිහිටුවා ගත යුතු ආකාරය වර්ධනය කරගත හැකිය.අභ්‍යාසයේදී හඳුනාගත් විවිධ ඉරියව් භාවිත කර වලන සඳහා අවශ්‍ය හැඩතල ගොඩනගා ගැනීම සුදුසුය. ගීත හෝ සංගීත බණ්ඩ වලට හා බෙරවාදනයට අනුව නමයතා අභ්‍යාස කිරීම රසවින්දන ශක්තිය වර්ධනයවීම මෙන්ම නිවැරදි අංගභාර සකස් කර ගැනීමට ද ඉවහල් වනු ඇත.

පැවරුම

1. සෑම අභ්‍යාසයක්ම නර්තනයට හා ශාරීරික සුවතාවට ඉවහල්වන අයුරු පිළිබඳව අදහස් දක්වන්න.
2. ගුරු ඇසුර ලබා ගැනීමෙන් 8 ශ්‍රේණියට නියමිත නමයතා අභ්‍යාස පුහුණුවන්න.