

**බලංගොඩ කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය**  
**7 ශ්‍රේණිය - නර්තනය**

**'පා සරඹ'**

➤ උඩරට නර්තන සම්ප්‍රදායේ පා සරඹ

- පා සරඹ යනු නර්තනයට ආධුනිකයෙකු පාද හුරු කර ගැනීම සඳහා පළමුව ප්‍රගුණ කරන අභ්‍යාසය වේ.
- පා සරඹ 'දණ්ඩි කඳ' ආධාරයෙන් අභ්‍යාස කරනු ලබයි.
- එම නිසා පා සරඹ 'දණ්ඩියමේ සරඹ' ලෙස ද හඳුන්වනු ලැබේ.
- උඩරට නර්තනයේ පා සරඹ ගණන 12කි.
- සෑම සරඹයක් ම නටා අවසානයේ හමාර පදය නටනු ලබයි.
- පා සරඹ නර්තනයට බෙර වාදනය නොකරන අතර වාදනය කරනු ලබන්නේ තාලම්පට පමණි.

- 04 වන පා සරඹය (සිව් අඩිය)  
 තෙයිත තෙයිත තෙයි තෙයියත් තාම්
- 05 වන පා සරඹය (දැල අඩිය)  
 තෙයි ති තා තෙයි
- 06 වන පා සරඹය (පසු පෙර අඩිය)  
 තා තෙයියත් තා තෙයියත් තා තෙයියත් තා තෙයි //

හමාර පදය  
 තෙයියත් තෙයියත් තෙයියත් තාම්  
 තෙයි තාම්  
 තෙයි තෙයි තත් තත් තා.



'දණ්ඩි කඳ'

සැකසුම : සීතාරා පවිත්‍රානි මිය  
 ර/ විද්‍යාකර මහා විද්‍යාලය