<u>නර්තනයේදී සිරුර කෙසේ හසුරුවන්නේද යන්න විමසමු</u>

- නර්තනයට පෙර ශරීර අංග හැඩ ගස්වා ගැනීම.

ශරීරික නම්‍යතා සඳහා චලන අභ්‍යාස

1. නිදහසේ ඇවිදීම, පැනීම, දිවීම, පෙරළීම, බඩගෑම, රිංගීම
2. එක තැන උඩ පැනීම, එකතැන දිවීම, ඉණ කැරකැවීම, ශරීරය හැකිලීම.

මෙහි 1 යටතේ සංචාරී චලන ලෙසත්,

2 යටතේ ස්ථිතික චලන ලෙසත් හැඳින්වේ.

<u>ක්‍රියාකාරකම:-</u>

- ඔබ මෙම පහත සිද්ධිය ක්‍රියාකාරකමට නගන්න.

සාවෝ රංචුවක් නිදහසේ පැන පැන යමින්, වටපිට බලමින්, උඳුපියළිය කති. ඉන්පසු අසල ඇති දිය කඩිත්තකින් වතුර බී, ගසක් යටට වී නිඳන්නට වෙති. නරියකුගේ ශබ්ධයක් ඇසී බිය වුණු සාවෝ වේගයෙන් දුවන්නට පටන් ගනිති.