

ගොඩ සරඹ

ගොඩ සරඹ

ලෝකයේ  
සිංහල

# ගොඩ සරඹ



උඩරට ගොඩ සරඹ 12කි.

මෙයට අත් සරඹ කියාද කියනු ලැබේ.

උඩරට සම්ප්‍රදායේ ඉලංගම් සරඹ වන අතර

සබරගමු සම්ප්‍රදායේ මාත්‍රා පද නමින් හඳුන්වයි.

# ගොඩ සරඹ

නර්තනය හදාරන ආධුනිකයෙකු  
හස්ත චලන නිවැරදිව හැසිරවීමට ගොඩ  
සරඹ අභ්‍යාස කළ යුතුය.



නර්තනයේ අලංකාරයට මෙය  
ඉතා වැදගත් වේ.

නිවැරදි අංගභාර පවත්වා ගැනීමේදී දැන් දෙපා තබන  
ස්ථාන හැඩතල හා චලන නිවැරදිව හඳුනාගත යුතුය.

# පළමු වන ගොඩ සරඹය

අඩිය

-

දොමිකිට කිට දොමි

කස්තිරම

-

තත්ඡිත් තොංතංතා

# දෙවන ගොඩ සරඹය

දැඩිය

-

දොමිකිට කිට දොමි

කප්තිරම

-

තත්පිත් තකපිත් තත්පිත් තොංතංතා

ලංකා  
සිංහල

ගොඩ සරඹ 12න් 6 ශ්‍රේණිය සඳහා  
අභ්‍යාස කළ යුතු ගොඩ සරඹ 2  
ඉහත සඳහන් වේ.