

தப்பாட்டம்

பயிற்சிக் காலம் 6 மாதங்கள்

- அலகு - 1 தப்பாட்டம் அறிமுகம் - பெயர்கள் - பெயர்க்காரணங்கள் - தோற்றும் - வரலாறு - தொன்மை - ஒருமுகத் தோற்கருவி - தப்பாட்ட அமைப்பு - செய்யும்முறை - தப்பாட்ட சுதி சேர்த்தல் - தப்பாட்ட வைப்பமுறை - குச்சிகள் - ஆடுகளத்தின் பரப்பு - ஆடுவோரின் எண்ணிக்கை - ஆடப்படும் சூழல்கள் - உடை, ஒப்பனை முறைகள் - தப்பாட்டத்தின் பயன்கள்
- அலகு - 2 உடலியக்கப் பயிற்சிகள் - தலை - வலது, இடது தோள், கை, மணிக்கட்டு பயிற்சிகள் - வலது, இடது பக்க இடுப்பு அசைவுகள் - வலது, இடது முட்டி கால்களின் இயக்கங்கள் - கால் பாதப் பயிற்சிகள் - திரும்புதல் - சுற்றுதல் - குதித்தல் - குத்தவைத்தல் - குத்தவைத்த நிலையில் காலடி வைப்புகள் - முன் பின் நகர்வுகள் - உடல் நிலைகள்.
- அலகு - 3 வாசிப்பு முறைகள் - வாசிப்பு நுட்பங்கள் - சொற்கட்டுகள் - ஒருகை வாசிப்பு - இருகை வாசிப்பு - முதல் அடி - தீர்மானம் - சாமி அழைப்பு, சப்பர அழைப்பு - மங்கள வாசிப்பு - முளைப்பரிக் கொட்டு - மாரடி வாசிப்பு - இழவுக் கொட்டு - நையாண்டி - புது அடிகள் (விளம்பம், மத்திமம், துரிதம், அதிதுரிதம் அடிப்படையில் பயிற்சிகளை வழங்குதல்)
- அலகு - 4 ஆட்ட அடவுகள் (தப்பாட்டத்துடன்) - அடவுகளுக்கான பெயர்கள் அடவு வேறுபாடுகள் - காலடி வைப்புகள் - அடிவைத்தல் - முன் பின் குத்துகள் - (தட்டவு - குத்தடவு - நாட்டடவு) - மிதிவிழுதல் - நடை - எட்டுப்போடுதல் - குதித்தாடுதல் - ஜெர்க்கு - செண்டிப்பு - புரஞ்சுதல் - பாய்ந்து செல்லுதல் - முன் பின் பக்க நகர்வுகள் - அமர்ந்து எழுதல் - அரைமண்டியில் அமர்தல் - வலது, இடது பக்கவாட்டில் கால்தூக்குதல் - கால்களின் இயக்கங்கள் வலுவாக அமைதல் - உடலசைவு முறைகள் (விளம்பம், மத்திமம், துரிதம், அதிதுரிதம் அடிப்படையில் பயிற்சிகளை வழங்குதல்)
- அலகு - 5 தப்பாட்ட வாசிப்பும் ஆட்டமும் - ஆட்டவகைகள் - ஆட்ட முறைகள் - ஆட்டத்திற்கான பெயர்கள் - நேர்வரிசை - வட்ட வடிவ் - எதிர்எதிர் வரிசை ஆட்டமுறைகள் - ஒரு வரிசைமுறை - இரண்டு வரிசை நிற்றல் - பூமிசபை வணக்கம் - ஆடுகள் களம் சுற்றுதல் - சாமி அழைப்பு ஆட்டம் - சப்பர அழைப்பு ஆட்டம் - முளைப்பாரிக் கொட்டு ஆட்டம் - மாரடிப்பு ஆட்டம் - இழவுக் கொட்டு ஆட்டம் - நையாண்டி அடி ஆட்டம் - பூமிசபை வணக்கம் - ஆடுகளம் சுற்றுதல் - புதுவகை ஆட்டங்கள் - எடுப்பு முடிப்பு ஆட்டங்கள் - ஒவ்வொரு ஆட்டத்திற்குமான இசைப்பு முறைகள் - ஆட்ட வித்தைகள்.