

கரகாட்டம்

பயிற்சிக் காலம் 6 மாதங்கள்

- அலகு - 1 கரகாட்டம் அறிமுகம் - கரகாட்ட வகைகள் - கும்பாட்டம், குடக்கூத்து, சக்திக்கரகம், ஆட்டக்கரகம் - பெயர்க்காரணம் - தோற்றம் - வரலாறு - கரகத்தின் அமைப்பு - ஆடுவோர் எண்ணிக்கை - ஆடுகளத்தின் பரப்பு - ஆடப்படும் சூழல்கள் உடை, ஒப்பனை முறைகள் - பக்க இசைக் கருவிகள் - கலை நுட்பங்கள் - முன்னோடிக் கலைஞர்கள் - ஆட்டத்தின் பயன்கள் - துணைக் கலைகள்
- அலகு - 2 உடலியக்கப் பயிற்சிகள் - தலை, கழுத்து அசைவுகள் - வலது, இடது தோள், கை, மணிக்கட்டு - வலது பக்க, இடது பக்க இடுப்பு அசைவுகள் - வலது, இடது முட்டிக்கால்களின் இயக்கங்கள் - காலடி வைப்புகள் - எட்டு வைத்தல் - முன் பின் நகர்வுகள் - திரும்புதல் - சுற்றுதல் - குதித்தல் - குத்த வைத்தல் - கரகத்தினை வடிவமைத்தல் - கரகத்தைத் தலையில் வைத்துச் சமநிலைப் படுத்துதல் - தலையில் நிறுத்துதல்
- அலகு - 3 அடவுகள் (கரகத்துடன்) - நடை - காலடி வைப்புகள் - எட்டு வைத்தல் - முன் பின் நகர்வுகள் - திரும்புதல் - சுற்றுதல் - குதித்தல் - சுற்றுதல் - ஜெர்க்கு - செண்டிப்பு - புறளுதல் - வலது, இடது கிருக்கி சுற்றுதல் - ஆட்டக் களம் சுற்றிவருதல் (விளம்பம், மத்திமம், தூரிதம், அதிதூரிதம் அடிப்படையில் பயிற்சிகளை வழங்குதல்)
- அலகு - 4 இசையும் ஆட்டமும் - நையாண்டி மேள இசைக்கருவிகளின் இசைப்பு முறைக்கேற்ற ஆட்டமுறைகள் - தொடக்கத் தீர்மானம் - சபை வணக்கம் - முத்தாரிப்பு - ஏகநடை - சோலைமலை தெம்மாங்கு மெட்டு நடை - கட்டபொம்மன் மெட்டு நடை - இராஜபார்ட் மெட்டு நடை - கள்ளபார்ட் மெட்டு நடை - ஆரவல்லி சூரவல்லி மெட்டு நடை - கிளிக்கண்ணி மெட்டு நடை - நடைக்கேற்ற கை, உடல் பாவனைகள் - நேர்வரிசை ஆட்ட முறைகள் - வட்ட வடிவ ஆட்டமுறைகள் - எதிர் எதிர் வரிசை ஆட்டமுறைகள் - கெதிகுற்று - ஆட்டத்தின் எடுப்பு, முடிப்பு முறைகள்
- அலகு - 5 கலை வித்தைகள் - தாம்பூலத்தில் நின்று சுற்றி ஆடுதல் - கரகத்துடன் ஏணியில் ஏறுதல் - உருளையில் பலகை வைத்து ஏறி நின்றல், இமைகளால் ஊசி, பணம், கைக்குட்டை எடுத்தல் - கரகத்தினை முன் பின்னாக இறக்கி ஏற்றுதல் - சேலை கட்டுதல் - சிலம்பம் சுற்றுதல் - அடுக்குக் கரகம் வைத்தல் - பிரமிடுபோல் நின்றல் - தீப்பந்தம் சுற்றுதல்.