

சிலம்பாட்டம்

பயிற்சிக் காலம் 6 மாதங்கள்

- அலகு - 1 சிலம்பாட்டம் அறிமுகம் - பெயர்க்காரணம் - தோற்றம் - வரலாறு - வஸ்தாபி (குரு) - சிலம்பம் (கம்பு) - தன்மை - அளவு - முன்னோடிக் கலைஞர்கள் - நிகழ்த்தப்படும் சூழல்கள் - சிலம்பாட்டத்தின் சிறப்புகள் - பயன்கள் - துணை ஆட்டங்கள் -
- அலகு - 2 உடலியக்கப் பயிற்சிகள் - அடிப்படைப் பயிற்சிகள் - வலது தோள், கை, மணிக்கட்டு - இடது தோள், கை, மணிக்கட்டு - இரு கை, தோள், மணிக்கட்டுப் பயிற்சிகள் - வலது முட்டி, கால் - இடது முட்டி,கால் பயிற்சிகள் - திரும்புதல் - சுற்றுதல் - உள்சுற்று, வெளிச்சுற்று - குதித்தல் - அரை மண்டி - குத்த வைத்தல் - காலடி வைப்புகள் - எட்டு வைத்தல் - முன் பின் நகர்வுகள் - உடல் நிலைகள்
- அலகு - 3 அடவுகள் (சிலம்பத்துடன்) - கைச் சுழற்சிகள் - நடைசாரி - காலடி வைப்பு - ஜெர்க்கு - செண்டிப்பு - ஆட்டக் களம் சுற்றி வருதல் - ஒருகை வீச்சு - இருகை வீச்சு - தலைக்குமேல் சுற்றுதல் - சலாம் வரிசை - கிருக்கி சுற்றுதல் - வலது கிருக்கி - இடது கிருக்கி - படை வீச்சு முறைகள் (விளம்பம், மத்திமம், துரிதம் அடிப்படையில் பயிற்சிகளை வழங்குதல்)
- அலகு - 4 ஆட்டமுறைகள் - ஒருகைச் சுற்று - வலது கைச் சுற்று - வலது கைச் சுற்று - இருகைச் சுற்று - தனி ஆட்டம் - பாவனை முறைகள் - பூமி,குரு,சபைக்கு வணக்கம் - வீடு கட்டுதல் - நாலு வீடு கட்டுதல் - தாக்குதல் - அடியை வாங்குதல் - தாங்குதல் - எதிர்த்துத் தாக்குதல் - முன் நகர்வு - பின் நகர்வு - ஒருவர், இருவர், கூட்டம் தாக்குதல் முறைகள் - நின்று, அமர்ந்து படை சுற்றுதல் -
- அலகு - 5 வித்தைகள் - பல்டி அடித்தல் - முன் பல்டி - பின் பல்டி - இருவர் சேர்ந்து பல்டி - படுத்துக்கொண்டு சுற்றுதல் - வண்ண ரிப்பன்களைக் கட்டிச் சுற்றுதல் - மான்கொம்பு வீச்சு

.....