

2026 ഒക്ടോബർ 24, ശനിയാഴ്ച

Building Stamina Through Continuous Nattadavu Practice



പങ്കെടുത്തവർ 7
എവിടെ നടത്തിയത്
ഐക്യം സ്പേസ്, Fort Kochi
Thudippu Dance Foundation,
Aparna NS എന്നിവർ

ഫെസിലിറ്റേറ്റർമാർ 1
ക്ലബ്ബ് നയിച്ചത്
ഡാൻസ് ക്ലബ്ബ്
Aparna NS

ഇൻപുട്ട്

- സാമഗ്രികൾ
- Continuous practice of all Nattadavus
 - Practice across all three speeds without stopping
 - Encouragement to maintain movement and rhythm through the sequence

സമയം
1.3 മണിക്കൂർ

പ്രവർത്തനം

Stamina is an important part of dance, and it develops gradually through regular practice from the early stages of learning. In today's class, our women's batch (aged 30+) focused on building stamina by practising all the Nattadavus continuously, without stopping, across all three speeds.

The students felt tired, but they kept going and completed the practice without giving up. Their determination reflected their dedication to learning dance. Continuous practice helps dancers build the stamina needed to sustain movement and rhythm.

ഫലം

Stamina ബാലൻസ്, നിയന്ത്രണം, സ്പേഷ്യൽ അവബോധം ചലനത്തിലെ ആത്മവിശ്വാസം

The students completed the continuous practice despite feeling tired. Their effort and persistence showed their commitment and gave them an opportunity to practise sustaining movement across all three speeds.

(പങ്കെടുത്തവർ പറഞ്ഞത്)

പഠനങ്ങൾ

Stamina develops over time through consistent practice. Students experienced the physical effort involved in continuous dance practice and practised persistence while maintaining movement and rhythm.

ഈ പ്രവർത്തനം നിങ്ങൾക്കും നടത്താം. aikyam space-ന് കടപ്പാട് നൽകുന്നിടത്തോളം, ഈ കുറിപ്പ് പകർത്താനും മാറ്റം വരുത്താനും പങ്കുവെക്കാനും നിങ്ങൾക്ക് സ്വാതന്ത്ര്യമുണ്ട്. ഫോട്ടോകൾ ഇതിൽ ഉൾപ്പെടുന്നില്ല. (Creative Commons ലൈസൻസ് CC BY 4.0: <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)