

KHAIDA (TEEN TAL)

Exercise One

DHA tere ketetaka terekete

Exercise Two

DHA tere ketetaka

Theme.

DHA TI DHA tere ketetaka terekete

DHA TI DHA GA THU NA KE NA

TA TI TA tere ketetaka terekete

DHA TI DHA GA DHI NA GE NA

Variation 1.

DHA TI DHA tere ketetaka terekete

DHA TI DHA tere ketetaka terekete

DHA TI DHA tere ketetaka terekete

DHA TI DHA GA THU NA KE NA

+Khali.

Variation 2.

DHA TI DHA tere ketetaka terekete

DHA - DHA tere ketetaka terekete

DHA TI DHA tere ketetaka terekete

DHA TI DHA GA THU NA KE NA

+Khali.

Variation 3.

DHA TI DHA tere ketetaka terekete

DHA - - - DHA tere ketetaka

DHA TI DHA tere ketetaka terekete

DHA TI DHA GA THU NA KE NA

+Khali.

Variation 4

DHA TI DHA tere ketetaka terekete

DHA tere kete taka DHA tere kete taka

DHA TI DHA tere ketetaka terekete

DHA TI DHA GA THU NA KE NA

+ Kahli

Variation 5

DHA TI DHA tere ketetaka terekete

DHA tere kete DHA terekete DHA DHA

DHA TI DHA tere ketetaka terekete

DHA TI DHA GA THU NA KE NA

+Khali.

Variation 6

DHA TI DHA tere ketetaka terekete

DHA tere kete DHA DHA tere kete DHA

DHA TI DHA tere ketetaka terekete

DHA TI DHA GA THU NA KE NA

+Khali.

Variation 7

DHA TI DHA tere ketetaka terekete

DHA tere kete DHA - - DHA tere kete

DHA TI DHA tere ketetaka terekete

DHA TI DHA GA THU NA KE NA

+Khali.

Variation 8

DHA TI DHA tere kete DHA TI DHA

tere kete DHA tere ketetaka terekete

DHA TI DHA tere ketetaka terekete

DHA TI DHA GA THU NA KE NA

+Khali.

Variation 9

DHA TI DHA tere kete DHA tere kete

DHA tere ketetaka terekete

DHA tere kete DHA tere kete THUN NA KE NA

DHA TI DHA GA THU NA KE NA

+Khali

Chuckradah 1 (Repeat three times.)

DHA TI DHA tere ketetaka terekete

DHA – KO TA DHA -

DHA TI DHA tere ketetaka terekete

DHA – KO TA DHA -

DHA TI DHA tere ketetaka terekete

DHA – KO TA (DHA = SAM)

Chuckradah option 2

DHA TI DHA tere ketetaka terekete DHA – KO TA DHA

DHA TI DHA tere ketetaka terekete DHA – KO TA DHA

DHA TI DHA tere ketetaka terekete

DHA – KO TA DHA - -

DHA TI DHA tere ketetaka terekete DHA -

DHA TI DHA tere ketetaka terekete DHA -

DHA TI DHA tere ketetaka terekete DHA - - -

DHA te re ke te ta ka DHA -

DHA te re ke te ta ka DHA –

DHA te re ke te ta ka DHA -

DHA te re ke te ta ka DHA -

DHA te re ke te ta ka DHA –

DHA te re ke te ta ka DHA –

DHA te re ke te ta ka DHA -

DHA te re ke te ta ka DHA –

DHA te re ke te ta ka (DHA = SAM)

Chuckradah option 3 (Repeat three times.)

DHA TI DHA te re ke te ta ka te re ke te

DHA – KO TA DHA -

DHA TI DHA te re ke te ta ka te re ke te DHA -

DHA te re ke te ta ka DHA -

DHA te re ke te ta ka DHA –

DHA te re ke te ta ka DHA – - - all x 3