

This question paper contains 3 printed pages]

Roll No. 

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

S. No. of Question Paper : 3369

Unique Paper Code : 2553052022

Name of the Paper : DSE-2 : Yoga

Name of the Course : B.Sc. (Physical Education, Health Education and Sports) Hons. (NEP-UGCF 2022)

Semester : IV

Duration : 2 Hours

Maximum Marks : 60

(Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.)

(इस प्रश्न-पत्र के मिलते ही ऊपर दिए गए निर्धारित स्थान पर अपना अनुक्रमांक लिखिए।)

**Note : —** Answers may be written either in **English** or in **Hindi**; but the same medium should be used throughout the paper.

**टिप्पणी :—** इस प्रश्न-पत्र का उत्तर अंग्रेजी या हिंदी किसी एक भाषा में दीजिए; परन्तु सभी उत्तरों का माध्यम एक ही होना चाहिए।

Question paper is divided into two Parts—Part-A and Part-B.

Attempt any *three* questions from Part A and

any *three* questions from Part-B.

Part-A carry 5 marks each question and Part-B carry 15 marks each question.

प्रश्नपत्र दो हिस्सों में बाँटा गया है—भाग-‘अ’ और भाग-‘ब’।

भाग-‘अ’ से कोई भी तीन प्रश्न और भाग-‘ब’ से कोई भी तीन प्रश्नों का उत्तर दीजिए।

भाग-‘अ’ प्रत्येक प्रश्न के 5 अंक हैं और भाग-‘ब’ प्रत्येक प्रश्न के 15 अंक हैं।

P.T.O.

**Part-A**

(भाग-'अ')

1. What is the importance of Yoga in physical education ? 5  
शारीरिक शिक्षा में योग का क्या महत्व है ?
2. Write the essential qualities required of a coach. 5  
एक कोच के लिए आवश्यक गुणों को लिखिए।
3. Write the structure of a state level yoga competition. 5  
राज्य स्तरीय योग प्रतियोगिता की संरचना लिखिए।
4. Define Pranayama. 5  
प्राणायाम को परिभाषित कीजिए।
5. Explain in brief the importance of a vegetarian diet. 5  
शाकाहारी भोजन के महत्व को संक्षेप में समझाइए।

**Part-B**

(भाग-'ब')

6. Explain the organization of Yoga Asana competition in SGFI. 15  
एसजीएफआई में योग आसन प्रतियोगिता के आयोजन के बारे में बताइए।
7. Explain the duties and responsibilities of technical officials during Yoga Asana Competition. 15  
योग आसन प्रतियोगिता के दौरान तकनीकी अधिकारियों के कर्तव्यों और जिम्मेदारियों के बारे में बताइए।

8. Write down the technique, preparation and effects of the Paschimotansana. 15  
पश्चिमोत्तानासन की तकनीक, तैयारी और प्रभावों को लिखिए।
9. Explain Jalandhar Bandha in detail. 15  
जालंधर बंध को विस्तार से समझाइए।
10. Elaborate on the treatment for backache through yoga therapy. 15  
योग चिकित्सा के माध्यम से पीठ दर्द के उपचार पर विस्तार से चर्चा कीजिए।