

SET B

Unique Paper Code: **42551119**
Name of the Paper: DSC-1: Game of specialization (**Yoga**)
Name of the Course: **B.Sc. (P.E.H.E & Sports) CBCS**
Semester: **I-March-2022**
Duration: (3 hrs + 1 hr*)
*FOR DOWNLOADING OF QUESTION PAPER, SCANNING ANSWER SHEET AND
UPLOADING IT.
Max Marks: **75**

Instructions for candidates: Attempt any 4 questions and all question equal carry marks.

Q1.Explain the importance of yoga in physical education and sports.

शारीरिक शिक्षा और खेलकूद में योग के महत्व की व्याख्या कीजिए।

Q2. Explain the scoring system and judgement criteria of State Yoga Asana Competition ?

राज्य योग आसन की स्कोरिंग प्रणाली और निर्णय मानदंड की व्याख्या करें
मुकाबला

Q3..Explain the techniques and benefits of Sarvangasana and Halasana.

सर्वांगासन और हलासन की तकनीकों और लाभों के बारे में बताएं

Q4. Write down the techniques, benefits and precautions of Surya bhedan pranayam ?

सूर्य भेदन प्राणायाम की तकनीक, लाभ और सावधानियाँ लिखिए

Q5. Explain, is Yoga therapy beneficial in diabetes ?

समझाएं, क्या योग चिकित्सा मधुमेह में फायदेमंद है

Q6. Explain the importance of vegetarian in Yogic diet ?

योगिक आहार में शाकाहार का महत्व समझाएं ?