

Roll No.

Total Pages : 04

GSE/M-20

1824

**THEORY OF GAMES AND SPORTS II
(VOLLEYBALL AND YOGA)**

Paper VI

Time : Three Hours]

[Maximum Marks : 60

Note : Attempt *Five* questions in all, including Q. No. **9** which is compulsory and selecting *one* question from each Unit. All questions carry equal marks.

अनिवार्य प्रश्न संख्या **9** सहित तथा प्रत्येक इकाई से **एक** प्रश्न चुनते हुए, कुल **पाँच** प्रश्नों के उत्तर दीजिए । सभी प्रश्नों के अंक समान हैं ।

Unit I (इकाई I)

1. What are the duties of officials after the competition ?
Explain in detail.
प्रतियोगिता के बाद पदाधिकारियों के क्या कर्तव्य हैं ? विस्तार से समझाइये ।
2. Explain organisation of tournament at Intramural and Inter College level in detail.
अंतःप्राचीर तथा इण्टर कॉलेज स्तर पर टूर्नामेंट आयोजन का सविस्तार वर्णन कीजिए ।

(3)L-1824

Unit II (इकाई II)

3. Explain Blocking (Individual and Group) and Dives in Volleyball.
वॉलीबॉल में ब्लॉकिंग (व्यक्तिगत या समूह) तथा डाइव्स को समझाइए ।
4. Explain defense tactics of Volleyball in detail.
वॉलीबॉल में डिफेंस युक्तियों को विस्तार से समझाइए ।

Unit III (इकाई III)

5. What are the various techniques of Shat Karma ? Explain in detail.
षट्कर्म की विभिन्न तकनीकें क्या हैं ? विस्तार से बताइए ।
6. What is the difference between yogic and non-yogic system of exercise ?
व्यायाम की योगिक तथा गैर-योगिक प्रणाली में क्या अंतर है ?

Unit IV (इकाई IV)

7. What are the techniques and benefits of Tadasana and Ardhamatsyendrasana.
ताड़ासन तथा अर्द्धमत्स्येंद्रासन की तकनीक तथा लाभ क्या हैं ?

(3)L-1824

2

8. Throw light on techniques and benefits of the following :

निम्नलिखित की तकनीक व लाभों पर प्रकाश डालिए :

(a) Jal Neti/Sutra Neti

जल नेति/सूत्र नेति

(b) Janusirasana.

जानुसिरासन ।

Unit V (इकाई V)

9. Write short notes on the following :

निम्नलिखित पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए :

(a) Footwork

फुटवर्क

(b) Spiking

स्पाइकिंग

(c) Write any *two* duties of officials before competition.

प्रतियोगिता से पहले प्राधिकारियों के कोई दो कार्य लिखिए ।

(d) Group Tactics

समूह रणकौशल

(e) Importance of Shat Karma

षट्कर्म का महत्त्व

(f) Yama

यम

- (g) Niyam
नियम
- (h) Importance of Asanas
आसनों का महत्त्व
- (i) Pranayama
प्राणायाम
- (j) Benefits of Bakasana
बकासन के लाभ ।