

## HEALTH & WELLNESS, YOGA EDUCATION, SPORTS & FITNESS PRACTICALS:

Marks: Pr (ESE: 3Hrs) = 50

Pass Marks: Pr (ESE) = 20

*Instruction to Question Setter for*

End Semester Examination (ESE):

There will be one Practical Examination of 3Hrs duration. Evaluation of Practical Examination may be as per the following guidelines:

Practical	= 40 marks
Practical record notebook	= 05 marks
Viva-voce	= 05 marks

Practical: (08 Periods each of 02 Hrs)

### A. YOGA PRACTICAL

#### योग प्रायोगिक अभ्यास

#### आसन

1. पवनमुक्तासन  
क) गठिया निरोधक अभ्यास :- पैरों की अंगुलियों और टखने के अभ्यास घुटने एवं मेरुदण्ड के अभ्यास, अर्ध व पूर्ण तितली, कौआ चाल, हाथों की अंगुलियाँ, कलाई केहुनियाँ, गर्दन व कंधों के अभ्यास ।  
ख) वायु (बात) निरोधक अभ्यास :- पैर घुमाना, साइकिल चालन, नौकासन ।  
ग) बक्तिबन्ध के आसन :- नौका-संचालन, चककी चालन, रस्ती खींचना, लकड़ी काटना, उदराकर्षणासन ।  
घ) विथिलीकरण के आसन :- श्वासन, मकरासन, मत्स्य-क्रीड़ासन ।
2. वज्रासन समूह के अभ्यास :- वज्रासन, सिंहासन, भद्रासन, उष्ट्रसन, सुप्त वज्रासन, षष्ठाकासन ।
3. खड़े होकर किये जाने वाले आसन :- हस्त उत्तासन, पादहस्तासन, कटि चक्रासन, ताडासन, त्रियंक ताडासन, त्रिकोणासन ।
4. संतुलन के आसन :- वृक्षासन, बकासन, गरुड़ासन, नटराज आसन ।
5. आगे की ओर झुकने के आसन :- पश्चिमोत्तनासन, जानु विरासन ।
6. पीछे की ओर झुकने के आसन :- भुजंगासन, श्वलभासन, धनुरासन, गोमुखासन, चक्रासन ।  
6 अ - सूर्य नमस्कार ।
7. प्राणायाम :- कपालभाति भस्त्रिका भ्रामरी अनुलोम-विलोम, नाड़ीषोधन प्राणायाम ।
8. मुद्रा :- ज्ञान मुद्रा, चिन्ह मुद्रा ।
9. पटकर्म :- कुंजन, जल नेति ।
10. ध्यान :- अजपा-जप ।

**B. SPORTS PRACTICAL**

Practical: (08 Periods each of 02 Hrs)

1. Exercises for Health and Wellness
    - a) Warming up
    - b) Stretching Exercises
    - c) Strengthening Exercises
    - d) Cardiovascular Exercises
    - e) Flexibility and Agility Exercises
    - f) Relaxation Techniques
  2. Rules & Regulations of the games (choose any one)  
(Football, Volleyball, Basketball, Badminton, T.T, Hockey, Archery)
  3. Basic Techniques and Tactics of the game. (In any one game mentioned above).
-