

7. Make a chart of judo techniques and explain any one technique of your choice.

जूडो तकनीकों का एक चार्ट बनाएं और अपनी पसंद की किसी एक तकनीक को समझाएं।

8. What is the role of a coach in preparing a player?

एक खिलाड़ी को तैयार करने में कोच की क्या भूमिका होती है?

9. What is flexibility? Briefly explain any one test to measure flexibility.

लचीलापन क्या है? लचीलेपन को मापने के लिए किसी एक परीक्षण का संक्षेप में वर्णन करें।

10. Write a note on international (world) history of Judo.

जूडो के अंतर्राष्ट्रीय (विश्व) इतिहास पर एक नोट लिखें।

[This question-paper contains 4 printed pages.]

Your Roll No.....

Sr. No. of Question Paper : 971

I

Unique Paper Code : 2552051111

Name of the Paper : DSC-3(4):- FUNDAMENTAL OF GAME : JUDO

Name of the Course : B.Sc. (PE. HE & Sports) (NEP-UGCF)

Semester : I- (December 2024)

Duration : 2 Hours

Maximum Marks : 60

Instructions for Candidates

1. Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.
2. Question paper is divided into two Parts - **Part-A** and **Part-B**.
3. Attempt any **three** questions from **Part-A** & any **three** questions from **Part-B**.
4. **Part-A** carry 5 marks each question **Part-B** carry 15 marks each question.
5. Answers may be written either in English or Hindi; but the same medium should be used throughout the paper.

छात्रों के लिए निर्देश

1. इस प्रश्न-पत्र के मिलते ही ऊपर दिए गए निर्धारित स्थान पर अपना अनुक्रमांक लिखिए।
2. प्रश्न पत्र में दो हिस्सों में बांटा गया है- भाग-ए और भाग बी।
3. भाग-ए से किसी भी तीन प्रश्न और भाग-बी से किसी भी तीन प्रश्नों का उत्तर दें।
4. भाग-ए प्रत्येक प्रश्न के 5 अंक हैं। और भाग-बी के प्रत्येक प्रश्न के 15 अंक हैं।
5. उत्तर अंग्रेजी या हिंदी में लिखा जा सकता है। लेकिन एक ही माध्यम का पूरे पेपर में प्रयोग करें।

PART-A

1. Briefly explain any two drills of judo to improve the performance of the player.

खिलाड़ी के प्रदर्शन को बेहतर बनाने के लिए जूडो के किन्हीं दो अभ्यासों का संक्षेप में वर्णन करें।

2. Draw the playing arena of judo as per the international rules.

जूडो के खेल का मैदान अन्तर्राष्ट्रीय नियमों के अनुसार बनायें।

3. List down important motor components necessary for judokas and define any two.

जुडोका के लिए आवश्यक महत्वपूर्ण मोटर घटकों की सूची बनाएं और किन्हीं दो को परिभाषित करें।

4. What is warming up and why is it important for judokas.

वार्मअप क्या है और यह जुडोकाओं के लिए क्यों महत्वपूर्ण है।

5. Write a brief note on organisational structure of judo at National level.

राष्ट्रीय स्तर पर जूडो की संगठनात्मक संरचना पर एक संक्षिप्त नोट लिखें।

PART-B

6. List down the fundamentals of judo and write on the importance of ukemi in judo.

जूडो के बुनियादी सिद्धांतों की सूची बनाएं और जूडो में उकेमी के महत्व पर लिखें।