

B.A PROGRAM IN PHYSICAL EDUCATION

SEMESTER – III

SKILL ENHANCEMENT COURSE (SEC-1)

Course Code:- UG/PEDG/304/SEC-1

Course Title:- Yogasana and Gymnastics

Full Marks:- 32

A. Write the methods, benefits and precautions of yoga with pictures (any four):- 4x4=16
চিত্রসহ যোগাসনের পদ্ধতি, উপকারিতা ও সতর্কতা লেখ: (যে কোনো ৪টি)

- 1) Ardha Chandrasana
(অর্ধচন্দ্রাসন)
- 2) Paschimothanasana
(পশ্চিমোত্তাসন)
- 3) Halasana
(হলাসন)
- 4) Dhanurasana
(ধনুরাসন)
- 5) Sarvangasana
(সর্বাঙ্গাসন)
- 6) Shirsasana
(শীর্ষাসন)

B. Write the methods and precautions of gymnastics with pictures (any four):- 4x4=16
চিত্রসহ জিমন্যাস্টিকসের পদ্ধতি ও সতর্কতা লেখ: (যে কোনো ৪টি)

- 1) Forward Roll
(ফরোয়ার্ড রোল)
- 2) Drive roll
(ড্রাইভ রোল)
- 3) T-Balance
(ট্রি - ব্যালেন্স)
- 4) Arching/Bridge
(আর্চিং/ব্রিজ)
- 5) Round Off
(রাউন্ড অফ)
- 6) Cart-Wheel
(কার্ট হুইল)