

USP/20/406

B. P. Ed. (Fourth Semester) Examination, Sept. 2020

(CBCS Course)

THEORY of SPORTS and GAME

Paper : EC-403 (Hand Ball)

Maximum Marks : 70

नोट : सभी प्रश्न अनिवार्य हैं। सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

Note: Attempt all questions. Each question carries equal marks.

1. हैण्डबॉल के मैदान का सभी मानों के साथ रेखाचित्र बनाइये।

Draw a diagram of handball court with the measurement and marking.

2. हैण्डबाल में शक्ति बढ़ाने के लिए सर्किट ट्रेनिंग के महत्व को समझाइये।

Explain the importance of circuit training for strength development in Hand ball.

3. वार्मिंग अप एवं कूलिंग डाउन से आप क्या समझते हैं? हैण्डबॉल में प्रयुक्त होने वाले किन्हीं दो विशिष्ट वार्मिंग अप व्यायामों का वर्णन कीजिए।

What do you mean by warming up and cooling down? Explain any two specified warming up exercise used in handball.

4. हैण्डबॉल के प्रमुख कौशलों के नाम लिखिये। किसी एक कौशल का विस्तार में वर्णन करें।

Write down the names of main skills of Handball. Explain any one skill in detail.

5. हैण्डबाल के मुख्य निर्णायकों की मैच के पूर्व, मैच के दौरान तथा मैच की पश्चात के कर्तव्यों को समझाइये।

Explain the pre, post and during the match duties of Handball referees.