



UNIQUE ID: DL/2024/0455161- REGISTRATION NO: 2024/6/IV/141

Scout and Guide Trust

YOGA & SELF-DEFENSE TRAINER – SYLLABUS

Section A – Yoga Fundamentals

सेक्शन A – योग की मूल बातें

1. Basic Asanas मूल आसन
2. Breathing Techniques श्वसन तकनीक (प्राणायाम)
3. Meditation Basics ध्यान की मूल बातें
4. Warm-up & Stretching वार्म-अप एवं स्ट्रेचिंग

Section B – Self-Defense Techniques

सेक्शन B – आत्मरक्षा तकनीक

1. Basic Punches मूल मुक्केबाज़ी/पंच तकनीक
2. Grab & Hold Escape Techniques पकड़ से छूटने की तकनीकें
3. Awareness & Safety Rules सतर्कता एवं सुरक्षा नियम

Section C – Health & First Aid

सेक्शन C – स्वास्थ्य एवं प्राथमिक उपचार

1. School-Level First Aid स्कूल स्तर का प्राथमिक उपचार
2. Handling Minor Injuries छोटी चोटों का प्रबंधन

Section D – Trainer Skills

सेक्शन D – प्रशिक्षक कौशल

1. Managing Student Discipline विद्यार्थियों में अनुशासन बनाए रखना
2. Session Planning सेशन/कक्षा की योजना बनाना
3. Demonstration Skills डेमो/प्रदर्शन कौशल

Section E – Communication & Soft Skills

सेक्शन E – संचार एवं सॉफ्ट स्किल्स

1. Basic Communication Skills मूल संचार कौशल
2. Confidence Building आत्मविश्वास बढ़ाने की तकनीकें
3. Behavior & Etiquette व्यवहार एवं शिष्टाचार
4. Motivational Skills प्रेरित करने की कौशल



UNIQUE ID: DL/2024/0455161- REGISTRATION NO: 2024/6/IV/141

Scout and Guide Trust

Section	Total Marks	Total Questions	Remarks
Section A	20 Marks	20 Questions	No Negative Marking
Section B	20 Marks	20 Questions	No Negative Marking
Section C	20 Marks	20 Questions	No Negative Marking
Section D	20 Marks	20 Questions	No Negative Marking
Section E	20 Marks	20 Questions	No Negative Marking