



---

Q9. کستری ضربات کی اقسام کے نام تحریر کریں.

**Ans 1:** کستری ضربات کے نام ہیں 1. موج، پٹھا دکھنا، عضلاتی تناؤ وغیرہ وغیرہ

---

Q10. فٹبال میں تھرو ان کی وضاحت کریں.

**Ans 1:** کھلاڑی دونوں ہاتھوں سے گیند کو پکڑنے اور گیند کو اپنے سے کے پیچھے لے جائے. پاؤں خواہ کھلے رکھے یا آگے پیچھے اکھٹے، جسم کو پیچھے کی طرف جھکانے اور گھٹنوں میں قدر سے خم دیتے ہوئے گیند سر کے اوپر سے میدان میں پھینکے، گیند پھینکتے وقت دونوں پاؤں کو کوئی نہ کوئی حصہ زمین کو چھو رہا ہو اور سردونوں بازوؤں کے درمیان ہونا چاہیئے.

---