

الدورات باداة الطوق :-

أ- الدوران حول اليد:-

يتم وضع الطوق على كف اليد وسنده بالإبهام التي تدفع الطوق ليدور حول كف اليد سواء كانت الذراع مفرودة أماماً أو جانبياً أو مرفوعة عالياً وأحياناً تؤدي هذه المهارة والذراع منثنية من المرفق وفي الاتجاه الأمامي ، وتعمل تلك المهارة:

- على المحور السهمي أمام الجسم.
- على المحور الأفقي بجانب الجسم.
- على المحور الرأس فوق الجسم أو تحته أثناء الوثب.

ب- الدوران حول المحور:-

ويتم دوران الطوق حول المحور الأفقي أو الرأس أو المحور السهمي على الأرض أو في الهواء مع ارتكاز الطوق على كف اليد ، ويراعى عدم اهتزاز الطوق أو تذبذبه خلال الأداء.

ج- الدوران حول جزء من أجزاء الجسم:-

ويتم دوران الطوق أماماً على الرقبة أو حول الخصر أو إحدى الرجلين أو حول المرفق أو الركبة أو القدم أو الرسغ.

د- الدوران حول الجسم:-

ويراعى خلال الأداء مايلي:-

- دفع الطوق باليد حيث يتم الدوران بشكل منتظم.
- عدم ذبذبة الطوق أو اهتزاز خلال الأداء.
- تؤدي المهارة مع ربطها بمهارات أخرى.

- الرمي والاستلام باداة الطوق:-

الرمي والاستلام من المجموعات الحركية الفنية الصعبة المستخدمة باداة الطوق فيجب مراعاة الدقة عند رمي الطوق لأعلى ويراعى خلال الأداء مايلي:-

- تؤدي الحركة من مفصل الكتف.

- الرمي عالياً مع متابعة الذراع والجسم للحركة.

- زاوية خروج الأداء مائلاً أعلى.

المرور داخل الطوق:-

يتم المرور داخل الطوق عند أداء الوثب او الحجل او القفز ويراعى مايلي:-

- مرحة الطوق بحيث يصبح في وضع مناسب للمرور.

- إتخاذ اللاعبة وضعاً ثابتاً خلال الدخول لكي تتم الحركة بشكل جيد.

- حركة الطوق تتم من رسغ اليد مع ثني مفصل الرسغ نصفاً.

المرجات باداة الطوق:-

- المرحة البندولية الأمامية والمرحة البندولية الجانبية.

- المرحة الدائرية امام الجسم من يد الى يد.

- المرحة الأفقية أمام الصدر.

الشكل رقم(8) بأداة الطوق:-

- يؤدي الشكل (8) بجانب الجسم يميناً أو يساراً مراعاة أن يكون الطوق في وضع عمودي على الأرض حيث يعمل على المحور الأفقي.

- او يؤدي أمام الجسم وخلفه حيث يؤدي الحركة من مفصل الكتف كما يمكن ثني الذراع خلال الدوران (8) خلف الظهر وتعمل تلك المهارة على المحور السهمي.

- يؤدي أمام الجسم وفوق الرأس مع دوران الجسم.

