



جامعة المستقبل

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة



جمناستك أيقاعي

المرحلة الثالثة

م.م لينا محي

٢٠٢٣ م

أنواع التمارين مع الطوق تقسم التمارين مع الطوق إلى ثلاث مجاميع أساسية:

١. رمي الطوق بدون الدوران:

يستخدم رمي الطوق بدون الدوران استخداماً واسعاً ويتم الرمي بواسطة اليدين أو الرجلين، ففي البداية تنقل اللاعبة الطوق إلى الكتف وفي الوقت نفسه تشني الركبتين، بحيث تصبح اللاعبة بوضع نصف الوقوف بعدها تعمل بسرعة على مد الساقين وبشكل دفع للأرض وفي الوقت نفسه يرمى الطوق إلى الأعلى عمودياً على الجسم، كما إن عملية رمي الطوق إلى الأعلى وطيرانه يعتمد على العلاقة المباشرة بين عمل الرجلين واليدين، أي التوافق بين عملية مد الساقين مع رمي الطوق. أما عملية تلقي الطوق (استلام) الطوق، فيمكن إن تتم فوق الرأس، خلفه، أو إمام الجسم.

٢. رمي الطوق ودورانه:

من أجل إنجاز القفزة (الخطوة) وتأمينها يجب على اللاعبة أن تعمل على حركة أرجحة الذراعين كذلك انثناء بسيط في الركبتين، وفي الوقت نفسه يرمى الطوق إلى الأعلى. كذلك من خلال أداء الحركة يمكن أن نلاحظ عملية التوافق بين الرمي والقفز ويجب تأكيد على أنه لا يغيب الطوق عن نظر اللاعبة، في انثناء قذفه إلى الأعلى. كما يجب إن تنهى اللاعبة لتلقي (استلام) الطوق. إذ تمتد اليد إلى الإمام وإلى الأعلى لاستلام الطوق وبالمستوى المطلوب.

٣. درجة الطوق واستلامه:

يعد درجة الطوق الأمامية من أبسط أنواع الدرجات، إما الدرجة المرتدة فترمي اللاعبة الطوق إلى الإمام بحيث تترك أمتاراً قليلة، ففي الوقت نفسه يتحرك الطوق إلى الخلف باتجاه اللاعبة إذ يمكن ملاحظة مرحلتين في هذه الحركة.

- المرحلة الأولى رمي الطوق بسرعة الى الإمام.
- المرحلة الثانية: حركة الطوق إلى الخلف باتجاه اللاعبه.

موصفات الطوق

يعد الطوق من الأدوات كثيرة الاستعمال في الجمناستك الايقاعي ويرجع الفضل في إدخال الطوق كأحد الأدوات المستخدمة في الحركات الى (ميد او meduo) عام ١٨٣٠م ويساعد استخدام الطوق على ترقية التوافق العضلي العصبي وتنمية المرونة وتحسين القوام وخاصة عند أداء الحركات المختلفة وهناك صعوبات كبيرة بالنسبة لوصف الأوضاع الأساسية والمهارات باستخدام الطوق بالمقارنة مع الأوضاع والحركات الأخرى نظرا لكبر مساحة الطوق وحركاته المتعددة وإمكانية حركته على المحور الأفقي والرأسي.

يصنع الطوق من الخشب او البلاستيك ووزنه (٣٠٠) غم على الأقل والقطر الداخلي من (٨٠ - ٩٠ سم وشكله اسطوانيا دون مقبض اما اللون فبالامكان اختيار أي لون وانه بالإمكان تغليف الطوق بأي طريقة بشرط بقاء قطره الداخلي (٨٠ ٩٠ سم) ويمسك الطوق بيد واحد او باليدين وهناك عدة مسكات وهي:

المسك من الأعلى

المسك من الأسفل

المسك المتبادل

المسك من الخارج

المسك من الداخل.