



الجامعة المستنصرية
كلية التربية الأساسية
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

الجمناستك الايقاعي

المحاضرة السابعة

اداة الطوق HOOP

٢٠٢٥ - ٢٠٢٦



اعداد وترتيب

أ.د. رنا تركي ناجي

م.م. ريم نهال صاحب

اداة الطوق HOOP

اظهر التاريخ القديم أن لعبة الطوق كانت من اشهر الالعاب قديما وكان الطوق يصنع من المعدن أو الخشب أو الخيزران ويرجع الفضل الى ميداو MIADUA في ادخال الطوق كأحد الادوات المستخدمة في الحركات وذلك عام ١٨٣٠ م...

وقد انتشر واصبح شائعا في بداية القرن التاسع عشر بعد ظهوره لأول مرة بصورة رسمية في عرض الافتتاح للدورة الأولمبية العاشرة عام ١٩٣٦ بمدينة برلين وقد ظهر في العرض العديد من استخدامات هذه الاداة.

يساعد استخدام الطوق على ترقية التوافق العضلي العصبي وتنمية المرونة وتحسين القوام وخاصة عند استخدام حركات مختلفة ورغم كبر مساحته الا ان تعددت حركاته ومهاراته وامكانية حركته على المحور الأفقي والرأسي.

مواصفات الطوق: -

يصنع من الخشب او البلاستيك يتراوح قطره من الداخل له ما بين (٨٠-٩٠) سم ولا يقل وزنه عن ٣٠٠ غم ويجب أن تسمح حوافه الخارجية بالدوران.

الحركات الفنية المستخدمة بأداة الطوق :-

١ - دحرجة الطوق الحرة على الجسم والارض.

٢ - الدورانات

٣ - الرمي والاستلام

٤ - المرور داخل الطوق

٥ - المرجحات

٦ - الدوائر





٧ - الشكل رقم (٨)

كيف يمسك الطوق؟

يمسك الطوق بثلاث اصابع (الابهام - السبابة - الوسطى) او اربعة اصابع (الابهام - السبابة - الوسطى - الخنصر) وفي كلتا الحالتين لا بد ان يمسك الطوق بسلاسة دون القبض بقوة عليه.

انواع المسكات بأداة الطوق :-

يتغير المسك بأداة الطوق عند الانتقال من حركة لأخرى ومن اهم المسكات :

- ١ - المسك من اعلى
- ٢ - المسك من اسفل
- ٣ - المسك المتباعد
- ٤ - المسك المتقارب من الداخل
- ٥ - المسك المتبادل
- ٦ - المسك المتقاطع
- ٧ - المسك من الخارج
- ٨ - مسك الطوق وهو بين اجزاء الجسم

الدرجات الحرة على الجسم وعلى الارض :- يجب مراعاة ما يلي :

- يتم دفع الطوق من رسغ اليد لكي تبدأ الدرجة على جزء من الجسم وتنتهي عند جزء اخر.
- يراعى عدم اهتزاز الطوق او قفزة على الجسم لكي لا يتغير مسار الحركة وهناك انواع من الدرجات مثلا درجة الطوق على الأرض بمسكه ودفعه للامام او للجانب او للخلف بحيث يكون الطوق ملامس للأرض من بداية الدرجة وحتى نهايتها ويتم الدفع من رسغ اليد بحيث تعمل السبابة كعامل مساعد على الدفع وهناك نوعان من الدرجات على الارض :





- أ - الدرجة بدفع الطوق بعيدا والجري لاستلامه في نقطة اخرى
- ب - الدرجة المرتدة بدفع الطوق مع دورانه في اتجاه الجسم ليرجع الى اللاعبة مرة اخرى على ان تكون الحركة من رسغ اليد.
- اما الدرجات على الجسم فتتم خلال درجة الطوق على جزء او اكثر من اجزاء الجسم مثل الدرجة على الذراع والظهر والرجلين.

الدورانات : -

أ - الدوران حول اليد:

يتم وضع الطوق على كف اليد وسنده بالابهام التي تدفع الطوق ليدور حول كف اليد سواء كانت الذراع مفرودة اماما او جانبا أو مرفوعة عاليا واحيانا تؤدي هذه المهارة والذراع منثنية من المرفق وفي الاتجاه الامامي.

ب - الدوران حول المحور : -

ويتم دوران الطوق حول المحور الافقي او الرأس او المحور السهمي على الارض او في الهواء مع ارتكاز الطوق على كف اليد ويراعى عدم اهتزاز الطوق او تذبذبه خلال الاداء.

ج - الدوران حول جزء من اجزاء الجسم : -

ويتم دوران الطوق اماما على الرقبة أو حول الخصر او احدى الرجلين او حول المرفق او الركبة أو القدم أو الرسغ

د - الدوران حول الجسم : ويراعى خلال الاداء مايلي : -

- دفع الطوق باليد حيث يتم الدوران بشكل منتظم

- عدم ذبذبة الطوق او اهتزازة خلال الاداء

- تؤدي المهارة مع ربطها بمهارات أخرى





الرمي والاستلام :-

الرمي والاستلام من المجموعات الحركية الفنية الصعبة المستخدمة بأداة الطوق فيجب مراعاة الدقة عند رمي الطوق لأعلى ويراعى خلال الاداء :

- تؤدى الحركة من مفصل الكتف
- الرمي عاليا مع متابعة الذراع والجسم للحركة
- زاوية خروج الاداء مائلا اعلى

المرور داخل الطوق :-

يتم المرور داخل الطوق عند اداء الوثب او الحجل او القفز ويراعى مايلى :

- مرجحة الطوق بحيث يصبح في وضع مناسب للمرور
- اتخاذ اللاعبة وضعا ثابتا خلال الدخول لكي تتم الحركة بشكل جيد
- حركة الطوق تتم من رسغ اليد مع ثني مفصل الرسغ نصفا

المرجحات :-

- المرجحة البندولية الامامية والمرجحة البندولية الخلفية
- المرجحة الدائرية امام الجسم من يد الى يد
- المرجحة الافقية امام الصدر

مرجحة الشكل رقم (8) :-

- يؤدى الشكل (8) بجانب الجسم يمينا او يسارا
- يؤدى امام الجسم وخلفه حيث يؤدى الحركة من مفصل الكتف

