

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

الجامعة المستنصرية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المادة : الجمناستك الايقاعي

المرحلة : الثالثة/ طالبات

المحاضرة (5)

الجمناستك الايقاعي

محاضرات

لطالبات المرحلة الثالثة للعام الدراسي 2019 - 2020

مدرسة المادة

أ.د. شيماء عبد مطر التميمي م. م الهام علي

الدورات باداء 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 جانباً 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 بأداة 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:-

- مرجحة الطوق بحيث يصبح في وضع مناسب للمرور.

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

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

- المرجمات باداة الطوق:-

- المرجمة البندولية الأمامية والمرجمة البندولية الجانبية.

- المرجمة الدائرية امام الجسم من يد الى يد.

- المرجمة 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.

