

أنواع من الدحرجات وهي :

الدحرجة على الأرض:

تتم الحركة من وضع الثبات ويكون الى الإمام أو الجانب أو الخلف ابتداء من قوة الطوق السفلية مع حركة راحة اليد ودفع خفيف وعند دوران الطوق يكون من السهل عمل حركات إيقاعية ثم استلامه.

دحرجة الطوق واسترداده استرجاعه :

تتم الحركة بان يكون الطوق بجانب الجسم وسحبه بواسطة معصم اليد إلى الأسفل ثم الى الخلف قبل ترك الطوق يجب الحفاظ على شكل الطوق وعدم اهتزازه الدورانات الدورانات حول اليد.

يتم وضع الطوق على كف اليد وسنده بالإبهام التي تدفع الطوق ليدور حول كف اليد سواء كانت الذراع ممدودة أماما أو جانبا أو مرفوعة عاليا وتؤدي هذه المهارة والذراع مثنية من المرفق وفي الاتجاه الأمامي.

الدوران حول المحور:

يتم الدوران حول المحور الأفقي أو الرأسي أو السهمي على الأرض أو في الهواء مع ارتكاز الطوق على كف اليد ويرعى عدم اهتزاز الطوق خلال الأداء.

الدوران حول جزء من أجزاء الجسم :

يتم الدوران أماما حول الرقبة أو حول الخصر أو إحدى الرجلين أو حول المرفق أو الركبة أو القدم أو الرسغ.

الدوران حول الجسم :

يرعى خلال الأداء ان يتم دفع الطوق باليد حيث يتم الدوران بشكل منتظم وعدمذبذبة الطوق خلال الأداء وتؤدي المهارات بربطها بمهارات أخرى.

الرمي والاستلام

تعد حركة رمي واستلام الطوق من أصعب الحركات نظر لثقل الطوق وشكله يساعدانه على اكتسابه قوة انطلاق كبيرة عند رميه مما يستوجب دقة إتقان رمية وتؤدي هذه الحركات غالبا بصورة فردية وأيضاً زوجية وجماعية.

وتقوم اللاعبه أثناء درجة الطوق بعدة حركات منها:

- درجة الطوق والجري حولة
- درجة الطوق وتمرير إحدى الرجلين فوقه.
- درجة الطوق وعمل وثبة الفجوة مع ثني الرجل الامامية
- درجة الطوق والحرور بداخله
- دوران الطوق حول اليد
- دوران الطوق حول اليد والمحور الراسي ويكون فيه الطوق موازيا للأرض ويأخذ أوضاع الذراعين عالياً أو مائلاً عالياً
- دوران الطوق حول اليد والمحور الأفقي ويكون الطرق فيه موازي لجانب الجسم ويتم أماماً أو خلفاً ومن أوضاع الذراعين عرضاً أو أماماً.
- دوران الطوق حول اليد والمحور السهمي ويكون فيه الطوق عمودياً على الأرض وموازيا للموجهة الجسم ويتم الدوران يميناً أو يساراً ومن وضع الذراع أماماً.