

❖ الطوق

يعتبر الطوق من الأدوات الشائعة الاستخدام في الجمناستك الإيقاعي وتساعد استخدامات الطوق على تنمية التوافق العضلي العصبي نظرا لمهارة استخدامات الطوق.

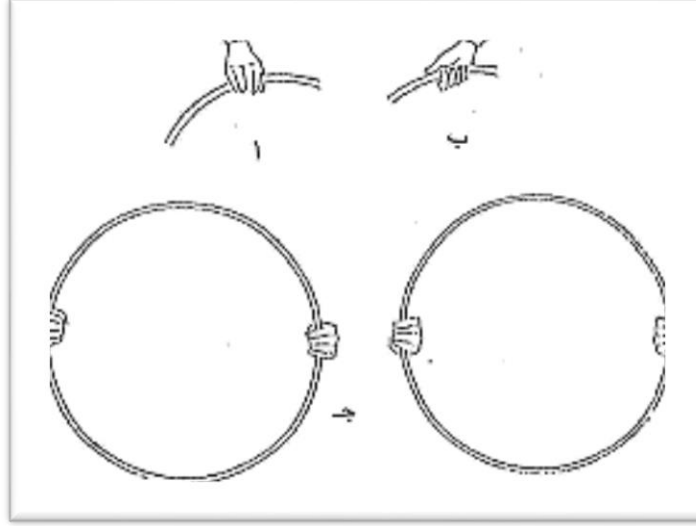
كما يساعد الطوق على تنمية المرونة وتحسين القوام وخاصة عند أداء الحركات المختلفة. ويصنع الطوق من الخشب أو المعدن الخفيف أو البلاستيك أو الخيزران ويبلغ قطره حوالي 80سم.



طرق مسك الطوق

تلعب طريقة مسك الطوق دورا هاما في الحركة وسهولتها وتوجد عدة طرق بمسك الطوق منها:

- المسك من الخارج وتمسك فيه اليدان الحافة الخارجية للطوق.
- المسك من أعلى وفيه تواجه اليدان أو اليد الجسم لأعلى.
- المسك المتبادل ويكون المسك فيه في احدى اليدين من اسفل واخرى من اعلى



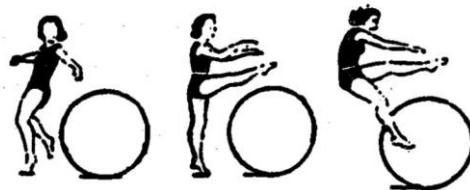
(شكل يوضح طريقة مسك الطوق)

دحرجة الطرق واستلامه

ويجب أن تكون الدحرجة سهلة وسلسة وبيد واحدة مع ثبات شكل الطوق عموديا على الأرض ويمكن أداء الدحرجة في عدة اتجاهات منها:

✓ الدحرجة اماما وذلك من وضع الطوق بجانب الجسم وللخلف قليلا.

✓ الدحرجة من جهة لآخرى أمام الجسم.



(الشكل يوضح طريقة الدحرجة في الطوق)