Met vortexa (1.minuta) , v nadaljevanju suvanje krogle

[www.youtube.com/watch?v=46B7E2VFSE0](http://www.youtube.com/watch?v=46B7E2VFSE0)

Met vorteksa tehnika – Odlična tehnika in met mlade Italijanke (69,60 m)

<https://www.youtube.com/watch?v=zKgopmlB7eg>

**ATLETIKA – MET VORTEXA, ŽOGICE, KOPJA, KAMENJA (lahko uporabite vsak predmet)**

**TEHNIKA META DELIMO NA ŠTIRI GLAVNE FAZE:**

- zalet,

- položaj za izmet,

- izmet,

- zaustavljanje in ohranjanje ravnotežja.

**KRITERIJI PRAVILNE TEHNIKE META ŽOGICE**

- paziti moraš na pravilen ritem tekalnih in metalnih korakov;

- pravilen položaj za izmet, za desničarja pomeni, da ima levo nogo spredaj;

- delni zasuk trupa in priprava na izmetno akcijo;

- sledi vključevanje mišic, najprej večjih (noge, trup) do manjših (roka, prsti);

- roka mora biti pri izmetu v iztegnjenem položaju.

**MET ŽOGICE Z ZALETOM**



Slika: Milan Čoh, Atletika

Žogico držimo na blazinicah prstov, tako da srednji trije objamejo žogico od zadaj, palec in mezinec pa od strani.

Met začnemo z uvodnimi tekalnimi koraki, ki jim sledijo metalni koraki.

Metalni koraki so sestavljeni iz koraka, križnega koraka in položaja za izmet. Ritem teh korakov je pospešen.

**Pri metih je pomembno, da znamo vključevati mišično verigo**. To pomeni, da vključujemo najprej mišice nog temu sledijo mišice trupa v povezavi z mišicami rok.  Bistveno je, povezovanje velikih mišičnih skupin vse do najmanjših mišic.

**NAČRT OCENJEVANJA**

* **V zadnjem tednu maja meseca preverjanje – 25.5. -29.5. 2020.**
* **Prvi teden junija ocenjevanje (s telefonskim posnetkom, preko skypa). – 1.6. – 5.6. 2020.**
* **Na utemeljeno željo bo možno popravljanje ocene.**

**OCENJEVANJE TEHNIKE META**

- pravilen ritem tekalnih in metalnih korakov – 2 točki

- pravilen položaj za izmet, za desničarja pomeni, da ima levo nogo spredaj – 2 točki

- delni zasuk trupa in priprava na izmetno akcijo- 2 točki

- sledi vključevanje mišic, najprej večjih (noge, trup) do manjših (roka, prsti) – 2 točki

- roka mora biti pri izmetu v iztegnjenem položaju -2 točki

- zaustavljanje – brez prestopa črte – 2 točki

9 – 12 točk ocena 5

7 – 8 točk ocena 4

5 – 6 točk ocena 3

3 – 4 točke ocena 2

0 – 2 točki ocena 1

Pred vadbo se obvezno dobro segrejte s kompleksom gimnastičnih vaj in tekom. Veliko pozornosti posvetite ramenskemu obroču in roki.

Miran Čeligoj