MET VORTEKSA DELIMO NA ŠTIRI GLAVNE FAZE:

* zalet
* položaj za izmet
* izmet
* zaustavljanje in ohranjanje ravnotežja

NA KAJ MORAŠ BITI POZORNA:

* 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.

Oglej si posnetek na priloženi povezavi:

<https://www.youtube.com/watch?v=e2e_VbAjx5g>

To je bilo nekaj vrhunskih izvedb. Sedaj pa še posnetek, kjer je prikazano, kako boste tudi ve postale tako dobre. Ker nimate kopja, boste uporabile manjšo žogico, palico, kamen, storž… Še prej pa se dobro ogrejte.

<https://www.youtube.com/watch?v=aJ3Wm1UH1oM>

Splošno ogrevanje:

* tek
* atletska abeceda

Specialno ogrevanje:

* kroženje z rokama (8x naprej, 8x nazaj)
* predklon in zaklon trupa (8x)
* kroženje z boki (8x L, D)
* kroženje s koleni (8x v eno, 8x v drugo stran)
* kroženje z zapestji in gležnji hkrati (8x D, 8x L)
* kroženje s komolci
* raztezanje ramenskega obroča (na vsako roko 2x 15 sekund)
* izpadni korak naprej (z vsako nogo 15 sekund)
* izpadni korak vstran (z vsako nogo 15 sekund)
* 10 zapiranj knjige

Vaje za met vorteksa:

* met z mesta
* met z dvo -koračnim zaletom
* met s tri -koračnim zaletom
* met iz prisunskih korakov
* celotna izvedba s tekalnimi in križnimi koraki