**METI** sodijo med osnovna naravna gibanja. So atletska disciplina, ki zahteva dobro razvito koordinacijo, moč ter tehniko. Tu so lahko uspešni tudi tisti s preveliko telesno težo in močnejšo postavo.

Poznamo:

 SUVANJE KROGLE

 MET DISKA

 MET KOPIJA

 MET KLADIVA

|  |
| --- |
| Pri metih za rezultat šteje DOLŽINA, katero lahko atlet doseže z metom ali sunkom določenega metalnega orodja. |

SUVANJE KROGLE



MET DISKA



MET KOPJA



MET KLADIVA



Oglej si videoposnetek in poskusi tudi ti:

<https://www.youtube.com/watch?v=46B7E2VFSE0>

Še prej pa se dobro ogrej:

* VISOKI SKIPPING NA MESTU (1 min)
*  PRESKOKI NIZKE OVIRE BOČNO (10 x)
*  JUMPING JACK (30 sek)
*  HOJA PO VSEH ŠTIRIH NAZAJ (30 sek)
*  ŽABIJ POSKOKI (10x)
*  VOJAŠKE SKLECE (8 x)
*  ZAMAHI V ZANOŽENJE (10 x z vsako nogo)
*  DVIGANJE NOG V OPORI SEDNO
* OGREVANJE ZAPESTJA

Suvanje krogle, lahko izvajaš s težjo žogo, kamnom, kroglo za balinanje… Pri tem še posebej pazi na varnost!

Tehnika:

Postavi se bočno. Žogo si naložiš na roko s katero mečeš. Žogo si položi na dlan, prsti so narazen. Pred začetkom sunka se mora krogla dotikati brade ali biti blizu nje. Če je žoga prevelika, si pomagaj z drugo roko. Krogla pred začetkom sunka ne sme biti izza ravnine ramenske osi. Suvamo jo z eno roko na način potiskanja. Roko poskušaš čim hitreje iztegniti v smeri izmeta (kot izmeta je približno 45° ali pravi kot na pol).

Opravi 5 sunkov z mesta, pazi na kot izmeta, podobno kot pri metu vorteksa.

Nato pa opravi se 5-10 sunkov s prisunskim korakom lahko poskusiš tudi s podrsom.

Za pomoč si oglej posnetka:

https://www.youtube.com/watch?v=qArFLGLb2WU 204

<https://www.youtube.com/watch?v=46B7E2VFSE0>

Po končani vadbi opravi raztezne gimnastične vaje za roke.