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).

Ogrevanje

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 posnetek:

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

Po končani vadbi opravi raztezne gimnastične vaje za roke.