

## ATLETIKA – MET VORTEXA

Čas je, da se spomnimo atletskih vsebin, ki smo jih predelali že septembra ☺ Tako se bomo danes spomnili met vortexa, ki pa ga vsi verjetno nimate. Nič hudega, mečete lahko tudi teniško žogico ali kateri drugi predmet, ki ga imate doma.

Začnemo z atletskim ogrevanjem:

- Počasni pogovorni tek: 3 minute
- Vaje atletske abecede: nizki skiping, visoki skiping, tek z dvigovanjem pet nazaj, kratki (jogging) poskoki, hopsanje, tek s poudarjenim odzivom, škarjice, grabljenje.
- Dodamo še: križni korake in prisunski korake
- Gimnastične vaje brez rekvizita

MET VORTEXA (žogice)

**Osnovna tehnika meta vortexa: najprej naredimo zalet (2 koraka naprej in križni korak) sledi izmet:**



Priprava, prijem, postavitve v začetni položaj za izmet.



Z zadnjo nogo stopi malo nazaj in potisk roke tudi nazaj (*omogoča pospeševanja na daljši poti*).



Komolec nad ramo in zapestje nad ušesom in višino glave. Nasprotna roka spremlja zamah čim bližje telesu.



Izmet v najvišji točki.



Roka zaradi vztrajnosti nadaljuje svojo pot.



Zaradi vztrajnosti telesa prestop na drugo nogo.

#### VAJE ZA MET VORTEKSA:

- Ponovimo osnovne korake pri zaletu: dva tekalna koraka naprej in križni korak. Najprej v hoji, potem pa vedno hitreje.
- Vaje izmeta iz mesta.
- Celotna tehnika.

#### PRIPRAVITE SI TEKMOVANJE:

- Kdo dlje vrže?

Kot zanimivost naj vam povem koliko znašajo državni rekordi (U12 pri dečkih je trenutno 56,15 m ter pri dekletih 56,98 m; pri U14 pa 68,84 pri fantih ter 58,44 m pri dekletih).

- Zadani tarčo. Na steno si nariši tarčo. Vsaka krožnica predstavlja določeno število točk. Zmaga tisti, ki zbere največje število točk.

Želim vam mirno in močno roko 😊 Podirajte rekorde!