

PREDMET ŠPORT 2.6.2020

7. RAZRED

Praktični del: ATLETIKA - met vorteksa

Poglejte in vadite!

<https://www.youtube.com/watch?v=K5DeQu37H2M>

<https://www.youtube.com/watch?v=ryUJGCiyhr8>

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

Teoretični del: ATLETIKA - met vorteksa

Tehnika meta vortexa je zelo podobna tehniki meta žogice (katero je v sezoni 2009/2010 Vortex zamenjal na posamičnih in ekipnih osnovnošolskih tekmovanjih). Tehniko meta vortexa delimo na 4 glavne faze in sicer: zalet, položaj za izmet, izmet ter zaustavljanje in ohranjanje ravnotežja.

Kriteriji pravilne tehnike meta vortexa:

- met začnemo z uvodnimi tekalnimi koraki, ki jim sledijo metalni koraki;
- paziti je potrebno na pravilen ritem tekalnih in metalnih korakov;
- metalni koraki so sestavljeni iz koraka, križnega koraka in položaja za izmet;
- pravilen položaj za izmet, za desničarja pomeni, da ima levo nogo spredaj;
- sledi 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;
- izmet je »bičev« kar pomeni, da izmet vodi komolec, šele nato sledi dlan;

- vortex držimo na blazinicah prstov, tako da daljši štirje prsti objemajo glavo vortexa na eni strani ter palec samostojno na drugi;
- izmet vortexa je pod kotom 45 stopinj.

met vorteksa



Lep pozdrav!

Desa Čalasan Grajžl in Vojin Mlinarević, športna pedagoga