

ATLETIKA

METI

Met je mogoče izvajati z zaletom in brez njega. V šoli uporabljamo met žvižgača. Žvižgač pa predstavlja v atletiki met kopja.

MET ŽVIŽGAČA (šolski program)

Met žvižgača je ena najbolj osnovna, elementarna oblika gibanja, ki zagotavlja osnove metov nasploh.

Tehniko meta žvižgača delimo na:

- zalet,
- položaj za izmet,
- izmet,
- zaustavljanje in ohranjanje ravnotežja.

Zalet

Mora biti tako dolg in hiter. Praviloma je dolg 6 do 9 korakov. V okviru samega zaleta ločimo pripravljalni del, ki je izveden v hoji in zaključni del, kjer metalec izvede križni korak in odvede roko z žvižgača nazaj. V začetnem položaju je metalec obrnjen v smeri leta. Desna roka z žvižgačem je nekoliko pokrčena v višini ramen, leva roka je sproščena in iztegnjena v predročenu. Metalec izvede 4 do 6 korakov v hoji, nato 3 korake v teku in 3 metalne korake. Prvi metalni korak napravi z levo nogo naravnost naprej, nato z desno nogo še križni korak.

Položaj za izmet

Pritisni tipko ctrl in takoj na naslov, ter preskoči oglase.

https://www.youtube.com/watch?v=p_gSs6mXrnl

Izmet

Pritisni tipko ctrl in takoj na naslov, ter preskoči oglase.

<https://www.youtube.com/watch?v=PxkRSsZIW10>

Zaustavljanje in ohranjanje ravnotežja

Zaključna faza meta se izvaja tako, da metalec po izmetu žvižgača preskoči iz leve na desno nogo, ki jo v kolenu močno pokrči in s tem zniža težišče. Tako metalec zaustavi predhodno gibanje in prepreči morebitni prestop.

Žvižgač držimo na blazinicah prstov, tako da srednji trije objamejo žvižgač od zadaj, palec in mezinica pa od strani. Met začnemo z uvodnimi tekalnimi koraki, ki jim sledijo metalni koraki. Metalni koraki so sestavljeni iz koraka, križnega koraka in položaja za izmet. Ritem teh korakov je pospešen.

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

- 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.

Poleg meta žvižgača v tekmovalni atletiki poznamo še olimpijske metalne discipline: met kopja, met diska, met kladiva in suvanje krogle.

OPOMBA: Če boš vadil/a uporablaj samo teniško žogico! Rabiš zelo veliko prostora, da žogica ne pade komu na glavo! Upoštevaš navodila NIJZ-ja.

Odgovori na vprašanje:

- **Slovenija ima olimpijsko medaljo v metu kladiva. Ugotovi, za katerega atleta, metalca gre (je že prenehal s tekmovanji)?**
To je P _ _ _ _ _ K _ _ _ _ S.

Odgovor pošlji na e-mail: alenka.zupancic2@quest.arnes.si najkasneje do petka, 4. 12. 2020.

Če želiš si lahko pogledaš še kratke video posnetke olimpijskih atletskih metalnih disciplin.

Pritisni tipko ctrl in klik na naslov (preskoči reklamne oglase).

KLADIVO

<https://www.youtube.com/watch?v=KnHUAc20WEU>

DISK

<https://www.youtube.com/watch?v=Cxpx1nBDc8g>

KROGLA

<https://www.youtube.com/watch?v=8QJVhoLV4Q8>

KOPJE

<https://www.youtube.com/watch?v=7GqhqmYjMpE>