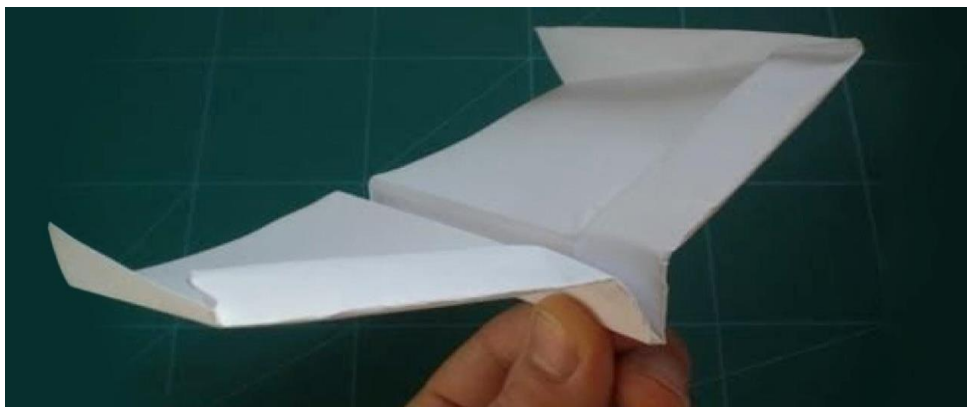


Meti papirnatega letala

V šoli imamo pri pouku atletike tudi mete. Met čez ramo (met vorteksa) in sunek (suvanje težke žoge (»medicinke«)). Sta povsem različni obliki meta.

Glede na to, da imamo pouk na daljavo, boste tokrat ponovili met čez ramo z metom papirnatega letala, ki ga sami izdelate doma. Naredite si dva. Služil vam bo kot rekvizit. V izvedbi, je met papirnatega letala enak metu vorteksa. Razlika je le v načinu prijema s prsti. Letalo primemo s tremi prsti (**slika 1**), vorteks pa s celo dlanjo.



Slika 1: Prijem letala s prsti za težiščem.

Spomnite se, vorteks smo enkrat pri poku že metali, ko smo bili na Svetem Stanislavu (6.r). Sedaj zadevo samo ponovite s papirnatim letalom. Je še bolj zabavno. Lahko izdelate lastno letalo (na spletu jih je veliko), lahko pa naredite tega, ki ga prilagam (**Slika 3, spodaj**), ali na posnetku: <https://www.youtube.com/watch?v=JV2aMbGtmZE>

Met naredite tako, da se postavite v osnovni razkorak, kot pri metu vorteksa. Ena noga je postavljena naprej, druga nazaj. Več teže je na zadnji nogi. Pri rokah je podobno le, da mečete z nasprotno roko od noge, ki je spredaj (**pomembno; glej sliko 2**).

Met izvedete z mesta, visoko navzgor ali z nekaj korakov. Višina roke spredaj in usmerjenost pogleda, vam določata smer oziroma kot, pod katerim boste metali. Če hočete, da bo letalo dlje časa v zraku, ga je potrebno vreči čim višje in pod kotom 70-80 stopinj.



Slika 2: Osnovni položaj za izmet. Sprednjo roko dvignite višje in pogled usmerite v višino.

Vzgon na letalu uravnavate zadaj na krilcih letala (**glej sliko 3; sličica 12**). Če jih upognete malo navzgor, ima letalo več vzgona, če pa na dol, pa manj. Vzgon letala uravnate na osnovi meta naravnost in vidite, kako se obnaša. Če pada na nos, mu zadaj malo dvignete rob papirja. Če pa leti preveč navzgor in pada nazaj, pa rob papirja obrnete rahlo navzdol (na levi in desni strani). Ko vržete letalo rahlo naprej in malenkost navzdol, mora leti naravnost. Takrat je uravnoteženo in pripravljeno za daljše polete.

Opomba

Ko delate letalo po načrtu iz spleta, recimo kakšen drug model, ni nujno, da bo letelo dobro, ko ga končate. Pomembna je še nastavitvev letala z opisanim postopkom (uravnavanje vzgona zadaj na robu letala (**glej sliko 3; sličica 12**)).

Za izvedbo vadbe si poiščite primeren prostor (dvorišče, igrišče...) in upoštevajte ukrepe.

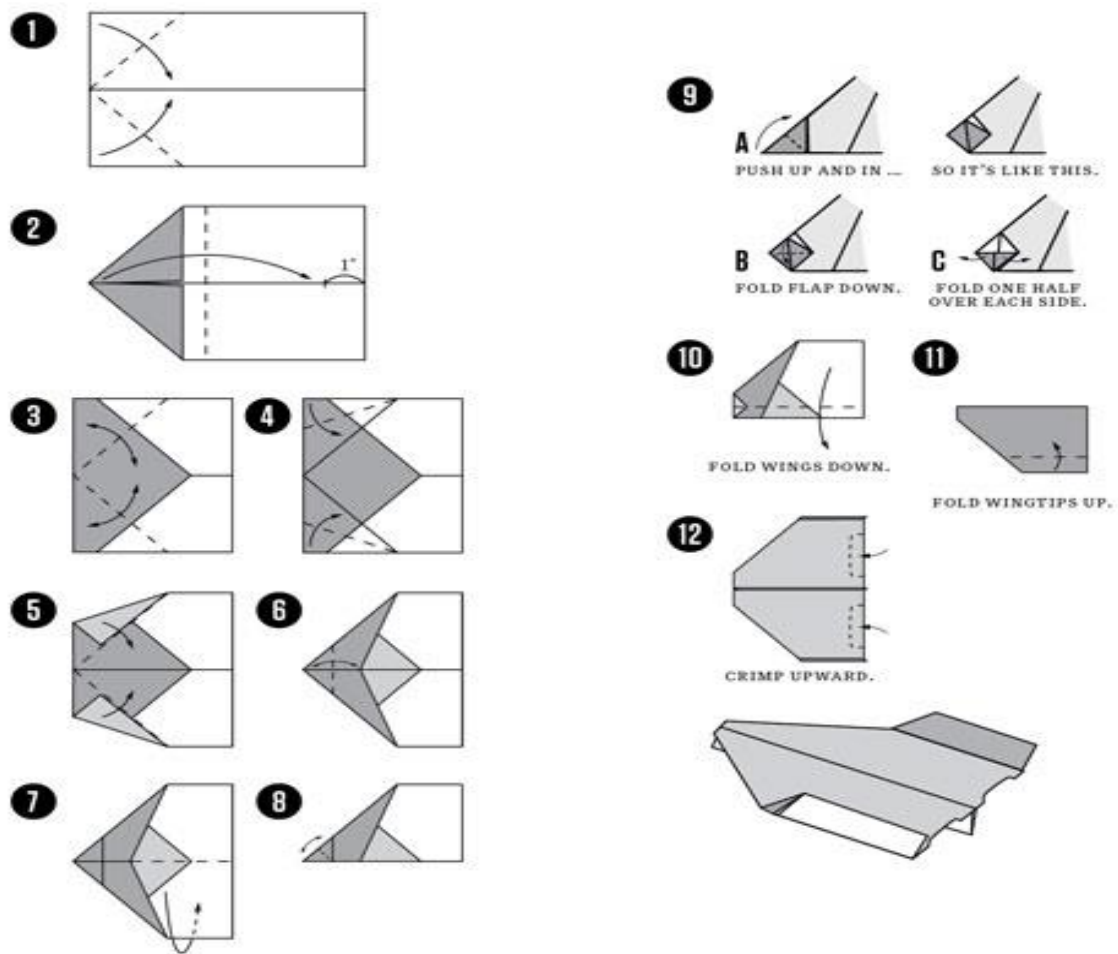
Pred meti se ogrejte s tekom ali pospešeno hojo 5', lahko tudi kombinacijo obojega.

Naredite kompleks razteznih in krepilnih vaj in že ste pripravljeni za mete.

Navodila pri metih

Opravite več metov (10x). Začnite z bolj nizkimi (5x), nato pa jih stopnjajte do najvišjih, ki so tudi močnejši glede zamaha z roko (20x),

- če vam letalo ne leti več dobro, si vzamete drugega, ki ste ga že prej naredili doma,
- na koncu naredite še 20 metov z levo roko, kar bo z vidika koordinacije malo težje, a pripomore k enakomernemu razvoju telesa,
- trajanje meta lahko izmerite s štoparico, lahko pa ga posnamete tudi s telefonom, če ste dovolj spretni,
- trajanje leta si zapišete v dnevnik aktivnosti in ga primerjajte s sošolci,
- po metih si na koncu še malo sprostite roke.



Slika 3: Načrt jadralnega papirnatega letala iz formata A4.