

Meti papirnatega letala na daljavo

Tokrat se bomo posvetili metu na daljavo, ki se malo razlikuje od tistega, v višino. Namesto vorteksa bomo zopet imeli papirnato letalo, ki leti daleč. Iz format papirja A4 si ga boste doma izdelali sami in to vsaj dva. Met izvedete kot tistega v višino, le da je nekoliko nižji.

Za tiste (začetnike), ki niste nikoli naredili »puščice«, si oglejte enostaven načrt na **Sliki 3**, spodaj.

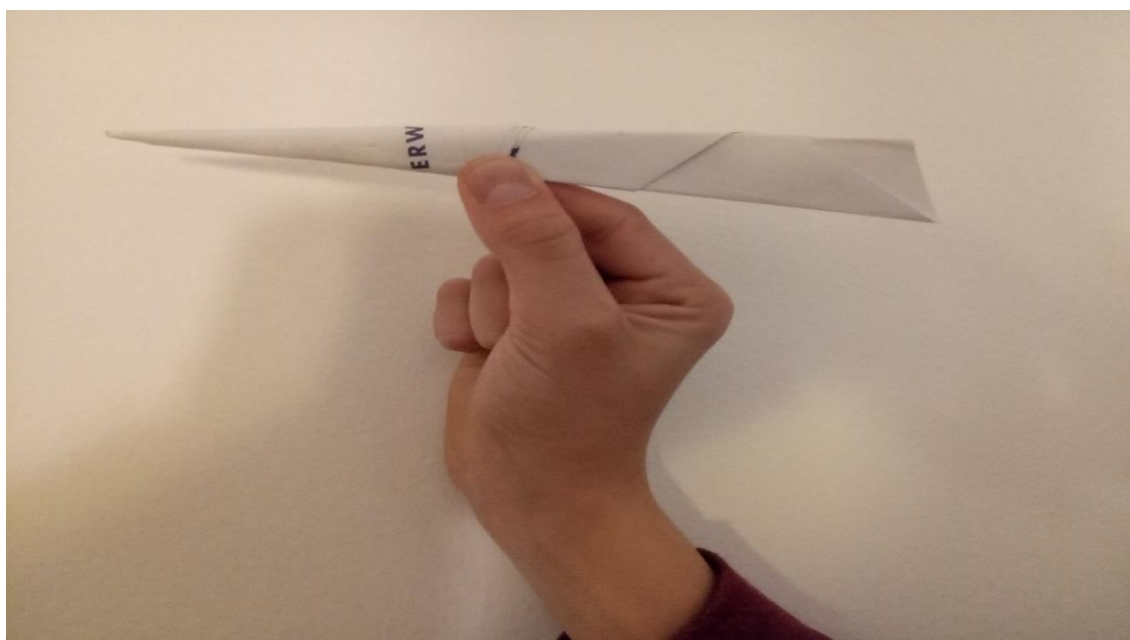
Kdor pa zna dobro vreči vorteks in imate željo po dolgem metu tudi s papirnatim letalom, pa bo naredil letali iz pripravljenih posnetkov. Prikazana sta dva učinkovita modela za met na razdaljo. Prvi model je zmagovalna puščica z lanskega svetovnega prvenstva v papirnatih letalih, ki ga vsaka 4 leta organizira Red Bull. Avtor je kolega Jayson Merrill, ki ga na posnetku tudi predstavlja:

<https://www.youtube.com/watch?v=GerWkwgx5DA&t=138s>

Drugi posnetek prikazuje model letala iz Koreje. Je enostaven, učinkovit in se ga hitro naredi. Če ga vržete kot vorteks, tudi dobro leti. Sodeč po posnetku, je tudi otroško lahek 😊

<https://www.youtube.com/watch?v=Q2JsdrbQ14A&t=2s>

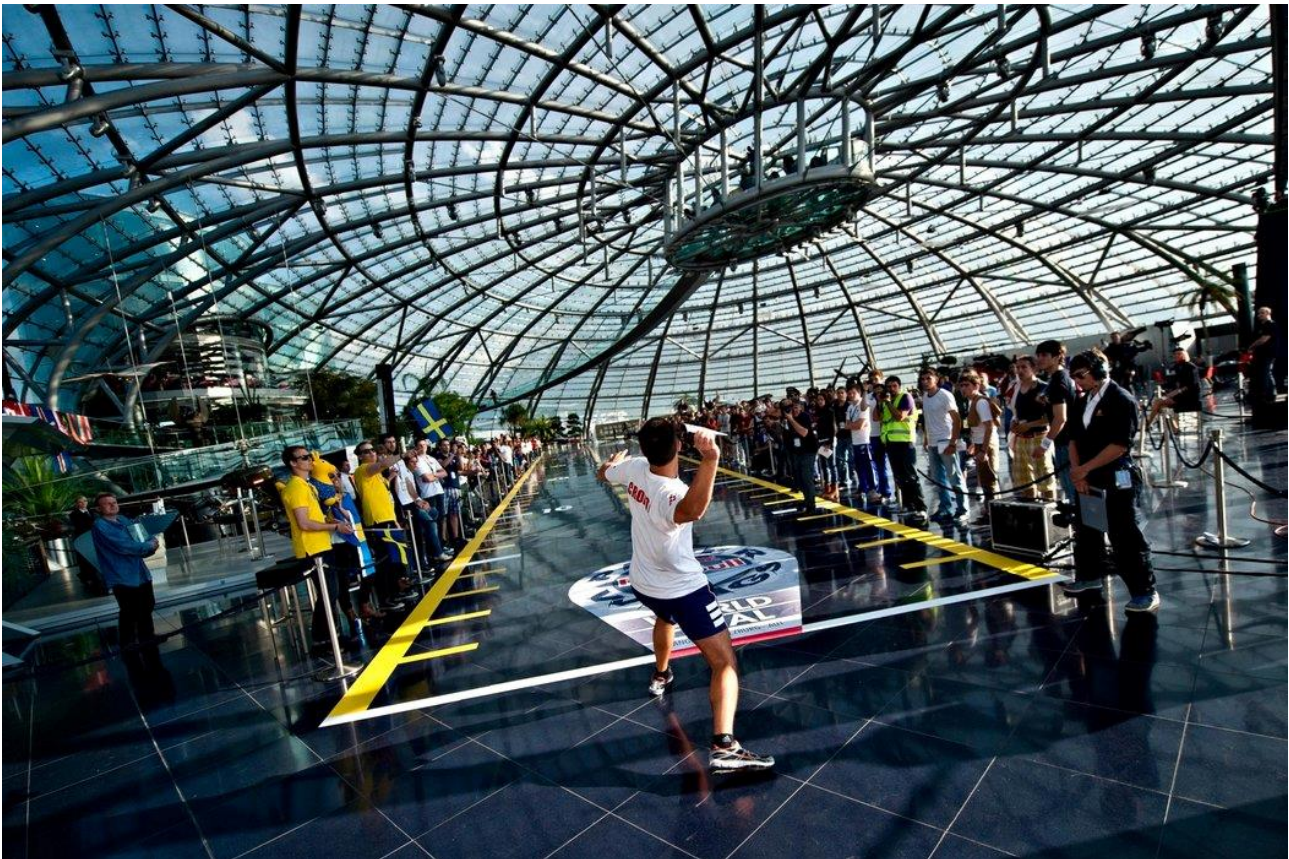
Ko izdelate letalo, si na **sliki 1** pogledajte, kako ga držite. Na **slika 2** je prikaz, kako se postavite za met. Obe letali je potrebno vreči s čim večjo hitrostjo.



Slika 1: Prijem letala s prsti za težiščem.

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 (**slika 2**).

Met izvedete z mesta ali z nekaj koraki, z dvignjeno metalno roko. Višina roke spredaj vam določa smer oziroma kot, pod katerim boste metali. Če hočete, da bo letalo letelo daleč, ga je potrebno vreči z dolgim zamahom in usmerjeno konico letal pod kotom okoli 50 stopinj (glej roko z letalom na **sliki 2**, ki je nad ramo).



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

Pomembno. Preden vržete letalo, se prepričajte, da kdo ne stoji v smeri meta pred vami, ker imajo letala na daljavo ostro konico in lahko z njo poškoduje obraz, oko... Gre namreč za puščico.

Glede na to, da je zbiranje prepovedano, si poiščite ustrezen prostor v naravi. Če ne gre drugače, lahko tudi v večjem prostoru ali dvorišču.

Ogrevanje

Pred začetkom se je za mete treba primerno pripraviti. Ogrijete se z rahlim tekom ali pospešeno hojo, lahko tudi s kombinacijo obojega (5').

Naredite kompleks gimnastičnih vaj kot na uri ŠPO (5').

Po ogrevanju začnete z meti in upoštevajte naslednja navodila:

- opravite več metov skupaj (30x). Začnite z bolj rahlimi (5x), nato pa jih stopnjujte glede na hitrost zamaha (15x). Na koncu jih vržete s polnim zamahom roke (10x),
- če letalo zadene steno ali večkrat s konico trešči ob tla, jo pred novim metom poravnajte. Mečite dve letali v zaporedju (enega za drugim). Če mečete zunaj, letali že prej izdelajte doma,
- na koncu naredite še 20 metov z levo roko, kar bo z vidika koordinacije malo težje in tudi zabavno.
- dolžino meta lahko izmerite s podaljšanimi koraki in dobite približen rezultat v m.
- svoj najboljši rezultat zapišite v dnevnik aktivnosti in ga primerjate z drugimi.
- po metih naredite nekaj sprostilnih vaj za roke.

Slika 3: Klasična puščica za let na daljavo (začetniki).

