

METI

Mete prištevamo med osnovna/naravna gibanja. Vsak met nastane kot posledica delovanja sile metalca na orodje.

Optimalen izmetni kot za mete je 45° (velja le teoretično v brezračnem prostoru). Pri vseh metih je cilj tehnike podeliti orodju čim večjo začetno (izmetno) hitrost.

Discipline metov:

- suvanje krogle
- met kladiva
- met kopja
- met diska

V šolski atletiki pa se srečujemo z naslednjima dvema oblikama metov:

- met vortexa in
- suvanje krogle.

MET ŽOGICE

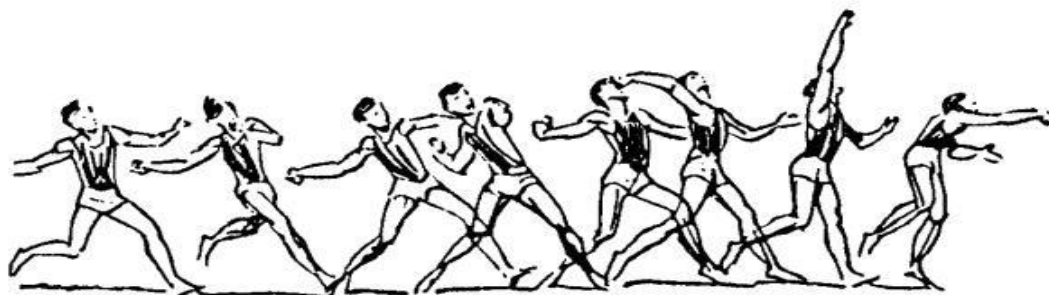
TEHNIKA META ŽOGICE DELIMO NA ŠTIRI GLAVNE FAZE:

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

KRITERIJI PRAVILNE TEHNIKE META ŽOGICE

- paziti moraš na pravilen ritem korakov;
- pravilen položaj za izmet, za desničarja pomeni, da ima levo nogo spredaj;
- delni zasuk trupa in priprava na izmet;
- roka mora biti pri izmetu v iztegnjenem položaju.

MET ŽOGICE / VORTEXA Z ZALETOM



Slika: Milan Čoh, Atletika

Žogico/vortex držimo na blazinicah prstov, tako da srednji trije objamejo žogico od zadaj, palec in mezinec 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 (vedno hitrejši).

Za mete se uporablja žogica teže 250 g ali vortex.

SUVANJE KROGLE

Suvanje krogle je atletska disciplina, pri kateri mora tekmovalec suniti težko kovinsko kroglo čimdalje

Tehnika suvanja krogle:

1. Kroglo je potrebno suniti z določenega, omejenega prostora (krog s premerom 2.135m)



2. Kroglo suvamo z eno roko na način potiskanja.
3. Krogla mora pustiti odtis znotraj robov omejenega območja.
4. Pred začetkom sunka se mora krogla dotikati brade ali biti blizu nje.



5. Krogla pred začetkom sunka ne sme biti izza ravnine ramenske osi.

Praktični del (priporočamo):

- športne aktivnosti v naravi (tek, hoja, planinski pohod ...). Ne pozabite na ustrezno ogrevanje (gimnastične vaje, lahkoten tek ...).