**VSEBINA URE:** Met vorteksa teoretično in vadba moči praktično

**STOPNJA UČNEGA PROCESA:** podajanje novih informacij in urjenje

**RAZRED:** 6., 7., 8., 9.

**CILJI:**

- podajanje novih informacij (prebrati napisano o vorteksu),
- ohranjati gibalne in funkcionalne sposobnosti organizma (moč),
- ohranjati pravilno telesno držo in skladno postavo,
- sprostitev po učenju.

**MOŽNI PRIPOMOČKI, POMAGALA:** mehka podlaga za vaje na tleh, izbrana glasba, pametni telefon

---

**SNOVNA PRIPRAVA (preberi in si zapomni)**

**MET VORTEKSA (teoretično)**

Od metov ste nekaj že izvedeli. V šoli učimo dve vrsti meta: met čez ramo in sunek. Z metom čez ramo mečemo vorteks, ki je zamenjal žogico (žogica je bila težka 250 g, medtem ko je vorteks le 135 g). Met vorteksa je v šolskem sitemu prisoten zadnjih 13 let. V 8. in 9. razredu se boste srečali še s sunkom s katerim suvamo težko žogo in kroglo. Gre za poseben način meta.

Met vorteksa nad ramo sodi med elementarna gibanja. Da bi ga lahko vrgli čim dlje, je potrebno dobro poznati tehniko meta. Ta je hkrati tudi glavni dejavnik uspešnosti.

Izvedbo meta vorteksa lahko razdelimo na naslednje faze:

- zalet,
- položaj za izmet,
- izmet,
- zaustavljanje.

**Zalet**
Mora biti tako dolg in hiter, da omogoča optimalno kontrolo in povezanost z izmetno akcijo. Praviloma ne sme biti predolg (6 do 9 korakov). V okviru samega zaleta ločimo pripravljalni del, ki je izveden v hoji ali v rahlem teku in zaključni del, kjer metalec izvede križni korak in odvede roko z vorteksom nazaj. V začetnem položaju je metalec obrnjen v smeri meta. Desna roka z vorteksom je nekoliko pokrčena v višini ramen, leva roka je sproščena in sodeluje pri gibanju. Metalec izvede 4 do 6 korakov v pospešeni hoji ali teku in 3 metalne korake (***Slika 1: kinogram meta vorteksa***). Ritem pospeševanja metalnih korakov ključno vpliva na izmet. Prvi metalni korak napravi z levo nogo naravnost naprej, nato z desno nogo še križni korak, ki je daljši (poskok).

***Slika 1: Kinogram meta vorteksa***

**Položaj za izmet**

Pričenja se s postavitvijo desne noge na tla (*glej 2. in 3. sličico kinograma*), ki je nekoliko pokrčena v kolenu in s stopalom obrnjena navzven. V trenutku postavitve desne noge po križnem koraku je potrebno čim hitreje postaviti levo nogo naprej, medtem ko ostaja težišče na desni nogi. Potem, ko je metalec postavil desno nogo na tla, mora hkrati doseči optimalni naklon trupa v nasprotni smeri meta (*sličica 3*). Boki so obrnjeni v desno, kar povzroča navito delovanje mišic trupa (torzijo*; sličica 3*), ki se bodo aktivirale v fazi izmeta. Desna roka z vorteksom je v komolcu iztegnjena in v skrajnem odvedenem položaju, tako da je mogoče v izmetu z njo delovati po čim daljši poti.

**Izmet**

Pri izmetu je ključnega pomena gibanje desne noge, ki naj bi z odrivom in zasukom stopala v levo povzročilo, da se boki obrnejo naprej. Metalec pride v tipičen položaj prsnega loka (reče se mu tudi »kopjaški lok«, ker je značilen za metalce kopja; *sličici 4 in 5*). Roka se vključi v gibanje šele potem, ko so boki obrnjeni naprej in potisnjeni na levo nogo, ki je v kolenu iztegnjena (*sličici 5 in 6*). Za maksimalni pospešek vorteksa v izmetu je pomemben »bič« roke. Glede na dokaj majhno težo vorteksa in predhodno hitrost, je ta gib roke pomemben za doseganje maksimalne izmetne hitrosti. Za učinkovito izmetno akcijo ima pomembno vlogo položaj leve noge. Ta mora biti iztegnjena, da vzdrži pritisk sile na podlago, ki jo ustvari metalec, in silo reakcije, ki potuje od podlage po telesu metalca do vorteksa. Leva noga ima vlogo opore, preko katere se izvede met.

**Zaustavljanje**

Zaključna faza meta se izvede tako, da metalec po izmetu vorteksa preskoči iz leve na desno nogo (ju zamenja), ki jo v kolenu pokrči in s tem prepreči prestop.

**Prijem**
Vorteks držimo v dlani z blazinicami prstov, tako da štirje prsti objamejo vorteks na eni strani, palec pa na drugi strani (*glej sliko 2: običajen prijem*). Lahko pa ga držimo tudi na viličast prijem, s kazalcem in sredincem (*slika 3: viličast prijem*). Razlika med prijemoma je ta, da se pri prvem, po izmetu vorteks vrti, pri drugem pa ne.

***Slika 2: Običajen prijem***

***Slika 3: viličast prijem***

**Zaporedje gibov je pri metu ključno**
Pri metih je pomembno, da znamo vključevati mišično verigo. To pomeni, da vključujemo najprej mišice nog, sledijo mišice trupa v povezavi z mišicami rok. Bistveno je, povezovanje velikih mišičnih skupin vse do najmanjših mišic.

**Kriteriji pravilne tehnike meta vorteksa**
- paziti moraš na pravilen ritem tekalnih in metalnih korakov,
- pravilen položaj za izmet, za desničarja pomeni, da ima levo, oporno nogo spredaj,
- delni zasuk trupa in priprava na izmetno akcijo,
- sledi vključevanje mišic, najprej večjih (noge, trup) do manjših (roka, prsti),
- roka mora biti v izmetu v iztegnjenem položaju,
- na tekmovanju ne smemo prestopiti ali se dotakniti izmetne črte (določilo prestopa).

Ko si preberete napisano opravite še naslednjo aktivnost. Gre za vadbo moči z lastno težo. Vaje prikazuje atletinja Anja.

**PRIPRAVLJALNI DEL** (10 min)

Ogrevanje (6 min):
- 2' rahlega teka na mestu,
- skiping na mestu 1',
- hopsanje na mestu 1',
- poskoki v stranski razkorak 1',
- tek na mestu 1'.

Gimnastične vaje, kot jih naredimo v šoli (4 min).

**GLAVNI DEL** (14 - 30 min)

Po slikah je predstavljeno 24 vaj. V bistvi gre za 14 vaj (ostalo so koraki izvedbe posameznih vaj).
Vsako vajo izvedete 8-10 x. Po opravljeni vaji zavzamete položaj za naslednjo in nadaljujete. Opravite dva obhoda z vmesno pavzo 3 min.

1 OPORA NA LAHTEH

2 BOČNA OPORA
NA LAHTEH

3 BOČNA OPORA NA LAHTEH
Z DVIGOM ROKE

4 BOČNA OPORA NA
LAHTEH Z ROTACIJO
TRUPA

5 OPORA ZA TELESOM

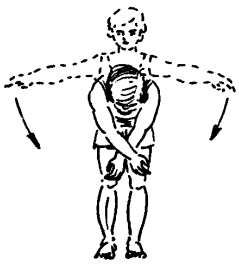
6 OPORA ZA TELESOM S PRITEGOM NOGE

7, 8 DVIG
NA PRSTE

11 DVIG BOKOV Z VIŠJEGA POLOŽAJA

18, 19, 20
IMITACIJA TEKAŠKEGA KORAKA NA MESTU

21, 22
DVIG BOKOV S PRITEGOM NOGE

**ZAKLJUČNI DEL** (5 min)

Naredite nekaj sprostilnih vaj za obremenjene mišice.
Obvezno naredite stojo na lopaticah in sproščanje telesa v predklonu, da sprostite tudi ledveni del (vaji na sliki).