**ŠPO – MET ŽOGICE**

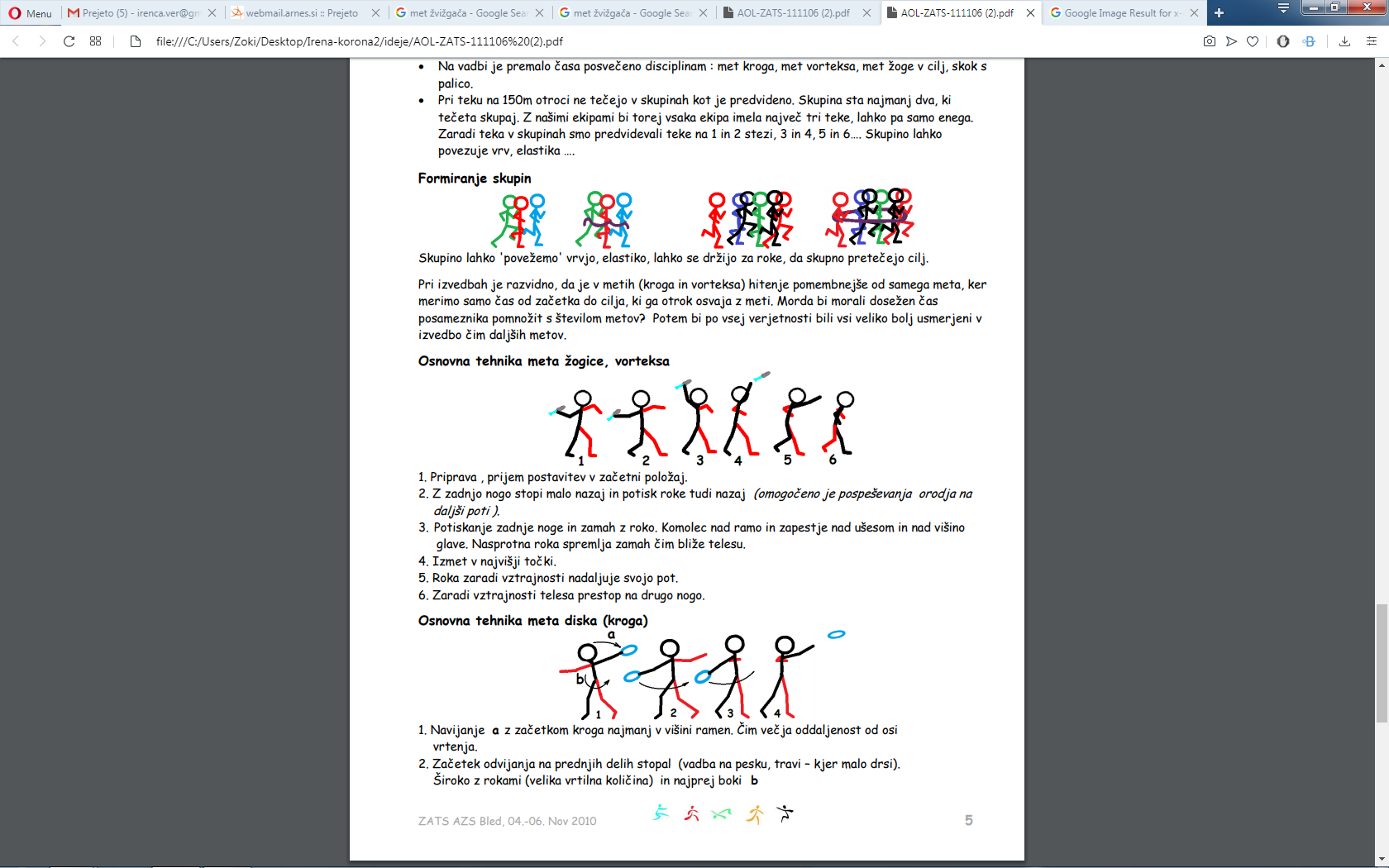
Meti so ena od osnovnih elementov atletike. V šoli za to uporabljamo raketko - žvižgača oz. vortex.

Oglej si posnetek pravilnega meta žogice/vortexa z mesta:

<https://www.youtube.com/watch?v=p_gSs6mXrnI>

Met žvižgača / žogice (z zaletom): <https://www.youtube.com/watch?v=UBtO5gyu5zg>

Osnovna tehnika meta žogice, vorteksa:



1. Priprava, prijem in postavitev v začetni položaj.

2. Z zadnjo nogo stopi malo nazaj in potisni roko z raketko nazaj.

3. Sledi potiskanje zadnje noge in zamah z roko naprej. Komolec je nad ramo in zapestje nad glavo. Nasprotna roka spremlja zamah čim bliže telesu.

4. Izmet v najvišji točki.

5. Roka zaradi vztrajnosti nadaljuje svojo pot.

6. Zaradi vztrajnosti telesa prestopiš na drugo nogo.

**Današnja naloga:** doma izvedi 10- krat pravilen met z mesta z žogo/žogico/igračko... Uporabiš lahko katerokoli stvar, ki jo brez težav primeš v dlan. Seveda pri tem pazi na okolico - na stvari in druge ljudi. Met naj bo nežen, saj je bolj pomembna pravilna izvedba.

Ko se odpraviš na sprehod najdi storž, vejo,… v velikosti dlani (če imaš tenis ali drugo manjšo žogico jo uporabi) in ga vrži čim dlje (pazi na pravilno izvedbo).

**POMEMBNO: Dobro poglej okoli sebe in izvajaj mete le takrat, ko ni nikogar v bližini.**