MET VORTEXA (ŽVIŽGAČA)



Tehnika meta žvižgača spominja na tehniko meta žogice. Zaradi lažjega učenja, prilagojenosti otrok in varnosti se uporablja »penasti« žvižgač.

Pozornost je usmerjena na:

♣ prijem, palec je ločen od ostalih prstov, prijem za trup žvižgača,

♣ priprava in postavitev v začetni položaj, z zadnjo nogo metalec stopi malo nazaj in potisne roko nazaj (to omogoča pospeševanje na daljši poti),

♣ komolec je v položaju nad ramo, zapestje nad ušesom in višini glave. Nasprotna roka spremlja zamah čim bliže telesu,

♣ izmet žvižgača je v najvišji točki, roka nadaljuje svojo pot, zaradi vztrajnosti telesa, sledi prestop na drugo nogo.

Po osvojenem metu žvižgača z mesta se lahko doda kratek zalet–npr. dva prisunska koraka...

**Prijem**

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

VAJE

* Podajanje vortexa ali žogice v paru
* Zadevanje nepremičnega cilja z vortexom ali žogico (drevo, plastenko, klop, škatlo…)
* Zadevanje premičnega cilja z vortexom ali žogico (ciljanje večje žoge, ki ti jo nekdo vrže v zrak)
* Zadevanje nepremičnega cilja na večji razdalji (obroč, škatla, kamen, kolebnica, večja žoga na tleh,…)
* Metanje vortexa ali žogice z zaletom (prisunski ali križni koraki)