

ÖPPET HUS

Lämpliga miljöer

Friidrottsarena, friidrottshall eller större sporthall.

Tävlingsform

Öppet hus är en flexibel tävlingsform där varje individ "skapar sin egen tävling". Vid tävlingens start får varje deltagare ett startkort som hen sedan bär med sig mellan grenarna. Hela tävlingen pågår under maximalt två och en halv timme och deltagarna gör så många försök som de själva vill i varje gren.

Det är bra att hålla så många grenar som möjligt öppna under hela tävlingens gång. Om tävlingen genomförs i sporthall kan det vara lämpligt att "möblera om" en eller två gånger för att göra det möjligt att tävla i fler grenar.

I häcklöpning och höjdhopp kan tidsprogrammet delas in i separata tider för speciella höjder. På så sätt kan varje aktiv själv välja att springa/hoppa när häckarna/ribban ligger lagom högt.

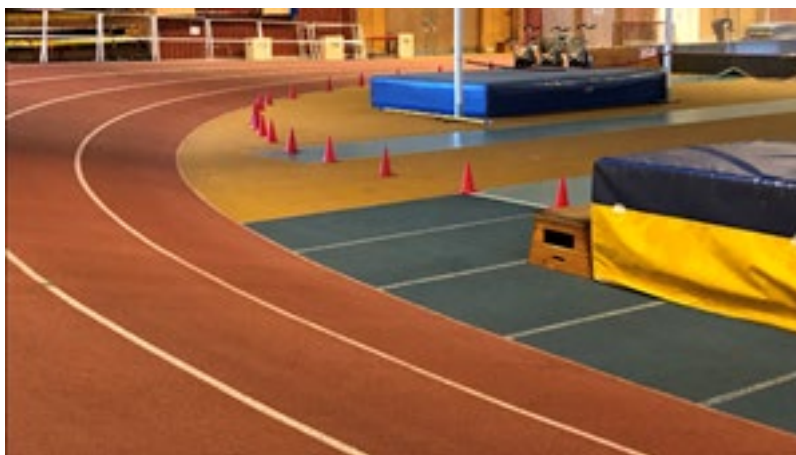
I löpgrenar får deltagarna välja om de vill springa själva, utmana en kompis eller springa i ett "fullt heat".

I kastgrenar bör många olika redskap ligga framme, så att varje deltagare kan välja ett redskap som känns lagom tungt.

Exempel på löpgrenar

Alla löpgrenar kan genomföras med eltidtagning eller manuell tidtagning.

- Sprint, 30-60 m, med eller utan startblock
- Flygande sprint, 10-20 m, med fotocellstidtagning
- Häck, 30 m i sporthall, 40 eller 50 m i friidrotts-hall/på arena, med eller utan startblock
 - o A = Häckhöjd: 60 cm.
Avstånd: 11,5 m till första, 7 m mellan.
 - o B = Häckhöjd: 50 cm.
Avstånd: 10 m till första, 6 m mellan.
 - o C = Häckhöjd: 40 cm.
Avstånd: 10 m till första, 5,5 m mellan.
 - o D = Häckhöjd: 30 cm.
Avstånd: 10 m till första, 5 m mellan.
- Lång sprint, 120 eller 150 m
- Lång häck, 120 m (med låga häckar, på varannan häckmarkering för 110 m häck)
- Kurirstafett
- Medeldistans, 400–1000 m, på bana eller i terräng nära tävlingsarenan
- Hinderlöpning, 400 m (i friidrottshall) eller 600 m (utomhus)
 - o 400 m hinder i friidrottshall: Fyra av hindren byggs av låga häckar eller plintar och fördelas jämnt över banvarvet. Det femte – "vattenhindret" – placeras innanför innerbanan och består av en låg plint + en tjockmatta. (Se bilden nedan)
 - o 600 m hinder på utomhusarena: Fyra varv i en D-formad bana (kurvan med vattenhinder + gräsplanens kortsida). Hinderbocken vid vattenhindret lyfts bort. Start och mål i mitten av gräsplanens kortsida. Fyra av hindren byggs av låga häckar – två på gräset och två på rundbanan. Det femte är vattenhindret, utan hinderbock framför. (Se illustration på sidan 21)

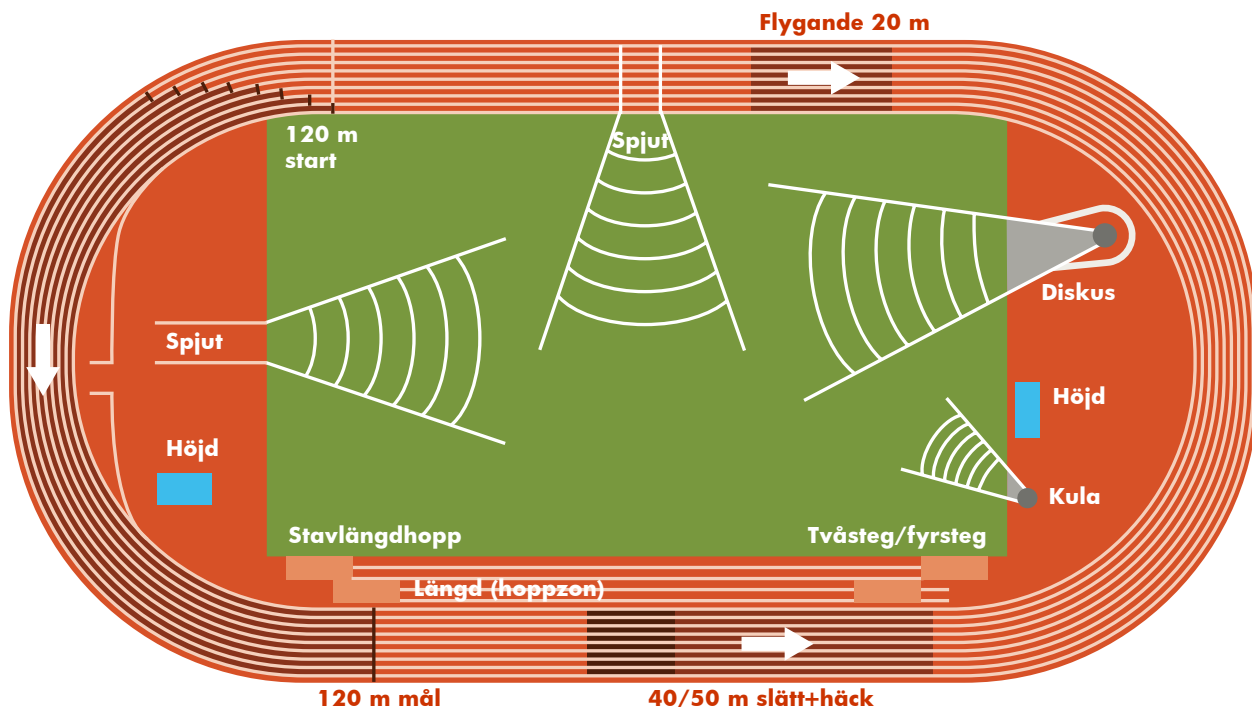


Exempel på hoppgrenar

- Höjdhopp
- Stavlängdhopp
- Längdhopp med hoppzon
- Tvåsteg från hoppzon med högst 10 m ansats (vänster-höger-landa eller höger-vänster-landa)
- Fyrsteg från hoppzon med högst 10 m ansats (fyra mångsteg, alternativt vänster-vänster-höger-höger-landa eller höger-höger-vänster-vänster-landa)

Exempel på kastgrenar

- Stöt med kula (1–2 kg) eller annat lämpligt redskap som barnen kan hålla i en hand.
- Slungkast med diskus (600 g) eller cykeldäck (utomhus), mjuk diskus (200–400 g) eller kastring (inomhus).
- Släggkast med mjuk slägga (exempelvis "soft and safe", 1300 g), medicinboll med handtag eller annat lämpligt redskap.
- Överarmskast med spjut (400 g), skumspjut, visselspjut eller annat lämpligt avlångt redskap.

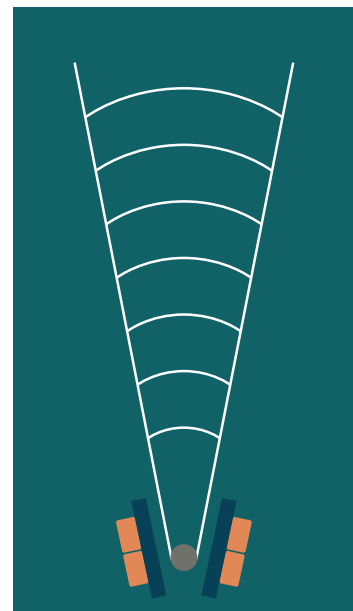
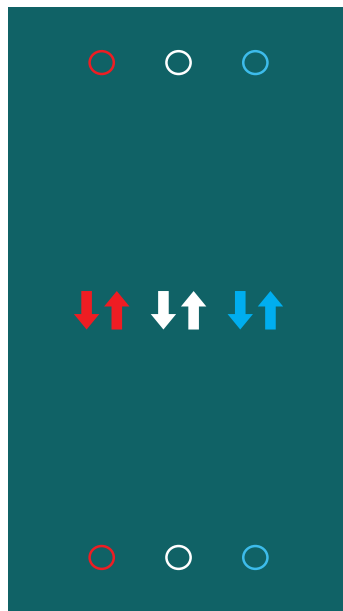
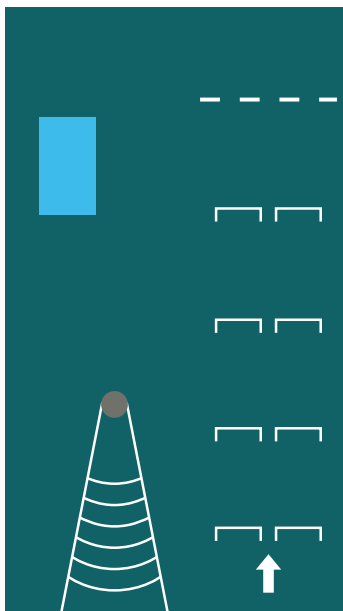


Exempel på hur idrottsplatsen kan nyttjas för Öppet hus-friidrott, där många olika grenar kan genomföras samtidigt.

ÖPPET HUS 6-11 ÅR

11.00	Plocka fram redskap. Sekretariatet öppnar				
11.15	Gemensam uppvärmning				
	30 m häck	Kurirstafett	Höjd	Kula	Diskus
11.25–11.45	A		65-75 cm		
11.45–12.05	B		80-90 cm		
12.05–12.25	C		95-110 cm		
12.25–12.45	D		115 cm-högre		
12.45–13.00					
13.00–13.45					
Från 13.00	Utdelning av diplom				

Exempel på tidsprogram för Öppet hus-tävling i sporthall



Skisser på hur hallen möbleras under olika delar av tävlingspasset