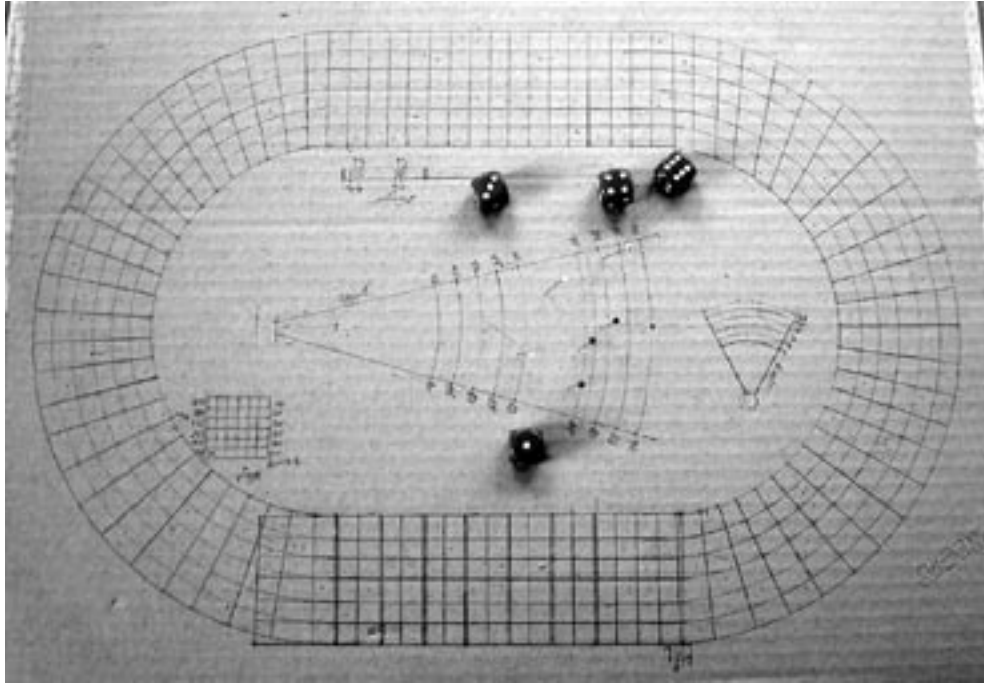


Friidrottsspelet

Här är byggbeskrivningen som använts till Uppslaget i Nämnaren nr 2. 2005.

Naturligtvis kan ni låta era elever själva välja design, skala och byggsätt.

Kanske kan spelet byggas och spelas på skolgården



Tillverkning av spelplan för spelet i skala 1:500.

Varje cm på spelet motsvarar 5 m i verkligheten

Materiel:

Wellpapp, bladkniv, maskeringstejp 20 mm, ställbar passare, linjal 30 cm, linjal 1 m eller tal-meter, bräda att skära efter, vinkelhake, gradskiva, knappnålar, tärningar, papper, blyertspenna och radergummi.

Spelplan

Skär ut wellpappskiva i mått 32 – 36 cm × 48 – 50 cm.

Använd masonitskivor som underlägg när du skär!

Använd ca 20 mm bred maskeringstejp och tejpa kanten runt om.

Ta ut mittpunkten på skivan med hjälp av diagonaler.

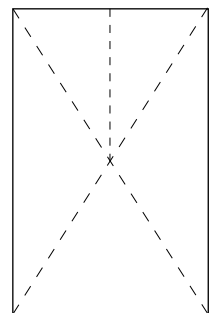
Rita endast mittpunkten och rita svagt.

Ta ut mittpunkt på vänstra kortsida.

Lägg en linjal från wellpappens mittpunkt till ena kortsidans mittpunkt.

Markera en punkt på denna sträcka 75 mm från centralmittpunkten.

Upprepa detta med den andra sidan.



Konstruktion av löparbanan kurvor

Ställ in passaren med en radie på 9 cm.

Sätt passarens spets i en av punkterna 75 mm från centralmittpunkten.

Passarens spets är nu i mittpunkten av en cirkel.

Dra en halvcirkel där halvcirkelns ändar når fram till långsidorna.

Upprepa detta i motstående punkt.

Ställ in passaren så att radien är 10 cm och upprepa proceduren.

Öka därefter radien med en cm i taget och dra nya halvcirklar tills du får sex banor.

Konstruktion av löparbanans långsidor

Förbind halvcirkelarnas ändrar med räta linjer utefter långsidorna.

Konstruktion av rutor

Börja på långsidorna och gör kvadratiske rutor med sidan 1 cm.

För kurvorna markeras på den innersta halvcirkeln punkter med 1 cm mellanrum.

På den yttersta halvcirkeln markeras punkterna med ungefär 1,67 cm mellanrum.

Förbind punkterna på innersta halvcirkeln med den yttersta halvcirkeln.

Löparbanan är nu färdig.

Som extra uppgift kan du rita in starter för 100 m och 110 m. (som på bilden.)

Spjutbana

Markera en punkt 115 mm från centralmittpunkten på en linje mot kortsidans mittpunkt.

Dra två räta linjer 190 mm långa i 15 graders vinkel på ömse sidor av mittlinjen som utgår från kortsidans mittpunkt.

1 cm från utgångspunkt dras en rät linje som förbinder vinkelbenen.

Radera det som finns mellan den räta linjen och utgångspunkten för spjutbanan.

Denna räta linje utgör 0-linjen för spjutkastet.

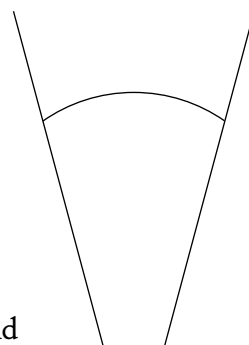
Vi har nu konstruerat en kastsektor på 30 grader. För sjukamp dras sektorsbågar med hjälp av passare för att markera 40, 45, 50, 55 och 60 m.

I skalan innebär det 8 – 12 cm från 0-linjen.

Passaren ställs i kastbanans utgångspunkt.

För att markera spjut för män görs likadant med sektorsbågar från 75-95 m.

Här räcker kanske inte passaren till så de yttersta bågarna dras på fri hand eller med hjälp av ett snöre och penna.



Kulbana

Kulbana görs ovanför spjutbanan i riktning vinkelrät mot spjutbana.

Gör kastsektorn 60 grader.

Markera sektorsbågar för den typ av tävlingar du vill genomföra.

För kvinnlig sjukamp 11 – 16 m. För män i kula 19 – 23 m.

Längdhoppbana.

Varje meter motsvarar 2 mm på spelplanen.

Längdhoppbana konstrueras efter ena långsidan. Ansats ca 60 m (dvs 12 cm).

Längdhoppsgrop 9 m.

För tresteg ca 18 m.

Bredd på banan 2,5 – 5 m.

Gör markeringar för de längder som du avser att tävla i.

Höjdhoppsbana

Höjdhoppsbana placeras i kurvan där spjutkastet börjar.

Gör en kvadrat med sidan 3 cm.

Dela in kvadraten i rutor med 0,5 cm sida. Det blir 6×6 rutor.

Markera på ena sidan höjder för t.ex. sjukamp 186 – 201 cm med 3 cm intervall.

På andra sidan kan markeras 220 – 245 cm med 5 cm intervall.

186 189 192 195 198 201

220 225 230 235 240 245