



Dag van de Atletiek

21 maart 2026



Verbetering van de motoriek van onze jongste atleten

Door Bart Raijmakers

Soort Praktijksessie

Doelgroep Pupillen

Niveau 2, 3

Ronde 1 ✓

Ronde 2 ✓

Ronde 3 ✓

Inhoud

Een goede motoriek is noodzakelijk om uiteindelijk atletiekonderdelen accuraat en vloeiend uit te voeren. Een belangrijke voorwaarde voor succesbeleving, ongeacht het niveau van de atleten. Zowel lichamelijke factoren (rijping) als omgevingsinvloeden beïnvloeden elkaar wederzijds bij de totstandkoming van een goede motoriek. In dit proces van motorische ontwikkeling leren kinderen een breed scala aan motorische vaardigheden.

Onze atletiektrainingen dragen als omgevingsinvloed bij aan de motorische ontwikkeling van kinderen. Tijdens deze workshop leer je wat de bouwstenen van motoriek zijn en hoe je de ontwikkeling daarvan tijdens je trainingen kunt bevorderen. Veel en veelzijdig bewegen vormen daarbij de kern. Hoe kun je dat binnen je trainingen, met een link naar atletiek, het beste realiseren?

Door het afwisselen van veel praktische voorbeelden met korte stukjes informatie (het antwoord op de 'waarom-vraag' achter de voorbeelden) geeft Bart tijdens zijn workshop het antwoord op zijn vraag. Na deze workshop kun je tijdens je eigen trainingen meteen aan de slag met de inhoud van deze workshop. Zo worden je trainingen nog beter, gevarieerder en leuker dan ze al waren!

Over Bart

Bart is al jaren jeugdtrainer bij zijn vereniging, opleider bij de Atletiekunie en docent atletiek op de ALO. Zijn ruime ervaring zet hij op enthousiaste wijze in tijdens zijn workshops, waarbij hij de context van de deelnemers centraal zet.

