



Dag van de Atletiek

21 maart 2026

Atletiekunie



Finse-5 pas, cyclisch en a-cyclisch met dwangstellingen in een zaal

Door Herman Visser

Soort Praktijksessie

Doelgroep Junioren

Niveau 2, 3

Ronde 1 ✗

Ronde 2 ✓

Ronde 3 ✗

Inhoud

Ook in de zaal (wintertraining) kun je heel goed het cyclische en a-cyclische deel oefenen van de aanloop en de 5-pas, tot en met de afworp. Dit zodat er een goed ritme ontstaat. Ook de fysieke randvoorwaarden komen aan bod.

Over Herman

Herman Visser, 59 jaar, trainer van AV Unitas en Javelimburg en aangesloten bij SPIN (SPeerwerp Initiatief Nederland).

Van origine ben ik bewegingsagoog, maar nu al jaren beleidsmedewerker in de zorg. Daarnaast werk ik voor een organisatie die jongeren en volwassenen ondersteunt wanneer zij aangeven deze nodig te hebben in het dagelijkse leven.

