



Dag van de Atletiek

21 maart 2026

Atletiekunie



Sprint en Horden – ritme, techniek en plezier

Door Marcel van der Westen

Soort Praktijksessie

Doelgroep Pupillen

Niveau 2, 3

Ronde 1 ✗

Ronde 2 ✓

Ronde 3 ✓

Inhoud

In deze workshop word je meegenomen in hoe je pupillen op een speelse maar gerichte manier kennis kunt laten maken met het hordenlopen. De focus ligt niet op snelheid, maar op ritme: soepel lopen, durven doorlopen en stap voor stap vertrouwen opbouwen. Door meters te maken, veel herhalen en het bewegen over lage horden natuurlijk te laten aanvoelen, ontdekken de kinderen hoe leuk en ritmisch hordenlopen kan zijn.

De aanpak is energiek, duidelijk en uitdagend: iedereen kan leren hordenlopen — als je maar het ritme durft te pakken.

Over Marcel

Ik ben Marcel van der Westen, oud-atleet en specialist op de sprint en horden, en trainer bij AV 1923 en AV Zuidwal.



Atletiekunie