



# Dag van de Atletiek

21 maart 2026



## Discuswerpen, elegant maar vol met power

**Door** Mark de Rond  
**Soort** Praktijksessie  
**Doelgroep** Junioren, Senioren  
**Niveau** 3, 4  
**Ronde 1** ✓

**Ronde 2** ✗

**Ronde 3** ✗

### Inhoud

Het is snel en krachtig, maar toch soepel en bijna kunst: het draaien met een discus in je hand. In deze workshop gaan we dieper in op de draaitechniek van het discuswerpen in verschillende fasen. Hoe bouw je het op en wat zijn de do's en don'ts? Ook gaan we daadwerkelijk zelf aan de slag, want als je weet hoe een beweging moet voelen is het gemakkelijker om het vervolgens uit te leggen.

### Over Mark

Trainer/Coach bij o.a. AV Sprint waar ik me bezighoud met zeven- en tienkamp, tevens ook specialisatie trainer Kogel/Discus. Ik begeleid(de) atleten van regionaal tot mondiaal niveau. Daarnaast als coach de afgelopen jaren actief mogen zijn op verschillende internationale jeugdtoernooien.

