



Dag van de Atletiek

21 maart 2026



Hoogspringen met een stappenplan – Junioren en Senioren

Door Marlies Larsen
Soort Praktijk
Doelgroep Junioren, Senioren
Niveau 3, 4
Ronde 1 ✓

Ronde 2 ✗

Ronde 3 ✓

Inhoud

Hoogspringen is een leuk, maar complex onderdeel. We zien vaak dat atleten het lastig vinden om de juiste positie bij en boven de lat te bereiken voor een succesvolle sprong. Wat veroorzaakt deze fouten en hoe kunnen we het beeld van de sprong en de uitvoering ervan bij onze atleten verbeteren?

In deze workshop maken we hoogspringen makkelijk door de basis van het hoogspringen stap voor stap uit te leggen aan de hand van een stappenplan (stap 1, 2 en 3). De nadruk zal vooral liggen op het springen en de latpassage. Iedere stap wordt uitgelegd, gedemonstreerd en geoefend. Per stap worden de meest voorkomende fouten besproken en krijg je oefenvormen mee om thuis mee aan de slag te kunnen.

Aan het einde van deze workshop heb je een compleet beeld van de sprong, ken je de stappen die een sprong succesvol maken en weet je hoe je deze stappen met je atleten kunt trainen.

Deze workshop is bedoeld voor iedere trainer die hoogspringen een leuk, maar moeilijk onderdeel vindt om aan te leren. Je bent van harte uitgenodigd om zelf mee te springen.

Over Marlies

Hoogspringen en Marlies zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Marlies was onder andere trainer van Europees Kampioen Douwe Amels en traint momenteel hoogspringtalenten Britt Weerman en Ridzard Punt. Haar atleten noemen haar een toegewijde coach die oog heeft voor detail en vooral ook overbrengt welke invloed deze trainingsdetails hebben op het verbeteren van de prestatie in het grotere geheel van het presteren van de atleet. Naast hoogspringcoach en trainer is Marlies ook fysiotherapeut en verzorgt zij de revalidatietrainingen van uiteenlopende (top)atleten.



