



Dag van de Atletiek

21 maart 2026



Hoogspringen met een stappenplan - Pupillen

Door Marlies Larsen

Soort Praktijk

Doelgroep Pupillen

Niveau 2, 3

Ronde 1 ✗

Ronde 2 ✓

Ronde 3 ✗

Inhoud

Hoogspringen is een leuk, maar complex onderdeel. Hoe kan je dat vanaf jongsaf aanbieden op een speelse, maar leerzame manier?

In deze workshop vliegen we de verschillende stappen van het hoogspringen aan, aan de hand van het stappenplan (stap 1 en 2). De nadruk zal vooral liggen op verschillende oefenvormen voor jonge atleten. 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.

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 Ridzerd 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.

