



Dag van de Atletiek

21 maart 2026

Atletiekunie



Transfer van aanglij naar draaistoten, hoe pak je dit aan?

Door Melissa Boekelman

Soort Praktijksessie

Doelgroep Junioren, Senioren, Masters

Niveau 2, 3, 4

Ronde 1 ✗

Ronde 2 ✓

Ronde 3 ✓

Inhoud

Na jarenlang zelf actief te zijn geweest als aanglijster, heb ik vorig jaar na de komst van mijn dochter de switch gemaakt naar draaistoten. Voor mij is deze switch ontzettend moeilijk geweest, omdat er zoveel verschillen zijn in deze beide bewegingen, en de aanglij er nou eenmaal flink ingebakken zat.

Draaistoten heeft voor mij zeker de potentie om verder mee te kunnen stoten dan aanglij, maar waar moet je beginnen? Daar ben ik ook heel vaak tegenaan gelopen. De beweging begrijpen is één ding, toepassen een ander.

Ik wil jullie graag veel tools/oefeningen meegeven tijdens deze workshop die je meteen kan toepassen tijdens jullie trainingen. Veel drills en medicinballen oefeningen komen in de workshop voorbij. Hebben jullie specifieke vragen, bereid ze alvast voor. Gaan we daar ook nog even mee aan de slag als de tijd het toelaat.

Over Michel

Hoi allemaal, ik ben Melissa Boekelman, ik denk bij de meeste atleten en trainers wel bekend als veelvoudig Nederlands kampioen kogelstoten. Ook heb ik meerdere malen deelgenomen aan o.a EK's, WK's en Olympische spelen. Daarnaast geef ik al een aantal jaren training, en heb in 2024 de opleiding Topcoach (niveau 4) succesvol afgerond.



Atletiekunie