



# Dag van de Atletiek

21 maart 2026

Atletiekunie

## Zittend werpen?!

**Door** Mies Kuipers

**Soort** Praktijksessie

**Doelgroep** Pupillen, Junioren, Senioren, Masters

**Niveau** 2, 3, 4

**Ronde 1** ✗

**Ronde 2** ✓

**Ronde 3** ✗

### Inhoud

Voor velen onbekend, maar op de Paralympische Spelen is het zittend werpen razend populair! Het betreft de onderdelen kogel, discus, speer en clubthrow.

Tijdens deze interactieve workshop laat Mies Kuipers zien hoe je op een uitdagende manier deze vier onderdelen kan aanbieden met creatieve oefenvormen. Laat je inspireren door de vele mogelijkheden van atleten met een beperking.

### Over Mies

Mies is trainster aangepaste atletiek bij Sprint Breda. Ze nam als coach deel aan de Paralympische Spelen Rio 2016 met een blinde discuswerpster. Ze introduceerde als internationaal expertcoach 360 sporters met een lichamelijke beperking in Saoedi-Arabië in de para-atletiek. Verder was ze coach op de World Ability Sport Games op de onderdelen van het zittend werpen. Nu zet ze zich in om de para-atletiek in Nederland te verbreden.

