



Dag van de Atletiek

21 maart 2026



Goed leren hinkstapspringen

Door Niels Kruller
Soort Praktijksessie
Doelgroep Junioren, Senioren
Niveau 3, 4
Ronde 1 ✓

Ronde 2 ✗

Ronde 3 ✓

Inhoud

Iedereen kan hinkstapspringen, mits er een goede basis is. Bij het opzetten van een trainingsplan zijn we vaak bezig met het bedenken van oefeningen om de atleet beter te laten springen. Maar hoe komen wij nou bij de juiste oefeningen uit om die basis te gaan leggen.

Tijdens de workshop wil ik graag verschillende oefenvormen laten zien om een goede basis te leggen en ook toelichten waarom.

Over Niels

Na het afronden van mijn studie Sportscience en vervolgens Biomechanica, met daarbij het stoppen als atleet, ben ik trainer geworden. Als trainer geef ik horizontaal springen bij het RTC Amsterdam en bij AAC ben ik verantwoordelijk voor springen en sprinten en trainingscoördinatie voor de meerkamp.

