



Dag van de Atletiek

21 maart 2026

Atletiekunie



Polsstokhoogspringen, hoe begin ik?

Door Rianna Galiart

Soort Praktijksessie

Doelgroep Pupillen, Junioren, Senioren, Masters

Niveau 2, 3

Ronde 1 ✗

Ronde 2 ✓

Ronde 3 ✓

Inhoud

Vind jij polsstokhoogspringen ook één van de lastigste onderdelen om training in te geven? Je bent niet de enige! De techniek is complex, maar met de juiste handvatten wordt het een fantastisch onderdeel om te geven.

In deze interactieve workshop focussen we op de basisbeginselen van het polsstokhoogspringen. Je krijgt praktische oefenstof mee naar huis zodat jij straks met vertrouwen iedereen kan leren polsstokhoogspringen.

Over Rianna

- 15-voudig Nederlands Kampioen Polsstokhoogspringen
- EK-Finalist 2016
- (Polsstok)trainster bij AV Lycurgus
- Regiotrainster Polsstokspringen Noord-Holland

