



Dag van de Atletiek

21 maart 2026

Atletiekunie



Ontwikkelen van springen bij pupillen en junioren

Door Sierd Wijnalda
Soort Praktijksessie
Doelgroep Pupillen, Junioren
Niveau 2, 3
Ronde 1 ✓

Ronde 2 ✓

Ronde 3 ✓

Inhoud

Vanuit de jeugdvisie van de Atletiekunie willen we graag dat de jeugd op een speelse en veelzijdige manier leert springen. Vanuit biomechanische principes proberen wij de transfer te maken naar de verschillende springdisciplines en zo leerwinst te boeken.

Tijdens deze praktische workshop doorlopen we delen van leerlijnen van verschillende springonderdelen, waarbij leuke en leerzame oefenstof wordt aangeboden. Deze actieve workshop heeft als doel te inspireren en handvatten te bieden bij het verzorgen van effectieve en attractieve springtrainingen voor pupillen en junioren.

Over Sierd

- Docent opleider ALO Groningen
- Opleider Atletiekunie
- RTC coach hoogspringen



Atletiekunie