



# Dag van de Atletiek

21 maart 2026

Atletiekunie



## Speerwerpen: het lichaam als lanceerplatform

**Door** Take Zonneveld

**Soort** Praktijksessie

**Doelgroep** Junioren, Senioren

**Niveau** 2, 3, 4

**Ronde 1** ✗

**Ronde 2** ✗

**Ronde 3** ✓

### Inhoud

In deze clinic ontdekken trainers hoe een effectieve speerworp begint bij een sterk, compleet en gecoördineerd lichaam. We duiken in de fysieke bouwstenen van het speerwerpen: van stevige, functionele voeten tot een stabiele core en een explosieve armactie. De nadruk ligt op het lichaam als één geïntegreerd lanceerplatform, waarin kracht, mobiliteit en timing samenkomen.

De deelnemers ervaren hoe full-body oefeningen, rotatiekracht, ritme en coördinatie de basis vormen voor een efficiënte en krachtige worp. Met praktijkgerichte drills, core gebaseerde bewegingspatronen en speerwerpspecifieke krachttraining leren trainers hoe ze atleten kunnen helpen om hun hele lichaam, van voet tot hand, optimaal te benutten in de aanloop, afworp en vervolgactie.

### Over Take

Take Zonneveld (28) uit Schiedam. Tot en met 2024 zelf actief geweest als full time atleet.

Op de paralympische spelen in 2021 kwam ik uit op het onderdeel kogelstoten. Hierna heb ik mijn passie voor het speerwerpen weer opgepakt om hier mijn doelen na te streven.



# Atletiekunie