



## Rolski-begrippen – een verklarende woordenlijst

De uitvoerige omschrijving van de in deze lijst opgenomen rolski-begrippen is bedoeld als een hulpmiddel voor hen die zich door oefenen “op eigen houtje” de techniek van het rolskiën willen eigen maken, of hun loopstijl willen verbeteren.

Hanteren van deze begrippen biedt in cursussen, of bij andere op schrift gestelde oefen-aanwijzingen, een mogelijkheid om het meer illustratieve praktijkvoorbeeld te vervangen dat een instructeur in de normale les-situatie aan zijn leerlingen kan geven.

Afzet(ten)	-de voortstuwende beweging die bij het rolskiën ontstaat door het strekken van een der benen dan wel door het trekken of duwen aan de schuin naar achteren en met de punt in de grond geplaatste skistokken.
Afzet-arm	-de arm waarmee met behulp van een stok in een achterwaarts gerichte neer- en opgaande beweging door trekken en duwen een voortstuwende kracht wordt ontwikkeld (oef. 28).
Afzet-been	-het been waarmee in de pas-zone vanuit de voorste positie na invering een afzet wordt gemaakt die met een gestrekte achterwaartse zwaai eindigt in het achterste omkeer-punt (oef. 17).
Afzet-moment	-het moment waarop met het afzet-been de achterwaartse beweging wordt ingezet (oef. 17).
Arm-afzet	-de voortstuwing met behulp van een stok waarmee in een achterwaartse beweging door trekken en duwen een voortstuwende kracht wordt ontwikkeld.
Been-afzet	-de stuwende beweging die ontstaat door het achterwaarts strekken van het afzet-been, dat vervolgens als zwaai-been weer naar voren wordt bewogen (oef. 17).
Belasten	-het plaatsen van het zwaartepunt boven naar keuze het linker- of rechterbeen door verandering van de lichaamshouding (oef. 16).
Berm-rem	- het verminderen van de snelheid door vanuit de vrije-rol met één been vooruit en met het zwaartepunt gefixeerd boven het sterk gebogen andere been, de berm in te rollen en daar over te gaan tot stappen (oef. 45).
Diagonaal-evenwicht	-het handhaven van een balans bij zich in tegengestelde richting uitstreckende onderste en bovenste extremiteiten (oef. 22.3).
Diagonaal-rollen	-het rollen met een zwaai-beweging van de armen in diagonale-cadans (oef. 22).



Diagonale-cadans	-een tegengesteld bewegingspatroon waarin achtereenvolgens steeds gelijktijdig rechterarm en linkerbeen dan wel linkerarm en rechterbeen naar achteren of naar voren gaan (oef. 23).
Diagonale-gang	-de doorgaande beweging in diagonale-cadans welke ontstaat door de opeenvolging van linker been-afzet, linker arm-afzet, rechter been-afzet, rechter arm-afzet, etc. (oef. 27/28).
Drie-takt	-een ritmisch herhaalpatroon van vier bij elkaar behorende bewegingen waarin drie opeenvolgende identiek zijn en de vierde een afwijkend beeld vormt (oef. 38).
Dubbelstok-afzet Dubbelstokken	-gelijktijdige linker- en rechter arm-afzet(oef. 36). -de rolbeweging op twee naast elkaar geplaatste ski's waarbij uitsluitend dubbelstok-afzetten worden gemaakt (oef. 37).
Dubbelstokken met tussen-pas(sen) Duw-fase	-de rolbeweging die ontstaat door opeenvolging van een linker of rechter been-afzet met aansluitende dubbelstok-afzet (oef. 36/39). -het deel van de arm-afzet waarin de geopende hand voorbij het passeer-punt in lus-kontakt de stok in een explosief verlopende beweging tot even boven het achterste omkeer-punt naar achteren en omhoog zwaait (oef. 28.4).
Ei-houding	-een lage hurkzit tijdens de vrije-rol waarbij de stokken met de handen om de greep onder de armen worden genomen en de ellebogen op de knieën rusten (oef 41.42).
Evenwicht	-het kunnen aannemen van de lichaamshouding die op een bepaald moment voor het efficiënt voortbewegen op rolski's noodzakelijk is, zonder dat daardoor de balans wordt verstoord.
Extremiteiten	-de uitstekende ledematen van het lichaam, de armen en benen dus.
Fin-step	-de rolbeweging op één been (= schaats-been) die ontstaat door herhaalde scheve-afzetten van het andere been (oef. 35).
Gang-wissel	-de vloeiende overgang van de ene soort van rolski-techniek in de andere (oef. 38/39).
Gelopen-bocht	-het maken van een ruime bocht in een diagonale-cadans waarin stap en step-rol elkaar afwisselen en het buitenste been door het maken van een stap als eerste de nieuwe richting aanneemt, terwijl het binnenbeen zich steeds in een step-rol parallel aan de door het buitenbeen aangegeven richting voortbeweegt (oef. 29).



Gestapte-bocht	-het maken van een bocht door herhaalde schaatspassen op hetzelfde schaats-been, dat als binnenste been steeds als eerste de nieuw richting aanneemt (oef. 30/31 en 46/47).
Gevaren-zone	-het grensgebied voor het zwaartepunt, waarin het zich alleen kan bevinden wanneer met een uiterste krachtsinspanning het evenwicht nog net bewaard kan worden .
Halve ploeg-rem	-de remmende werking op het rol-tempo die ontstaat bij een opstelling van de rollende ski's waarbij één ski parallel geplaatst is aan de bewegingsrichting en de andere ski in een wat vooruitgeschoven positie daar scheef op staat met de achterwielen naar buiten (oef. 50).
Halve schaats-pas Hoeken	-zie fin-step. -het doorbuigen van het bovenlichaam in het heupgewricht tot een horizontale stand waarbij aanvankelijk de opperarmen haaks op het bovenlichaam blijven staan (oef. 36.7).
Inveren	-het dieper doorbuigen van een kniegewricht om aan de hierop aansluitende afzet meer kracht te kunnen verlenen (oef. 16.5).
Knie-stok methode	-een visuele en auditieve controle-mogelijkheid op het juiste moment van de stok-insteek bij de diagonale-gang (oef. 27/28).
Locomotieven	-een controle-oefening op het rustig houden van het bovenlichaam bij het zwaaien van de armen, door in het midden vastgehouden stokken parallel aan de rolrichting te bewegen (oef. 24).
Lus-ruimte	-het teveel aan luslengte waardoor de hand te laag om de handgreep grijpt (oef. 26).
Mechanische-rem	-een met stok, hand of been te bedienen rem-mechanisme waarmee de draaisnelheid van de wielen kan worden vertraagd.
Omkeer-moment	-het moment waarop de beweging van het afzet-been en van de beide afzet-armen tegelijkertijd wordt omgezet in een beweging in omgekeerde richting (oef. 21/22.4).
Omkeer-punt	-het punt waarin de wisseling van de voor- en achterwaartse bewegingen van armen en benen plaatsvindt (oef. 23).
Overgangs-technieken	-een reeks van opeenvolgende handelingen waarmee je in een doorgaande beweging verschillende rolski-technieken elkaar laat opvolgen (oef. 20/21 en 39).
Pas	-de afstand die men aflegt bij één stap (oef. 16).



Passeer-moment	-het moment waarop in de verschillende rolski-technieken de hand(en) van de afzet-arm(en) de knie van het rol-been passeren (oef. 22 en 37).
Passeer-punt	-het punt waar de handen de knieën passeren, tevens het laagste punt in de voor- of achterwaartse zwaai-beweging (oef. 23 en 27).
Passende lus	- een lus die de hand zodanig ondersteunt dat duim en wijsvinger zich direct onder de handvatknop bevinden (oef.26).
Pas-zone	-het gebied onder het zwaartepunt waarin door gewichtsoverbrenging van het oude op het nieuwe rol-been een pas gemaakt wordt (oef. 16).
Pendel-gang	-een diagonale-gang waarin naar keuze één of meerdere stok-insteken achterwege blijven door in plaats daarvan de stok in het voorste omkeer-punt naar voren en naar achteren te laten zwaaien totdat bij een passende stok-insteek de normale diagonale-cadans wordt hervat (oef. 38)..
Pink-steun	-het bij halfgeopende hand naar achteren trekken van pink en ringvinger waardoor de opgetilde stok schuin naar achteren blijft wijzen (oef. 28).
Ploeg-rem	-de remmende werking op het roltempo die ontstaat door een opstelling van de rollende ski's in een V-vorm met de achterwielen verder uit elkaar dan de voorwielen (oef. 49).
Rechte been-afzet	-het maken van een been-afzet parallel aan de richting van de ski van het rol-been (oef. 16).
Remmen	-het toepassen van tempo-vertragende rolski-technieken (oef. 43 t/m 50).
Rol-been	-het been waarop tijdens de rol-fase het volledige lichaamsgewicht komt te rusten (oef 7).
Rol-fase	-de tijdsduur van de voortrollende beweging gemeten bij het dubbelstokken tussen twee opeenvolgende arm-afzetten en bij alle andere roltechnieken tussen twee opeenvolgende been-afzetten (oef. 16 en 37).
Rollen	-het aan elkaar verbinden van opeenvolgende linker- en rechter- step-rollen door in de pas-zone van het rol-been een afzet-been te maken en gelijktijdig het binnenkomende zwaai-been als rol-been te belasten (oef. 18).
Rolski-begrippen	-serie "denk-en-doe" plaatjes bedoeld als instructie-hulpmiddel voor "doe-het-zelvers" die de juiste rolski-techniek willen aanleren of hun bestaande rol-stijl willen verbeteren.



Schaats-been	-het been dat na een scheve-afzet als rol-been wordt belast (oef. 30).
Schaats-bocht	-snelle methode om van richting te veranderen door het uitvoeren van slechts één krachtige schaats-pas naar links of naar rechts (oef 32).
Schaatsen	-de rolski-techniek die ontstaat door het continu afwisselen van een linker- door een rechter- schaats-pas, al dan niet in combinatie met dubbelstok-afzetten (oef. 34).
Schaats-pas	-beweging waarbij de rolski eerst van richting verandert, daarna belast wordt en vervolgens door het maken van een scheve been-afzet in de rol-fase wordt gebracht (oef 30).
Schaats-positie	-stand van de rolski's waarbij één ski schuin naar buiten wijst met de achterwielen ter hoogte van de voet van het zich op de andere rolski bevindende afzet-been (oef. 30).
Scheve been-afzet	-het maken van een afzet vanuit de schaats-positie (oef. 30).
Slalom	-de rol- en step-beweging waarin de richting beurtelings van links naar rechts verandert (oef. 12 en 30).
Slalom-rem	-een vertraging ontstaan door het afwisselen van linkse en rechtse gestapte-bochten (oef. 47).
Stap	-het onbelast naar voren plaatsen van één been waarmee na het belasten een afzet voor de volgende stap gemaakt kan worden (oef. 12).
Stap-been	-het been waarmee de onbelaste ski recht naar voren en/of in een andere richting wordt geplaatst (oef. 12).
Stappen	-het onbelast naar voren brengen van één been waarmee na het belasten de volgende stap gemaakt kan worden (oef. 12/13 en 48).
Stap-rem	-de vertraging in het tempo die ontstaat door van rollen over te gaan op stappen (oef. 48).
Step-rol	-de rolbeweging op één been (= rol-been) ontstaan door een rechte been-afzet van het andere been (oef. 17).
Step-rollen	-het rollend bewegen op één been (= rol-been) ontstaan door rechte been-afzetten van het andere been (oef 17).
Stok-hoek	-de hoek die op het moment van de stok-insteek naar voren toe gevormd wordt tussen de stok en het wegdek (oef. 28).
Stok-insteek	-het moment waarop, als begin van de trek-fase de stok contact maakt met de grond (oef. 28).
Strek-explosie	-extra stuwkracht door een snelle strekking van van het afzet-been of de afzet-arm (oef. 28).
Strek-zone	-het gebied achter het zwaartepunt waar afzet-been en afzet-arm zich strekken (oef. 16)



Sturen	-het richting zoeken met de aan de voorkant iets opgetilde ski door met de tenen de stand aan te geven waarin de ski na plaatsing belast gaat worden (oef. 12).
Stuw-beweging	-het effect van dieper inveren vóór de been-afzet in combinatie met het leggen van het accent op het laatste deel van de arm-afzet, waardoor een versnelling in de voorwaartse beweging ontstaat (oef. 25).
Tel-gang	-een foutieve coördinatie tussen de arm- en beenbeweging waarbij zich tegelijkertijd beide linker- en beide rechter- extremiteiten naar voren of naar achteren bewegen (oef. 23).
Tenen-kijken	-de visuele controle op de juiste stand van het rol-been in de rol-fase (oef. 7).
Terug-nemen	-het vertragend effect op de rolbeweging dat ontstaat door in een voorwaartse spreidstand het gewicht gelijkmatig over beide benen te verdelen (oef. 44).
Trek-fase	-het eerste deel van de arm-afzet waarin de hand die de stok-insteek heeft gemaakt zich naar achteren en omlaag naar het passeer-punt beweegt (oef. 28).
Tussen-pas	-de extra pas die bij het dubbelstokken door een been-afzet gemaakt wordt als verbinding tussen twee opeenvolgende dubbelstok-afzetten (oef. 36).
Uitgangshouding	-de stand op de parallel en op heupbreedte naar voren gerichte rolski's, waarbij het bovenlichaam schuin naar voren staat, de knieën licht gebogen zijn en de beide stokken zich naast de ski's met de punten aan de grond voor het lichaam bevinden.
Veilige-zone	-het door gevaren-zones omringd gebied waarbinnen het zwaartepunt zich kan bevinden zonder dat er voor de handhaving van het evenwicht een noemenswaardige krachtsin-spanning vereist wordt (oef. 2).
Verlengde-pas	-de grotere pas die ontstaat bij het dubbel-stokken met tussen-pas, door het rol-been wat verder naar voren te schuiven en later te belasten dan normaal (oef. 36).
Vier-takt	-een ritmisch herhaal-patroon van vier bij elkaar behorende bewegingen waarin twee verschil-lende bewegingen elkaar steeds paarsgewijs opvolgen (oef. 38).
Vrije rol	-de rolbeweging op hellend wegdek waarbij geen afzetten met armen of benen worden ge-maakt (oef. 40).
Wissel-technieken	-een reeks van opeenvolgende handelingen, waarmee je in een doorgaande beweging ver-schillende rolski-technieken elkaar op laat vol-gen (oef. 20/21, 39).



Zwaai-arm	-de nagenoeg gestrekte arm waarmee de in pink-steun hangende stok van het achterste naar het voorste omkeer-punt wordt gedragen (oef. 28).
Zwaai-been	-het nagenoeg gestrekte been dat zich onbelast van het achterste omkeer-punt naar de pas-zone beweegt (oef. 16).
Zwaai-fase	-de tijdsduur waarin met een ontspannen be-weging been of hand vanuit het achterste om-keer-punt naar resp. de pas-zone of het voorste omkeer-punt wordt verplaatst (oef. 17/28).
Zwaartepunt	-het denkbeeldige punt waarin wij ons totale lichaam-gewicht geconcentreerd kunnen den-ken.