



Techniek verbeteren

Vaak is men er zich niet van bewust dat bepaalde rolski-bewegingen niet geheel juist worden uitgevoerd. Onvoldoende aandacht voor de juiste techniek doet een verkeerde rolstijl ontstaan die achteraf vaak moeilijk is te corrigeren. Daarom loont het de moeite om regelmatig aan de hand van de hierna volgende aanwijzingen na te gaan of er misschien nog iets valt te verbeteren. Niet alleen om het geheel er beter uit te laten zien, de perfecte beweging is ook altijd de meest efficiënte. Een correcte uitvoering van de rolski-techniek betekent dat je met minder inspanning je sneller over langere afstanden kunt verplaatsen en dat maakt het plezier in deze manier van bewegen alleen maar groter.

Ga met behulp van de "denk-en-doe" plaatjes van de **rolski-begrippen** na wat er eventueel nog aan uw rolstijl valt te verbeteren en tracht door voortdurend controleren en oefenen de perfecte rolski-techniek zoveel mogelijk te benaderen. Wij helpen je op weg met de omschrijving van de meest voorkomende fouten en geven aan hoe je die kunt wegwerken.

Aan de gang dus maar!

Wat kan er allemaal fout gaan in de diagonale-gang?

Het afzet-been komt te laat in actie

De **afzet** moet worden voorbereid met het **inveren** van het **rol-been** aan het eind van de **rol-fase**.

Het afzet-been wordt te weinig belast

Verbeter de stand van het **rol-been** (= toekomstig **afzet-been**) door **tenen-kijken**. De knie zover naar voren brengen dat alleen het teengedeelte van de schoen nog zichtbaar is.

Onvoldoende inveren

De buiging in beide knieën moet al beginnen bij het binnenkomen van het **zwaai-been** in de **pas-zone** en heel kort een extra accent krijgen vlak vóór het moment van de afzet.

Te laat strekken van het afzet-been

Het **afzet-been** moet zo snel mogelijk gestrekt worden om daarna gestrekt verder naar achteren door te zwaaien.



Onvoldoende strekken van het afzet-been.

Deze strekking behoort naar achteren explosief te verlopen in combinatie met het omhoogbrengen van de heup door gelijktijdige strekking van het **rol-been**. Bovenlichaam en uitgestrekt **afzet-been** moeten aan het eind van de strekking één rechte lijn vormen.

Te laat of niet opgooien van het onderbeen

Als het gestrekte onderbeen direct achter de **pas-zone** niet omhoog gaat wordt het onvoldoende belast.

Te hoog opgooien van het onderbeen

Het **afzet-been** moet na het maken van de afzet gestrekt blijven (dus niet krommen) en het gaat ook helemaal gestrekt als **zwaai-been** terug naar de **pas-zone**.

Geen doorgaande gang-wissel

Het **zwaai-been** dient in één doorgaande beweging de **pas-zone** binnen te komen om daar als **rol-been** belast te worden.

Te vroeg belasten van het zwaai-been

De hak van het **zwaai-been** mag pas in de **pas-zone** weer op de draaglat geplaatst worden. Te vroege belasting kan worden voorkomen door het **zwaai-been** vlak vóór het binnenkomen in de **pas-zone** iets te buigen.

Foutieve stand van het rol-been

Zorg er voor dat de knie steeds in voorste positie is (**tenen-kijken**). Na het moment waarop het **rol-been** belast wordt verandert zijn stand niet meer. Heup en bovenlichaam gaan bij de afzet dus mee naar voren. De ruimte tussen de benen ontstaat door het naar achteren verplaatsen van het **afzet-been**.

Foutieve richting van het rol-been

De richting van het **rol-been** wordt door het **sturen** met de tenen bepaald op het moment dat het **zwaai-been** (= toekomstig **rol-been**) de **pas-zone** binnenkomt.

Onvolledig belasten van het rol-been

Van het lichaamsgewicht neemt het **rol-been** in het **afzet-moment** 50% over en het restant tijdens het strekken van het **afzet-been**. Van het lichaamsgewicht rust 100% op het **rol-been** als het gestrekte **afzet-been** omhoog gaat en dat blijft zo totdat het **zwaai-been** de **pas-zone** binnenkomt.



Verstoring van het evenwicht door te smal rollen

Tracht door bewust te **sturen** met de tenen aan het eind van de **zwaai-fase** de rolski's steeds op heupbreedte te houden.

Verstoring van het evenwicht door te veel bewegen van bovenlichaam

Wordt meestal veroorzaakt door te geringe afstand tussen de ski's (heupbreed houden!). Maak de **been-afzet** vanuit de heup en duw niet met de romp. Zwaai de armen meer vanuit de oksels en beweeg de schouders minder mee.

Verstoring van het evenwicht door teveel rechtop staan

Houdt het bovenlichaam steeds schuin naar voren opdat het zwaartepunt in de **veilige-zone** kan blijven. Vanuit deze houding kunnen de armen in de **duw-fase** bovendien ook verder naar achteren worden doorgezwaaid.

Verstoring van het evenwicht door een te grote pas naar voren

De paslengte wordt bepaald door de snelheid van belasten en komt overeen met de afstand die het binnenkomende **zwaai-been** in de **pas-zone** aflegt voordat het volledig belast wordt als **rol-been** (circa 10-20 cm). Komt het **afzet-been** te laat of niet omhoog dan wordt het gewicht over twee voeten verdeeld. De pas is dan te lang geworden.

Verstoring van het evenwicht door te veel naar de wielen kijken

Hoe verder de blik naar voren wordt gericht des te gemakkelijker kan het evenwicht worden bewaard.

Verstoring van het evenwicht door te hard aan de stokken trekken

De **stok-insteek** behoort snel, maar met weinig kracht te gebeuren. Breng de stok in de **zwaai-fase** met de punt naar achteren gericht en vlak boven de grond naar voren. Zorg dat de stuwkracht van de **arm-afzet** met de beweging naar achteren explosief oploopt.

Minder effect van de arm-afzet door te korte stokken

Staande op de ski's moeten de stokken minimaal tot aan de oksel reiken.

Minder effect van de arm-afzet door onjuist gebruik van de lus

Voorkom **lus-ruimte**. Steek de hand bij het aandoen altijd van onderen door de lus omhoog.



*Minder effect van de **arm-afzet** door hoog optillen van de stok vóór*
Zorg er voor dat bij het maken van de **stok-insteek** de hand in het voorste **omkeer-punt** zich niet boven schouderhoogte bevindt.

*Minder effect van de **arm-afzet** door foutief geplaatste **stok-insteek***
Laat de **stok-hoek** altijd scherp zijn. Breng de stok in **pink-steun** met de punt iets vóór de voet van het **rol-been** aan de grond.

*Minder effect van de **arm-afzet** door te vroege **stok-insteek***
Maak eerst een **been-afzet** en daarna een stok-insteek. Kijkend naar beneden zien wij eerst de knie van het rolbeen naar voren komen terwijl pas daarna hoe de hand die de **stok-insteek** maakt zich in de richting van die knie gaat bewegen (**knie-stok** zeggen en doen!).

*Minder effect van de **arm-afzet** omdat de hand niet omlaag gaat*
Direkt na de **stok-insteek** de licht gebogen arm strekken en daarmee de hand naar achteren en omlaag brengen naar het **passeer-punt** even boven knie-hoogte.

*Minder effect van de **arm-afzet** omdat de hand niet wordt geopend*
In het **passeer-punt** gaat de **trek-fase** door het openen van de hand over in de **duw-fase**. Gaat de hand niet open dan ontstaat een verlengde **trek-fase** die even achter de heup eindigt. Een belangrijk deel van de **arm-afzet**, n.l. de **duw-fase**, ontbreekt dan geheel.

*Minder effect van de **arm-afzet** omdat het **passeer-punt** te hoog ligt*
In dit geval wordt het bovenlichaam onvoldoende naar voren gebogen en de arm niet direkt na de **stok-insteek** gestrekt in combinatie met een neergaande beweging van de hand in achterwaartse richting. Te veel wordt van de stok alleen de handgreep naar het lichaam toetrokken.

*Minder effect van de **arm-afzet** door een te brede **stok-insteek**.*
Als de **stok-insteek** wordt gemaakt moet je de hand in het voorste **omkeer-punt** liever iets binnen dan buiten schouderbreedte plaatsen. Naarmate de **stok-insteek** zich meer naar buiten verplaatst neemt de kracht die je in de **trek-fase** kunt uitoefenen af.

*Minder effect van de **arm-afzet** door onvoldoende doorzwaaien*
Vaak ontbreekt de hele **duw-fase** omdat de hand in het **passeer-punt** niet wordt geopend. De **duw-fase** komt ook niet voldoende uit de verf als alle kracht in de **trek-fase** wordt verbruikt. Teveel **lus-ruimte** veroorzaakt een slappe eindzwaai.



*Minder effect van de **arm-afzet** door ontbreken explosieve eindzwaai*

In de **duw-fase** wordt de nagenoeg gestrekte **afzet-arm** vanuit het **passeer-punt** naar achteren bewogen waarbij de arm eerst in het ellebooggewricht omhoog buigt om zich daarna explosief naar achteren te strekken. De achterwaartse kracht dient gedurende deze gecompliceerde buig- en strekbewegingen via het scharnier van de lus op de stok te worden overgebracht hetgeen voelbaar moet zijn door het aanspannen van de lus tot in het moment dat de hand in het achterste **omkeer-punt** aankomt en arm en stok in één rechte lijn schuin naar achteren staan.

*Minder effect van de **arm-afzet** door geen tegengestelde zwaaibeweging*

Beide handen dienen op hetzelfde moment in het **passeer-punt** te zijn en komen ook gelijktijdig in het achterste en voorste **omkeer-punt** aan.

*Minder effect van de **afzet-arm** door de stok te lang vóór te laten staan*

De hand in het voorste **omkeer-punt** dient het veranderen van de zwaairichting, de **stok-insteek** en het begin van de **trek-fase** in één doorgaande beweging uit te voeren.

*Minder effect van de **afzet-arm** door te weinig pinksteun*

Zorg dat de stok schuin naar achteren blijft wijzen gedurende de het **zwaai-fase** naar voren tot aan het moment van de **stok-insteek**.

Wat kan er fout gaan bij de pendelgang?

Onvoldoende ontspanning

Bovenlichaam oprichten, goed doorademen en ook de **been-afzet** minder krachtig maken als er geen **stok-insteek** op aansluit.

Handen blijven niet in voorste positie

Het is de bedoeling dat de stokken als er geen **stok-insteek** mee gemaakt wordt toch blijven zwaaien vanuit de naar voren gestrekte hand die in het voorste **omkeer-punt** blijft hangen. Dus de handen niet zonder noodzaak naar het lichaam brengen.

Onjuiste coördinatie

Om opnieuw weer in de juiste **diagonale-cadans** te komen sluit een **stok-insteek** met de rechter arm aan op een **been-afzet** met het rechterbeen en een **stok-insteek** met de linkerarm op een **been-afzet** met het linkerbeen.



Wat kan er allemaal fout gaan bij het maken van bochten?

Gelopen-bocht met onvoldoende belast binnenbeen

Het **zwaartepunt** dient zich gedurende de hele beweging boven het binnenbeen te bevinden. Daartoe de heup naar binnen buigen. Het buitenbeen alleen zijdelings belasten.

Gelopen-bocht met te korte passen van het buitenbeen

Breng het voorwiel van de buitenste ski duidelijk in een vooruitgeschoven positie in de nieuwe richting alvorens het buitenbeen (zijdelings) te **belasten**. Laat het buitenbeen a.h.w. om het binnenbeen heenlopen.

*Het binnenbeen wordt in de **gelopen-bocht** niet parallel aangesloten*

Het binnenbeen mag na bijplaatsing niet verder naar binnen wijzen dan het buitenbeen, anders ontstaat een **gestapte-bocht**.

*Bij de **gelopen-bocht** wordt de **diagonale-cadans** onderbroken*

Niet juist, want bij de **gelopen-bocht** dient de regelmatige afwisseling van **been-** en **arm-afzetten** voortgezet te worden zoals bij een normale **diagonale-gang**.

*Het binnenbeen te weinig belast bij **gestapte-bocht** en **schaats-bocht***

Door met het maken van de **schaats-pas** beide handen en het bovenlichaam mee te nemen in de nieuwe richting blijft het zwaartepunt in de **veilige-zone** vóór de achteras van de ski die het **schaats-been** draagt.

Stok-insteek** te ver naar voren bij **gestapte-bocht** en **schaatsbocht

Om te voorkomen dat het **zwaai-been** op zijn weg naar voren door de buitenste stok geblokkeerd wordt zal de **stok-insteek** vanaf de heup dienen te geschieden.

*Het bovenlichaam teveel rechtop bij **gestapte-bocht** en **schaats-bocht***

Ter voorkoming van een eventuele val achterover het bovenlichaam steeds schuin naar voren gebogen houden. Vanuit deze stand kan ook de **duw-fase** van de **arm-afzet** verder naar achteren worden doorgezet.



*Te slappe afzet bij **gestapte-bocht** en **schaatsbocht***

Beter inveren vóór de afzet maakt het mogelijk om een bocht scherper te maken hetgeen vooral in een afdaling van belang kan zijn. Een goed gelopen **gestapte-bocht** of **schaatsbocht** brengt door een krachtige afzet een versnellend effect te weeg.

Wat kan er allemaal fout gaan bij het dubbelstokken?

Handen komen vóór te hoog

Breng de stokken altijd met de punten laag boven de grond naar voren, anders gaat bij een snelle **stok-insteek** te veel kracht verloren. Het herhaalde schok-effect kan bij overbelasting een soort van "ski-arm" doen ontstaan. Zachtjes insteken en dan snel doorhalen naar beneden en naar achteren, dat is de manier om snelheid op te bouwen.

*De **stok-hoek** is niet scherp genoeg*

Alleen als de stokken schuin naar achteren wijzen kan de **stok-insteek** in één doorgaande beweging overgaan in de **trek-fase**.

*Onvoldoende **hoeken***

Het bovenlichaam dient aan het begin van de **trek-fase** vanuit de heup in een horizontale stand te worden gebracht om het **passeer-punt** onder kniehoogte te brengen. Vooral in het eerste gedeelte van deze buiging kan veel kracht op de stokken worden overgebracht als de haakse hoek tussen opperarmen en bovenlichaam gehandhaafd blijft.

Te vroege inzet van de zwaaibeweging naar achteren

Tot het bovenlichaam bijna horizontaal is ontstaat door hefboomwerking van het **hoeken** voldoende trek-effect naar achteren. Daarna heeft het pas zin om vanuit de oksels de armen naar achteren te bewegen om het trek-effect te continueren.

*Te snel oprichten van het bovenlichaam na het **omkeer-moment***

Door de krachtige afzet van de armen ontstaat kostbare snelheid die niet door een verstoring van het evenwicht of door een teveel aan luchtweerstand verloren mag gaan. Blijf dus eerst nog even in gebogen houding doorrollen alvorens het bovenlichaam langzaam op te richten en de handen weer naar voren te brengen.



Handen vóór te breed

Hoe dichter de handen vóór bij elkaar komen des te groter wordt de trekkracht en hoe minder de kans op een verstoring van het evenwicht, omdat er automatisch aan iedere stok even hard wordt getrokken als de handen niet te ver gespreid zijn.

Geen explosieve arm-afzet

In de **trek-** en **duw-fase** behoren de handen vlot en met toenemende kracht en snelheid naar achteren te bewegen om na een explosieve strekking van de armen zelfs nog in het **omkeerpunt** naar boven door te zwaaien.

Te snelle zwaai-fase

De van achteren komende handen blijven eerst, zolang het bovenlichaam nog horizontaal wordt gehouden, nog even in het achterste **omkeer-punt** hangen en komen dan met het oprichten van het bovenlichaam langzaam naar voren, maar bereiken het voorste **omkeer-punt** niet voordat het bovenlichaam weer schuin naar voren gericht is.

Geen wisselend passeer-punt

Het **passeer-punt** dient bij de achterwaartse zwaai onder en bij de voorwaartse zwaai boven kniehoogte te liggen.

WAT KAN ER FOUT GAAT BIJ DUBBELSTOKKEN MET TUSSEN-PAS(SEN)?

Er wordt geen verlengde-pas gemaakt

Bij het maken van de **dubbelstok-afzet** dient het **rol-been** iets later dan normaal belast te worden waardoor de handen en de knie van het **rol-been** zich tegelijk naar voren bewegen en ook tegelijk in het voorste punt aankomen.

Het zwaai-been komt te ver naar voren

Om snelheid vast te houden laat je het binnenkomende **zwaai-been** steeds onbelast in de achterste positie meerrollen, totdat de beide handen weer in het **passeer-punt** terugkomen en de volgende afzet met het andere been kan worden gemaakt. Zorg dat de voorwielen op ongeveer 10 cm afstand achter elkaar blijven. Alleen als er met hetzelfde been een afzet gemaakt moet worden plaatst je vlak daarvoor de achterste ski weer in de voorste positie.



Onjuiste coördinatie

Bij het maken van de **afzet** zijn beide handen vóór op heuphoogte. Beide handen en het **afzet-been** moeten in hetzelfde moment bij het achterste **omkeer-punt** aankomen. In het **passeer-moment (trek-fase)** wordt het **zwaai-been** achter in de **pas-zone** gezet.

Tweezijdig belasten

Veel snelheid gaat verloren door het **belasten** van twee ski's aan het eind van de **rol-fase**. Het binnenkomende **zwaai-been** moet onbelast achter in de **pas-zone** meerrollen tot het moment van de volgende **afzet**.

WAT KAN ER FOUT GAAN BIJ HET REMMEN?

Handen te dicht bij het lichaam bij het remmen met de stokken

De handen moeten iets onder schouderhoogte terzijde van het lichaam en wat naar voren gehouden worden om de armen goed als schokbrekers dienst te kunnen laten doen. Alleen zo kan worden voorkomen dat bij een eventueel doorschieten van de stok de borst of liezen worden geraakt.

Knieën onvoldoende gebogen bij het remmen met de stokken

De schok van het afremmen door de stok naar voren in de grond te plaatsen kan in een stand met gebogen benen beter door het lichaam worden opgevangen.

Benen te veel gestrekt bij de ploeg-rem

De benen moeten goed gebogen zijn om een soort van zithouding aan te nemen waarbij vooral het achterste deel van de ski's goed belast wordt. Bovendien zijn de knieën ook nog iets naar binnen gebogen.

Te veel druk op de voorwielen bij de ploeg-rem

Zorg voor een ruime V-stand van de ski's dan kan het zitvlak ver naar achteren worden gebracht en wordt het gevaar van voorover vallen tot een minimum gereduceerd.



Het ploegbeen te veel belasten

Voor zowel twee- als driewielers geldt dat de snelheid door het maken van een **ploeg-rem** alleen maar geleidelijk gereduceerd kan worden. Door te veel druk op het ploegbeen uit te oefenen ontstaat het gevaar van doorzwikken in de enkels of voorovervallen. De druk op het ploegbeen dus altijd voorzichtig doseren!

*Stokken naar achteren gericht bij het maken van een **ploeg-rem***

Beter is de stokken in gebogen stand van de armen met de handen buiten het lichaam op borsthoogte vast te houden, met de punten naar voren en opzij gericht, klaar voor een eventuele opvang bij een val voorover.

*Te grote spreidstand bij het **terug-nemen** als rem in de **vrije-rol***

Zodra in de **vrije-rol** een te grote voorwaartse spreidstand wordt aangenomen gaat dit ten koste van de stabiliteit.

*De heupen staan te hoog bij het maken van een **berm-rem***

De heupen kunnen in een voorwaartse spreidstand alleen naar achteren en omlaag worden gebracht door het achterste been in het kniegewricht diep door te buigen.

*Te krachtige afzet bij **remmen** door het maken van een **gestapte-bocht***

Tempo vertraging treedt in de **gestapte-bocht** alleen op bij hele korte en met weinig kracht gedoseerde **schaats-passen** die elkaar in een snel tempo opvolgen en een kleine draaicirkel mogelijk maken.

*Onveilig gedrag bij **remmen** door het maken van een **gestapte bocht***

Let op het achteropkomend verkeer als de **gestapte-bocht** al dan niet in een **slalom**-spoor wordt aangewend om te **remmen**.

*Te veel voorover bij **snel-stappen** als middel om te **remmen***

Richt het bovenlichaam op en breng beide stokken naar voren. Alvorens tot **snel-stappen** over te gaan. Daarmee wordt voorkomen dat je voorover valt.



WAT KAN ER FOUT GAAN BIJ HET SCHAATSEN?

*Onvoldoende gewicht op het **schaats-been***

De **rol-fase** wordt langer en het tempo hoger naarmate men het **zwaartepunt** beter boven het **schaats-been** weet te fixeren.

*Meebuigen van het bovenlichaam bij het **schaatsen***

Anders dan bij de **schaats-bocht** gebeurt het belasten van het **schaats-been** niet door het meebuigen van het bovenlichaam in de richting van de **schaats-pas**,, maar door de heup boven het **schaats-been** te brengen.

*Onvoldoende **inveren** bij het **schaatsen***

Terwijl het **zwaai-been** de **pas-zone** binnenkomt moet het **schaats-been** reeds **inveren** om voldoende kracht aan de **afzet** te kunnen geven.

*De **schaats-pas** is te breed of te smal*

Zodra de hoek tussen de beide ski's te groot wordt, d.w.z. als de **schaats-pas** te breed is gaat op een vlak wegdek snelheid verloren. Is de hoek te smal dan verliest de **scheve-afzet** op een stijgend wegdek aan klimkracht.

*Onvoldoende **strekken** van het **afzet-been** bij het **schaatsen***

Aan het eind van de **afzet** moet het **afzet-been** volledig gestrekt zijn.

***Zwaaibeen** komt bij **schaatsen** te hoog en niet **scheef** de **pas-zone** in*

Veel kracht en tempo gaat verloren door het te hoog boven de grond terug halen van het **zwaai-been**. Zorg er voor dat het **zwaai-been** bij het binnenkomen van de **pas-zone** reeds in de juiste **schaats-positie** staat.

*Onjuiste **stok-insteek** bij het **schaatsen***

Bij de dubbele **stok-insteek** van het **schaatsen** blijft het extreme **hoeken** achterwege. Het bovenlichaam staat meer rechtop, het voorste **omkeer-punt** ligt door de gebogen armen dicht voor de borst waardoor de punten van de stokken steeds achter de voeten in de grond worden gestoken.

*Te lang **doorgaan** met de **fin-step***

Behoudens voor speciale training (langlauf) verdient het aanbeveling de **fin-step** uitsluitend toe te passen voor de korte heuvelklim of als tempo-versneller. De voortdurende neiging van het **rol-been** om naar binnen te **sturen** kan een overbelasting van het kniegewricht veroorzaken.



*Onveilig gedrag bij het **schaatsen***

Het **schaatsen** kan op de openbare weg en bij inhaal-manoeuvres gemakkelijk ongevallen veroorzaken. Voorkom dat andere weggebruikers er door gehinderd worden.

WAT KAN ER FOUT GAAN BIJ HET AFDALEN?

Neem geen risico's

Stap van de rolski's af als de afdaling niet is te overzien of zodra de helling te steil wordt. Te grote snelheid is de oorzaak van menige ongelukkige valpartij. Jammer om zo door een gebrek aan beheersing het rol-plezier of de -training voor enige weken, zo niet voor enige maanden te moeten onderbreken.

Kies voor de juiste techniek

In iedere afdaling gaat het er om op tijd over te gaan op die rol- of remtechniek waarbij de snelheid beheersbaar blijft. Het juist inschatten is een kwestie van veel ervaring die alleen door steeds opnieuw voorzichtig proberen is aan te leren.

Leg het zwaartepunt niet te ver naar achteren

Voor alle afdalingstechnieken geldt dat er voldoende druk moet worden uitgeoefend op de voorkant van de ski's door de knieën losjes gebogen te houden en het bovenlichaam in een schuine stand naar voor of in een **ei-houding** te plaatsen.

WAT KAN ER FOUT GAAN BIJ HET KLIMMEN?

Te lange rol-fase bij het klimmen

Probeer in oplopend terrein altijd het oorspronkelijke tempo vast te houden door meer passen te maken die dan korter uitvallen. Dat kan alleen als het bewegingstempo zich versnelt en niet vertraagt. Het handhaven van de oorspronkelijke lengte van de **rol-fase** kost te veel kracht op een stijgend wegdek. Schakel over in de bergversnelling met kleinere en elkaar sneller opvolgende passen.



Stok-insteek te ver naar voren bij het klimmen

Duwen gaat in de klim beter dan trekken. Vandaar dat de **trek-fase** korter wordt en bij een steilere klim zelfs helemaal verdwijnt en de stokken vanaf de heup of ook nog wel van achter de heup worden ingestoken.

Onjuiste keuze van techniek bij het klimmen

De verschillende technieken voor de klim naar boven zijn: **schaatsen**, **dubbelstokken met tussen-pas**, **dubbelstokken** en de **diagonale-gang**. Door het inkorten van de **rol-fase** en de **trek-** en **duw-fase** kan men in ieder van deze technieken nog verschillende bergversnellingen inbouwen. Afhankelijk van het oplopen van de hellingshoek en de noodzaak om een bepaald tempo aan te houden zal men toch van het **schaatsen** via het **dubbelstokken** en het **dubbelstokken met tussen-pas** moeten overschakelen op de **diagonale-gang**. Te lang doorgaan in de verkeerde techniek gaat ten koste van het uithoudingsvermogen. Schakel dus op tijd terug.

Geen verende afzet in de steile klim

Zodra in de klim ook bij de **diagonale-gang** de **rol-fase** tot praktisch nihil is ingekrompen, ontstaat een soort van stappende loop die krachtiger gemaakt kan worden door over te gaan in een manier van springende beweging met diepe **afzet** in **diagonale-cadans**, ondersteund door het gebruik van de stokken.

Slechte verdeling van de krachten bij de klim

Begin langzaam in de klim. Het kost meer tijd om opnieuw te beginnen als ademsnoed je dwingt om onderweg te stoppen. Wanneer de top in zicht is en er is nog energie over kan het tempo altijd nog opgevoerd worden. Zorg er voor niet helemaal leeg op de top aan te komen.

FOUTEN VAN ALGEMENE AARD BIJ HET ROLSKIËN

Onjuiste afstemming van de techniek op de aard van het terrein

Zorg dat je alle technieken beheerst en pas je rolbeweging steeds opnieuw weer aan bij de eisen die het terrein en de aard van het wegdek stellen. Verdeel je krachten zodanig dat je het gekozen tempo ook zult kunnen blijven volhouden.



Gebrek aan techniek en ervaring

Stel jezelf geen opdrachten waar je (nog) niet aan kunt voldoen. Een slechte techniek geeft een handicap omdat vermoeidheidsverschijnselen eerder optreden en de krachten meestal in een keuze voor een de verkeerde of nog niet voldoende beheerste soort van rolbeweging worden verspeeld.

Foutieve materiaalkeuze

Het plezier onderweg wordt voor een groot gedeelte bepaald door de keuze van de ski en de kleding. Vooral op langere afstanden speelt bij menigeen het verschil tussen twee- of driewielers een belangrijke rol en je leert al snel dat gebrekkig onderhoud tot teleurstellende ervaringen kan leiden. Slecht ventilerende kleding sloopt je krachten!

Onveilig gedrag in het verkeer en bij obstakels

Rol altijd uiterst rechts van de weg en hinder andere weggebruikers niet. Doe de rolski's af bij spoorwegovergangen en voorrangskruisingen, haal de hand uit de lussen op klinkerwegen, gebruik de stokken niet bij wildroosters en op houten brugdekken, zet alleen af met de stok aan de bermzijde als je wordt ingehaald, kijk achterom als je van richting wilt gaan veranderen en rol niet bij mist, nevel, of in het donker.