



POVRAS

POZIRANJE



okretanjem oko čeonu osi i nogama se uranja u vodu. Isto tako se izvode i p.s. sa pol do tri i pol salta, samo što se kod salta i pol. dva i pol salta i tri i pol salta uranja u vodu glavom.

povratni skokovi, četvrti grupa skokova u vodu u kojima je skakač leđima okrenut vodi a licem prema pružnoj dasci (platformi). U p.s. ubrajaju se skokovi s obrtanjima oko čeonu osi (pola vijka), oko čeonu i uzdužne osi tijela (jedan vijak). U vodu se uranja glavom ili nogama.

povratni udarac (engl. drop-out), ragbi: izvodi se iz odskoka sa linije 22 m, nakon što je lopta položena u vlastitom prostoru zgođitka (spas).

povraz (tunji), sp. ribolov: udičarski pribor u morskom ribolovu. Sastoji se od konca (uzice) opterećenog olovnicom (1–30 dkg), i 3–5 udica privezanih o konac. Mamac ili meka stavlja se na udicu tako da ona bude sasvim pokrivena. Spušta se iz čamca okomito na dno mora. Vrste: kančjenica, najlonska nit do 80 m sa 3–4 tanje kratke udice, olovnicu piramidalnog oblika; poseban p. za lov oslića, ugotica, pišmolja; lig-njar, debeli p. za lov ugora noću.

povreda → ozljeda

površina krila, zrakoplovstvo: projekcija krila letjelice na horizontalnu ravninu; pri navođenju podataka o letjelici naziva se noseća površina.

površina rasturanja, streljaštvo: ploha elipsastog oblika na kojoj su raspoređeni pogoci.

Pozderac, Hakija (1919), društveno-politički i sp. radnik; nosilac Partizanske spomenice 1941. Ordenu jugoslavenske zastave s lentom i drugih odlikovanja. Poslije Oslobođenja bio ran na istaknute političke i drž. dužnosti u SRBiH i Federaciji, između ostalog u Vladi BiH (1949–62), u Saveznom izvršnom vijeću (1962–71) i predsjedavajući delegacije Skupštine SRBiH u Vijeću republika i pokrajina Skupštine SFRJ (1974–78). Bio dugogodišnji predsjednik Atletskog saveza BiH i Jugoslavije te SFJK (1972–77).

Pozdravi iz srca, publikacija posvećena Titovim štafetama i Danu mladosti; Izdavač Mladost, Beograd 1977 (drugo izd. 1980); format 23 cm x 28,5 cm; urednici: Momčilo Stojanović, Momčilo Baljak i Dušan Petrović.

pozicija, 1 položaj natjecatelja ili ekipe u ukupnom poretku; 2 položaj natjecatelja u odnosu na konkurente za vrijeme natje-

canja npr. u trčanju, plivanju i dr.; 3 međusobni položaj boraca u borilačkim sportovima; 4 mjesto igrača u postavi ekipe; 5 šah: raspored figura na ploči prije ili nakon nekog određenog odigranog poteza.

poziciona igra, šah: način vođenja partije kojim se nastoji u skladu s općim principima igre ovladati linijama, dijagonalama i centralnim poljima, osigurati položaj vlastitog kralja, vezivati figure protivnika i osigurati pokretljivost vlastitih figura; razlikuje se od kombinatorne igre, u kojoj se intuicijom i maštom, uz proračunavanje slijeda poteza, nastoje stvoriti zamke za protivnika.

pozicioni napad, košarka, rukomet, vaterpolo i dr.: izvođenje ofenzivne akcije pred protivničkim vratima, odn. košem u kojoj sudjeluju igrači ekipe u napadu taktički raspoređeni na određene pozicije u polju; u p.n. sistematski se provodi izmjena mjesta igrača s i bez lopte.

pozicioni remi, šah: partija završena bez odluke zbog specifičnog rasporeda figura; osigurava ravnotežu materijalno slabijoj strani.

poziranje, javno demonstriranje fiz. izgleda na natjecanjima u atletskoj gimnastici. Kontrahirajući svoju muskulaturu, natjecatelji u raznim pozama pokazuju proporcionalnost, voluminoznost i razvijenost tijela. P. se izvodi u predsuđenju u gl. nastupu i u natjecanju.

Poznić, Martin (1929–73), profesionalni pilot; nastavnik motornog letenja i jedrilčarstva u Zrakoplovnom savezu Slovenije i Aeroklubu u Ljubljani je upravitelj Zrakoplovne škole. God. 1955 bio je reprezentativac Jugoslavije u motornom letenju u letu oko Švicarske.

Pozzo, Vittorio (1886–1968), tal. nogometni trener; vodio nogometnu reprezentaciju Italije 1924–45 i s njom osvojio prvo mjesto na PS 1934 i 1938 te na OI 1936.

Požega, Zvonimir (1913–41), vojni službenik, hidroaviatičar; nogometni reprezentativac sa 3 nastupa; član NK Hajduk (Split) i SK Vojvodina (Novi Sad).

požrtvovna bacanja, džudo: grupa bacanja u kojima se natjecatelj baca na tlo i pri tome istovremeno baca i svog protivnika na leđa ili na bok, i to na dva načina: natrag (masutemi waza) ili u stranu (yokosutemi waza).

Praček, Ciril (1913), reprezentativac u skijanju, trener i pisac stručnih knjiga. Višestruki prvak Jugoslavije u alpskim disciplinama. Sudjelovao na zimskim OI 1936 u slalomu, spustu i kombinaciji. Dobitnik Bloudkove plakete. Napisao: *Smučanje*, 1948 i *Slalom*, 1952.

praćenje, konjički sport: prilagodavanje stava jahača pokretima konja pri skoku preko prepone; p. dopušta konju slobodu pokreta, pružanje vrata i premještanje težišta.

Prag — **Poděbrady**, atletska utrka na 50 km između dva čeohol. grada i održava se svake god. Prvo natjecanje održano je 1929, a od 1947 postaje međunarodno.

pramac, jedrenje: prednji dio plovila; zaostren radi manjeg otpora u plovidbi.

pramčana jedra, sva jedra ispred (prednjeg) jarbola: flok, spinaker, big boy.

pramčana paluba, pokrov kajaka i kanoe ispred valobrana.

pramčana stava, vrh kajaka i kanoe na koji se nadovezuje oplata.

pramčani val, jedrenje: gibanje površine vode koje nastaje od natpritska na pramcu jedrilice; p.v. je duži što je brzina jedrilice

veća i kada dosegne dužinu jedrilice dosegnuta je granica deplasmanske plovidbe. Pri većim brzinama p.v. je duži od jedrilice (poluglisanje ili glisanje).

pranayama, joga: tehnika disanja, svrshodno asorbiranje prane. Reguliranjem disanja kontroliraju se fiziološki procesi i postiže emocionalna uravnoteženost. Od pet faza disanja, tri su glavne: udah, zadržavanje daha i izdah. Najčešće se primjenjuju: kompletno joga disanje, alternativno disanje, uddiyana bandha i disanje u ritmu koraka.

pratilice, vježbe oblikovanja: prateći pokreti kod gibanja rukama, nogama, trupom i glavom. Kod gibanja rukama, p. su preklapanja (gibanje rukom u zglobov šake nagore, odn. usklapljeno ili nadolje, odn. sklopljeno), udaljšavanja (gibanja u zglobov šake ulijevo ili udesno), kruženja (kružno gibanje u zglobov šake), zibanja (neznatna gibanja u suprotnim smjerovima) te okretanja ili sukanja (okretanje ruke oko njene uzdužne osi). Kod gibanja trupom i glavom, p. su zibanja i kruženja, kod gibanja nogama: kruženja, okretanja i zibanja.

Prauhardt, Stjepan (1904–83), trener i reprezentativac u streljaštvu, zaslužni sportska Jugoslavije, član Streljačkog društva Medveščak (Zagreb). Osvojio 14 puta prvo mjesto na PJ; na PS 1952 i 1954 osvojio srebrne medalje u ekipnoj konkurenciji.

Praunsperger, Boris (1907–78), magistar farmacije; svestrani sportska, sp. funkcionar i mecena. Član i plivački trener HŠK Concordia. Zagrebačkog plivačkog kluba (ZPK) i ASD Mladost (Zagreb). Igrao u nogometnoj momčadi HŠK Concordia, koja je 1930 i 1931/32 osvojila PJ. Na svoj trošak uredio je (1928) plivački bazen u Samoboru i surađivao 1929 u radovima na izgradnji plivačista na desnoj obali Save u Zagrebu te na izgradnji atletske staze ASD Mladost (1946). Prvi predsjednik Okružnog fiskalnog odbora Zagreb (1945–47).

Praunsperger, Milan (1881–1960), sudac, kult. povjesničar i sok. funkcionar. Proučavao staro oružje, grbove, kostime, umjetni obrt i stare gradove u Hrvatskoj. Njegova bogata zbirka hladnog oružja temelj je zbirke oružja Povijesnog muzeja Hrvatske u Zagrebu. Kao član Hrvatskog sokola bavio se vježbanjem na spravama i mačevanjem; 1929 posljednji je starijшина Hrvatskog sokolskog saveza. Napisao: *Gimnastičke i ritmičke vježbe za žensku mladež*, Zagreb 1942; *Oružje starih Hrvata*, Zagreb 1943.

pravila igre, normirani oblici odvijanja natjecanja i načini ponašanja sudionika kojima je određena provedba nekog natjecanja u sp. igrama. Pravilima igre predviđaju se kazne za sve postupke suprotne predviđenim normama odvijanja igre i ponašanja.

pravilo deset sekundi, košarka: dopušteno trajanje igranja loptom na stražnjem polju igrališta. Nakon 10 sek. lopta mora biti prenesena u prednje polje igrališta. Prekršaj tog pravila kažnjava se oduzimanjem lopte.

pravilo dvadeset sekundi, košarka: dopušteno vrijeme za izmjenu igrača; prekoračenje tog vremena smatra se minutom odmora i upisuje ekipi koja je tražila izmjenu igrača.

pravilo kvadrata, šah: jedno od osnovnih pravila u pješačkim završnicama pomoću kojega se može zaključiti da li će kralj stići zaustaviti protivničkog pješaka na putu ka prijetvorbi; stranice kvadrata čine broj polja koji je potreban pješaku da stigne u posljednji red i broj polja koji je potreban kralju da stigne do pješaka. U poziciji na dijagramu crni na potezu remizira, jer ulazi kraljem u kvadrat, dok bijeli na pote-