

**Zemljak, Emil** (1897), automehaničar; svestrani sportaš i sp. radnik, reprezentativac u atletici od 1924 do 1940; god. 1924 postigao JR u trčanju na 1 sat; 1925 prvi na PJ u krosu. Poslije Oslobođenja nastupa na partijskim marševima; 1965–76 sudjeluje na priredbama hodanja i trčanja u Švicarskoj, Nizozemskoj i SR Njemačkoj. God. 1965 nastupio na skijaškoj utrci Vasaloppet u Švedskoj, a 1970 u Bitzu (SR Njemačka). God. 1969 nastupio na sanjkaškoj priredbi Bijeli tjedan u Garmisch-Partenkirchenu (SR Njemačka). Na 192 motociklističke utrke 39 puta je bio prvi.

**zenkutsu dachi** (jap.; stav nagnut naprijed), karate: jedan od osnovnih stavova u kojem je jedna noga savinuta u koljenu, tako da je potkoljenica okomita na tlo, a druga je za-nožno ispružena; stopala su razmaknuta za širinu ramena.

**Zetra** (složenica od zelena transversala, koja se proteže od planinskog izlazišta Bukovik do središta Sarajeva, Skenderije), naziv za višenamjensku sp. dvoranu u Sarajevu, čija je izgradnja završena (14. XII 1982) za potrebe XIV zimskih OI 1984. Dvorana ima: 14 680 m<sup>2</sup>, ledenu plohu 60 m × 30 m, stalne tribine za 2500 gledalaca i teleskopske tribine za 6000 gledalaca, 43 svačionice s tuševima i saunama te radnim prostorijama na površini 3000 m<sup>2</sup>. U sastavu Z. je i pista za brzinsko klizanje u duž. 400 m, površine 5000 m<sup>2</sup> i prostorom za 10 000 gledalaca. U toj višenamjenskoj sp. dvorani moguće je organizirati natjecanja u atletici, za sve sp. igre loptom i borilačke sportove. U suterenu Z. je streljište sa 12 vatrenih linija. Projektanti su: dipl. inž. arh. Ludomil Alkalifć i dipl. inž. arh. Dušan Đapo te konstruktor dipl. inž. Osman Miranović.

**zglb**, [1] jedrenje: oštri uzdužni prelom plohe oplate jedrilice; [2] sp. gimnastika: [a] položaj vježbača u visu, koji se zgrčenim rukama drži za pritu sprave u visini ramenske osi; trup i noge su opružene; prijelaz iz visa prednjeg u viši položaj vučenjem i grčenjem obje ruke; [b] z. zamahom, su-nožno dizanje nogu i opružanje tijela naprijed do z. u visini ramenske osi; poslije toga slijedi zamah za njih.

**zglobni šut**, rukomet: način bacanja lopte; izvodi se snažnim trzajem zgloba šake, bez zamaha podlaktice.

**zgodak**, [1] ekipne sp. igre s vratima: ubacivanje lopte u vrata; postizanje z. je osnovni cilj igre, pobjeđuje ekipa koja je postigla više z. Prema pravilima, z. je postignut kada lopta upućena iz igre bez prekršaja ili nakon određenih prekidnih igre (kazneni udarac, slobodni udarac i dr.) cijelim svojim obujmom prijeđe poprečnu liniju između stativa i ispod prečke vrata; [2] ragbi: krajnji cilj igrača momčadi u napadu; postiže se ako igrač unese loptu u protivnički prostor zgoditka i položi je na tlo ili ako loptu, koja leži u tom prostoru, prvi pritisne na tlo.

**zgrčeno** → grčenje

**zgrčka**: sp. gimnastika: mješoviti preskok preko sprave uz prethodni zalet i odraz s tla ili s pomoćne sprave. U fazi leta tijelo je uvuto, a noge su na višem položaju od glave. Suručnim odrazom od sprave let se pospješuje; prelazom preko sprave, noge se zgrče, a poslije prelaza vježbač se ispruži i doskoči u počucanj.

**zgrčna tehnika**, atletika: [a] način izvođenja skoka udalj; u fazi leta zgrče se noge i u tom se položaju izvodi doskok; [b] način skakanja uvis; poslije zaleta pod kutom od 30 do 80° u dužinom zaleta od 12 do 18 m, u telu se zgrči odrazna noga (bliža letvi) i



ZETRA

privuče zamašnoj dok tijelo u horizontalnom položaju, obrćući se iznad letve oko svoje uzdužne osi, prelazi željenu visinu. Tu tehniku skoka uvis prvi je primijenio 1912 amer. skakač G. Horine, te se ona naziva po njemu, a poznata je i pod engl. nazivom westem roll.

**zib** (zibovi), vježbe oblikovanja: poznatno gibanje rukama ili nogama u položaj ručenja, odn. noženja i vraćanje u prvobitan položaj.

**Zibina**, Galina Ivanovna (1931), sovj. reprezentativka u atletici, zaslužna majstorica sporta; prva atletičarka u svijetu koja je 1953 prebacila kuglu preko 16 m (16,20 m); u toj disciplini premašila je 8 puta SR (od 15,28 m u 1952 do 16,53 m u 1956); prva na OI 1952, druga 1956. treća 1964; prva na PE 1954 i treća 1962.

**zid**, konjički sport: prepona od opeka ili kamena na terenu ili na trkačkoj stazi. Za natjecanje u preskakanju prepona (CS) z. se gradi od dasaka, koje se oboje kao opeke ili kamen; može biti visok i više od 2 m i strm ili kos.

**Zidarn**, Josip (1910), reprezentativac i višestruki prvak Jugoslavije u kajakaštvu na mirnim i divljim vodama, član Kajak kluba Zagreb. Sudionik OI 1936 u disciplini K-1 i K-2 (s Mirkom Vincencosm).

**zidna preča**, pomoćna sprava, kojoj je pritka jednim krajem usadena na nosač učvršćen u pod i pritegnut lancima, a drugi njen kraj za metalnu osovinu, ugrađenu u zid. Ima istu namjenu kao i preča, ali zbog praktičnosti, prikladna je za šk. dvorane.

**Ziherl**, Branko (1916–42), nastavnik tjel. odgoja; reprezentativac u skokovima u vodu. Najveći uspjeh postigao je na OI 1936, osvojivši, u skokovima s daske vis. 3 m, 10. mjesto. Nakon Aprilskog rata jedan od prvih aktivista Osvobodilne fronte u Ljubljani. Poginuo u Roškoj ofanzivi kao politički komesar. Ljubljanski tjednik TT dodjeljuje (od 1953) na Dan Republike Plaketu »Branka Ziherla« najboljem sportašu SRSl.

**Zimin**, Evgenij Aleksandrovič (1941), sovj. reprezentativac u hokeju na ledu, zaslužni majstor sporta, član FD Lokomotive (Moskva) 1965–74, FD Spartak (Moskva) 1974–76 i FD Krila Sovjeta (Moskva) 1976–77. Igrao na mjestu vratara. Sudjelovao u ekipama koje su osvajale prva mjesta na PS 1968, 1969 i 1971 te na PE 1968 i 1969. S klubom je bio prvi na prvenstvu SSSR 1967 i 1969.

**zimski pravila**, golf: vrsta lokalnih pravila po kojima se, u zimskim uvjetima, dopušta poboljšanje položaja loptice na fairwayu, da bi se omogućilo lakše izvođenje udaraca i zaštito fairway od većih oštećenja.

**zimski univerzijada** → Univerzijada

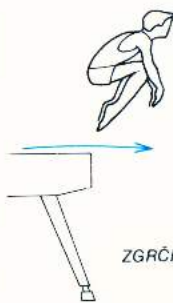
**Zimski kup nacija**, podvodne sp. aktivnosti: svakogodišnje, međ. natjecanje podvodnih ribolovaca u Malom Lošinj. Održava se uoči Nove godine. Prvo natjecanje održano je 1965.

**zimski petoboj** → olimpijski zimski petoboj

**zimski sportovi**, zbirni naziv za grupu sportova koji se odvijaju na snijegu i ledu; na programu OI nalaze se: skijanje (alpske i nord. discipline, skokovi), biatlon, klizanje (brzinsko i umjetničko), hokej na ledu, sanjkanje i vožnja bobom. Uz ove postoje još: jedrenje na ledu, skijaški letovi, skijaški i orijentacioni kroševi, zimski alpinizam, curling, gađanje (boćanje) na ledu i dr.

**zimsko-sportski centar**, mjesto ili kraj u planinskim predjelima s povoljnim klimatskim uvjetima za sp. i rekreativne aktivnosti na snijegu i ledu. Obuhvaća terene i staze za skijanje i sanjkanje i druge objekte za zimске sportove (hokej na ledu, umjetničko i brzinsko klizanje, vožnja bobom, curling, gađanje na ledu i dr.) s nizom raznih vrsta čičara; obavezno ima i veći broj hotelskih i ugostiteljskih objekata.

**Zinaja**, Dušan (1893–1948), reprezentativac u skijanju i nogometu, član HAŠK. Nastupio



ZGRČKA



E. ZEMLJAK