



UTSURIGOSHI

umjetnog zeca: održavaju se na specijalnim trkalištima sličnim atletskim stazama s jarkom kroz koji se pušta umjetni zec. U.p. mogu biti ravne ili preponske. Ravne u.p. održavaju se na stazama duž. 300 m, 400 m, 455 m, 478 m, 638 m i 910 m, najčešće na stazama duž. 455 i 478 m. U utrci istovremeno trči 6—8 pasa. Priređuju se i utrke s hendikepom, pri čemu se ovisno o rezultatima postignutim u ranijim utrkama pojedini psima staza produžuje za 1 do 9 m. U preponskoj utrci sudjeluju najviše 4 psa; prepone su od šiblja, vis. 70 cm a umjetni zec prolazi kroz prepone.

utsurigoshi (jap.: mijenajući bok), džudo: bočno bacanje u kojem se protivnikovo tijelo obuhvati rukama i podigne te pokretom ruku i trupa prebaci naprijed na bok, a zatim saginjanjem tijela na tlo. Koristi se kao protubacanje.

uttanasana, joga: vježba pri kojoj je tijelo u položaju dubokog pretklona. Prsa i lice su

Z. UZORINAC



UTTANASANA



priljubljeni uz noge, a stopala su sastavljena. Dlanovi su postavljeni na tlo iza stopala ili obuhvaćaju potkoljenice iznad skočnog zgloba. U. razvija osjećaj za ravnotežu i gibljivost nogu i trupa.

Utič, Mato (1914), strojobravar; nogometni trener i funkcionar Nogometnog saveza i Saveza nogometnih trenera u Sl. Brodu. Dobitnik Zlatne plakete NSJ.

Utzschneider, Peter (1946), reprezentativac SR Njemačke u vožnji bobom; prvi na OI 1972 u dvosjedu i na PS 1969 u četverosjedu; prvi na PS 1973 u dvosjedu, drugi na PS 1970 u dvosjedu i četverosjedu; 1971 u četverosjedu; prvi na PE 1970 i 1973 i treći 1971 u dvosjedu, 1970 u četverosjedu; treći na OI 1972 u četverosjedu.

uvilo, položaj tijela pri kojem je glava uspravna, prsa izbočena prema naprijed a noge opružene; suprotan položaj tijela od sklonjenog.

uvježbavanje, tjel. odgoj, trening: višekratno uzastopno izvođenje, odn. ponavljanje određene aktivnosti radi poboljšanja njene prijenosa u pogledu brzine, točnosti ili preciznosti, lakoće izvođenja ili izvođenja u savršenijem obliku.

uvodni udarac, boks: tehn.-taktički element borbe u cilju ispitivanja i dekoncentracije protivnika; priprema za slijedeće udarce; u. u. je najčešće lijevi ili desni direkt slabijeg intenziteta.

uvodno tjelesno vježbanje, sp. rekreacija: tjel. aktivnost na početku radnog vremena, s ciljem prilagođivanja organizma zahtjevima profesionalnog rada; kompleksi korektivno-kompensatornih vježbi u trajanju 10—12 min za ona radna mjesta, gdje zbog uvjeta rada nije moguće uvesti aktivni odmor sredstvima sp. rekreacije u toku procesa proizvodnje. Osnovna je svrha takvog vježbanja da se radnici osposobe da što lakše i punim intenzitetom započnu svoje radne zadatke; na taj način skraćuje se vrijeme koje je ranije bilo potrebno za uhođavanje na početku rada. Program u.t.v. utvrđuje stručnjak, uvažavajući pri tome intenzitet opterećenja organizma pri radu s obzirom na položaje, pokrete i utjecaje radne sredine.

uvrtanje, rvanje: rotiranje, okretanje oko dužne osi rvača; bacanje uvrtanjem.

Uyeshiba, Morihei (1883—1969), budistički svećenik, jap. trener, tvorac suvremenog aikida; vještinu, kao sistem tjel. odgoja, bazirao je na aikijutsu i drugim srodnim vještinama samoobrane. Osnovao je Aikido Hombu, vodeću svj. i stručnu organizaciju aikida, kojom rukovodi njegov sin Kisshomaru Uyeshiba.

uzda, [1] jedrenje: uzica na križnom jedru na kraju suprotnom od kraja na kojemu je škota; na suvremenim jedrima se u. ne koriste, ali su ostale u upotrebi kao pojam suprotni škotama; desne u. su lijeve škote i obratno; pojam u. primjenjuje se i u Regatnim pravilima IYRU; [2] konjički sport: dio jahače opreme i zaprežnog pribora; načinjena je od kože i stavlja se na konjsku glavu; njome pomoću dizgina, žvala i dema natjecatelj upravlja konjem. Postoji puna u. i laka u., a osim toga, u. za sulke i u. za voženje kod koje su na ovratni remen našiti naočnjaci.

uzdužna linija, sp. igre loptom: duža granična linija igrališta koja spaja završne točke obje poprečne linije.

uzdužna os, vertikalna os tijela; zamišljeni pravac koji prolazi sredinom tijela te spaja i presijeca tjeme glave i plohu uporišta; s dubinskom i čeonom osi tijela čini kut 90°.

Kretnja izvedena oko u.o. odvija se u horizontalnoj ravnini.

uzdužni stabilitet → stabilitet

Uzelac, Milan (1932), društveno-politički i sp. radnik; bio je predsjednik CK Narodne omladine BiH (1957—63), Republički sekretar za obrazovanje i kulturu BiH (1963—67), predsjednik Republičke zajednice obrazovanja BiH i dr. Predsjednik Odbora za informiranje XIV zimskih OI 1984 u Sarajevu.

uzgajivačka nagrada, konjički sport: novčano ili počasno priznanje; obavezno mora biti raspisana u svim klasnim utrkama; u ostalim utrkama dodjeljuje se po volji organizatora. U.n. pripada uzgajivaču ako je iz naše zemlje i načelno iznosi 5—10% od ukupnog iznosa nagrada u toj utrci.

uzgojni odstrel, lov: uklanjanje uzgojno nevrjednih primjeraka iz populacije u lovištu odstrelom. Sanitarnim odstrelom uklanja se sva bolesna, slaba, prestarjela, ranjena, nerazvijena, zakržljala i za rasplod neprikladna divljač, a provodi se u skladu s propisima Zakona o lovu cijele godine. Selektivnim odstrelom regulira se spolni omjer (gdje je moguće), a kod krupne divljači i starosnu strukturu: odstranjuju se trofejno slabi primjerci, jalovice i one jedinke koje bitno odstupaju od prosjeka određenog područja.

uzica, sp. ribolov: ribolovni konop od sintetskih smola (poliamidi, dakron i sl.), koristi se pri udičarenju; može biti jednostruka (od 0,1—1 mm) ili pletena (za lov na velike morske ribe (npr. tune). Upotrebljavaju se i posebne emajlirane i impregnirane uzice za lov mušicom. Za privezivanje na dijelove udičarske opreme koriste se razni vezovi.

uzmah, sp. gimnastika: prijelaz iz visa u upor nogama naprijed, uz obrtanje tijela oko čeonu osi. U. izveden vučenjem, zove se uzvlak; a) prednji: prijelaz iz visa prednjeg dizanjem nogu naprijed preko osi u upor prednji, početni položaj za u. prednji; ovisno od vrste sprave, može biti vis stojeći prednji, vis prednji, vis ležeći prednji i dr.; završni položaj, osim u. prednjeg, može biti sklek, stav na rukama, raspor i dr.; b) stražnji: prijelaz iz prednjega suonožnog provlakom i trzajem kroz vis uznijeti stražnji, pružanjem tijela do upora stražnjeg na pritki.

uznos, sp. gimnastika: položaj vježbača u upor ili sjedu kod kojeg se noge podignu toliko visoko da se njihovim prstima dodiruje čelo, pri čemu gornji dio trupa mora biti uspravan.

Uzorinac, Zdenko (1929), urednik u Grafičkom zavodu Hrvatske; reprezentativac i trener u stolnom tenisu, sp. radnik; zaslužni sportaš Jugoslavije. Član reprezentacije koja je na PS 1951 osvojila brončanu medalju i ekipe GSTK Zagreb, pobjednika Kupa evropskih prvaka 1961—62; osvojio prvo mjesto 1963 na PS za novinare; član Komisije za propagandu i publicistiku ITTF. Napisao: *Od Londona 1926 do Sarajeva 1973*, Zagreb 1973; *50 godina Stolnoteniskog saveza Jugoslavije*, Zagreb 1978; od Sarajeva do Novog Sada, Zagreb 1981.

uzrasna kategorija → dobna kategorija

uzručenje, vježbe oblikovanja: gibanje (podizanje) pružene ruke (ili ruku) iz priručenja, odručenja a ili predručenja, okomit iznad ramena.

uzvlak, sp. gimnastika: gibanje tijela iz visa u upor vučenjem; polagano izveden uzmah bez odzraza ili zamaha korištenjem snage mišića. Može se izvesti prednji u. iz visa prednjeg i stražnji u. iz visa strmoglavog stražnjeg do upora stražnjeg.

uzvrat → riposta