

OHRIDSKI  
MARATONohridska belvica → *pastrva*ohridska pastrva → *pastrva*

**Ohridski maraton**, natjecanje u ustrajnom plivanju na Ohridskom jezeru, na stazi duž 24 km (od sv. Nauma do Ohrida), u organizaciji Republičkog odbora za maratonsko plivanje Makedonije (osn. 1962 u Ohridu). God. 1962. 1964–66 O.m. je uvršten u kalendar PS na slatkim vodama.

**oi zuki** (jap.), karate: osnovni oblik direktnog udarca šakom (chokuzuki); udarac se zadaje desnom šakom kad je desna noga u iskoraku i obratno.

**oibane** (jap.), drevna jap. igra slična badmintonu; održala se do danas, naročito među ženama i djevojkama koje igraju o. u vrijeme proslava Nove godine.

**oinea**, sp. igra odbijanja lopte, slična baseballu, rasprostranjena u Rumunjskoj; sudjeluju dvije ekipe svaka sa po 11 igrača. Ekipe izmjenjuju svoje uloge, jedna ekipa je u napadu (ona koja odbija loptu), a druga u obrani (ona koja hvata odbijenu loptu). Posebno se boduju daleko odbijene lopte.

**OK-jola**, omladinska jedrilica duž 4 m, šir. 1,42 m s površinom jedra 7,28 m<sup>2</sup> za jednog člana posade; oznaka: široko zašiljeni stup; konstruktor: Knud Olsen (Danska).

**okidanje**, streljaštvo: povlačenje repa obarača kažiprstom, pri čemu mehanizam za o. izvodi opaljšivanje metka; posljednja radnja u fazi obrade jednog hica. O. s razdjelom primjenjuje se kod oružja čiji mehanizam obarača ima dva dijela, a prijelaz je naznačen koljenom (nogom); o. bez razdjela primjenjuje se kod oružja bez koljena (noge). Ovisno o postupku kod povlačenja obarača postoje različiti načini o.: [a] ravnomjerno o. (sa ili bez razdjela); neprekid-

no jednolično potiskivanje obarača do trenutka opaljšanja; kod oružja s razdjelom obarača brzo se povlači do druge noge; [b] ravnomjerno i postepeno o. (sa ili bez razdjela); jednolično pritiskivanje obarača sa zastojima u trenucima većeg pomjeranja oružja; [c] pulsirajuće o.; stalno i ravnomjerno pokretanje kažiprsta s periodičnim dodirivanjem obarača, pri čemu se u najpogodnijem trenutku pojačanim pritiskom izvodi o.; [d] kombinirano o.; povezano pulsirajuće i ravnomjerno o.; primjenjuje se kod oružja s ubrzanjem.

**okinawate** (jap.; ruka Okinawe), karate: stara jap. borilačka vještina s obojca Ryukyu (Okinawa). Vjeruje se da je nastala u XVI st., pod utjecajem kin, boksa, a razvila se uz primjese jap. vještina samoobrane, koja je u Japanu nazvana karate.

**okivanje**, rvanje: taktičko sprečavanje protivnikove aktivnosti primjenom čvrstog hvata; sprečavanje protivnikova napada uz istovremeno pripremanje vlastitog.

**okno**, alpinizam: veći ili manji otvor u grebenu ili stijeni; prirodna reljefna osobitost u planinskim stijenama; atraktivan detalj u penjačkim smjerovima. Nastaje zbog nejednoličnog trošenja stijena. Kod nas npr. Prisojnikovo okno u Julijskim Alpama, Hajdučka vrata u Čvrsnici i Šuplja vrata u Velebitu.

**okomiti čučanj**, skijanje na vodi: osnovna figura koja se primjenjuje i u mnogim drugim likovima; izvodi se iz stojećeg stava na skijama spuštanjem tijela i savijanjem koljena i struka; pri tome se držak užeta privlači bliže k tijelu. O.č. može biti prema naprijed ili prema nazad.

**okrenuti pothvat**, sp. gimnastika: način držanja sprave u visu stražnjem; ruke vježbača su u zaručenju i zasuku koso van; prsti prelaze pritu sprave.

**okrepne stanice**, atletika: mjesta opskrbljena sredstvima za okrepljenje natjecatelja u hodanju i trčanju na najdužim prugama; postavljaju se na 10-om km i zatim na svakih daljnjih 5 km staze. U maratonskom trčanju, na pola puta između starta i cilja postavljaju se i stanice za umivanje.

**okret**, [1] akrobatika: obrtanje tijela oko njegove uzdužne osi; primjenjuje se uglavnom o. od 90°, 180°, 270°, 360°, 540°, 720° i 1080°, a izvodi se u ležećem položaju, stavu na nogama, stavu na rukama i u zraku; [2] at-

letika: gibanje tijela oko uzdužne osi u bačakim disciplinama (bacanje diska, kladiva, kugle i lopte s omčom) radi prestizanja sprave i prenošenja kinetičke energije na spravu. Obično se primjenjuje 1, 1,5 ili 3 okreta; [3] jedrenje: → *prelet*; [4] plivanje: promjena smjera plivanja pri dolasku plivača na krajnji rub plivališta; sastoji se od: dolaska na okretište, okretanja i odraza s klizanjem i prijelazom u plivanje; može se izvoditi kao nadvodni ili kao podvodni o. U različitim tehnikama plivanja koriste se različiti načini okretanja. Za delfin i prsno plivanje koristi se obični nadvodni o.; za kralj podvodni o., polusalto, salto i salto-vijak ili nadvodni o. obični i bočni; za ledno plivanje nadvodni obični o. i podvodni o., polusalto i salto-vijak; [5] skijanje: osnovni element škole skijanja; način kojim se izvodi promjena smjera na skijama u mjestu; o. se izvodi prestupanjem oko repova ili vrhova skija do punog okreta za 360°, kao i skokom; [6] sp. gimnastika: gibanje oko uzdužne osi tijela ili oko jedne ruke (na spravama i u vježbama na tlu); [7] strojeve vježbe, vježbe oblikovanja: gibanje tijela oko njegove uzdužne osi, pri čemu se mijenja i položaj stopala; izvodi se na peti jedne noge i prstima druge, samo na prstima ili petama i poskokom. Prema veličini postoje: četvrti okret (45°), pola okreta (90°), tričetvrti okreta (135°), cijeli okret (180°), jedan i pol okret (270°) i dvojni okret (360°).

**okret i protuokret**, umjetničko klizanje i kotaljkanje: obavezan lik čiji crtež sadrži tri kružnice sa središtima na zajedničkoj osi. Klizač na jednoj nozi najprije izvede pola kružnice, zatim promijeni smjer i na istoj nozi i istom bridu opiše punu kružnicu. Okreti se nalaze na dodirnim točkama srednje i dviju vanjskih kružnica (na uzdužnoj osi). Kod okreta vrhovi, slični trojci, okrenuti su prema centru srednje kružnice, a kod protuokreta prema centrima vanjskih kružnica.

**okret na valu**, skijanje na vodi: figura koja se izvodi iz čučnja na vrhu valne brazde brzim poskokom skijama iznad vode; natjecatelj jednom rukom ispušta držak, a drugom privlači tijelo prema boku čamca i izvodi okret za 180°. O.n.v. se može izvesti i pridržavanjem drška nogom s rukama u predručenju; spuštanjem tijela u nizak položaj okreće se najprije glava, a zatim tijelo sa skijom.

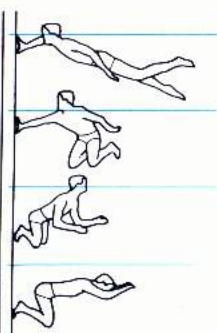
**okretanje**, [1] konjički sport: promjena smjera kretanja nalijevo ili nadesno za 90°. Konj se okreće u luku, čiji je polumjer 3 koraka; uzdužna os konja mora se poklapati s lukom o., nakon čega se konj uspravlja; [2] rvanje: grupa zahvata u parteru kojima napadač okrene protivnika oko uzdužne osi, dok se sam nalazi iza protivnika; izvodi se različitim hvatovima, kao: obuhvatom trupa, obuhvatom ruke i trupa, hvatom trupa, hvatom trupa odzogo i podlaktice itd.

**okretljivi jarbol**, a) jarbol bez pripona usaden u stopu i s osloncem na palubu; b) jarbol s jednostavnim priponama (kakav se ugrađuje na katamaranu) formiran kao profil (profilni jarbol, duljina profila do 5 puta veća od širine); kombiniran s polukrutim jedrom oblikuje efikasno jedro.

okser → *oxer*

**okurashibara** (jap.; metenje nožnog gležnja), džudo: nožno bacanje (ashi waza) u kojem napadač svojim stopalom sklanja protivnikovu nogu (u smjeru u kojem se on kreće), rukama ga podiže, povlači i baca na leđa.

**okurierijime** (jap.; gušenje pomoću ovratnika), džudo: zahvat gušenja u kojem džudoka

OKRET:  
nadvodni o-  
kret u pliva-  
nju (tijevo);  
u skijanju  
idesno!