

**heisoku dachi** (jap.), karate: stav mirno na početku i završetku vježbanja katā; stav spojni, noge ispružene, ruke u priručenju, pogled prema naprijed.

**helanodici**, organizatori, voditelji i suci na ant. Ol. Grupa h. je za svoj rad odgovarala vijeću grada Elide, od kojeg je bila izabrana. H. su provjeravali identitet prijavljenih natjecatelja i ispitivali da li su oni, prema propozicijama Ol., proveli određeno vrijeme vježbajući u svojoj postojbini (10 mj.) i kasnije u Elidi (1 mj.). Predstavljali su natjecatelje publici i dodjeljivali im nagrade.

**Held**, Franklin (1927), amer. bacač koplja, prvi u svijetu 1953 prebacio kopljem 80 m (80,41 m); zajedno s bratom Richardom konstruirao novi tip koplja (Heldovo koplje).

**Heldovo koplje**, atletika, bacačka sprava koju su konstruirali amer. bacač koplja Franklin Held i njegov brat Richard (1952/53). Odlukuje se skraćivanjem i zadebljanjem vrhom, što utječe na poboljšanje njegova leta.

**Hellerouska škola**, čuveni zavod za ritmiku i tjele. odgoj koji je 1911 osnovao E. Jaques-Dalcroze u Hellerauu; 1925 prešla je u Laxenburg kraj Beča, gdje djeluje do 1928. Gl. naglasak H. s. je u ritmičkom odgoju, tj. usavršavanju muz.-ritmičkih sposobnosti i u njenom utjecaju na razvitak moderne ritmičke gimnastike.

**Helms Hall**, privatna zaklada koju je 1936 ustanovio Amerikanac P. Helm za materijalno potpomaganje i nagrađivanje sportaša i sp. organizacija. Nagrada zaklade naziva se Helms World Trophy.

**Helvetia Cup**, [1] badminton: trofej koji je 1961 darovao Švicarski savez za badminton, za pobjednike svakogodišnjih natjecanja reprezentacija zapadnoevr. zemalja. Od 1973 turnir se igra kao „amatersko“ PE za slabije reprezentacije; pet najboljih evr. reprezentacija nema pravo nastupa u tom natjecanju; [2] tenis: ekipno PE za tenisače do 16 god. starosti.

**hemerodrom** (grč.), ant. dnevni trkač, glaso- noša u ant. Grčkoj.

**hendikep** (engl. handicap, vrsta natjecanja u kojem bolji pojedinci ili ekipe daju prednost slabijima (u bodovima, metrima, težini i sl.), kako bi se na taj način izjednačili izgledi na uspjeh; [1] biciklizam: natjecanje između vozača različitih sposobnosti, kod kojih sudac određuje prednost za slabije vozače. H. utrke voze se na trkalištu u duž. 400–4000 m, a na cestovnim natjecanjima u duž. obično 10–12 km; [2] golf: broj udara- ra, najviše 36, koji se igraču uzima u obzir pri obračunu rezultata u h. natjecanju; na taj se način slabijim igračima omogućuje ravnopravnije sudjelovanje u natjecanju s iskusnijim igračima. H. se određuje svakom članu kluba kao srednja razlika njegovih rezultata u zadnjih nekoliko igara i standardnog scratch-scorea klupskog igrališta; [3] jedrenje: način ujednačavanja izgleda na uspjeh u regati između jedrilica raznih veličina; najvećoj jedrilici se računa stvarno vrijeme provedeno u regati, svim ostalim jedrilicama se na osnovi razvrstavanja po veličini smanjuje vrijeme, te tako obračunata vremena daju poredak u regati. H. se može računati prema dužini regatne staze (vrijeme na udaljenost) ili prema jedrenom vremenu (vrijeme na vrijeme); [4] konjički sport: galopske i kasačke utrke te natjecanja u preskakanju prepona u kojima je povećano opterećenje boljih konja, kako bi slabiji konji stekli jednake izgleda na uspjeh u natjecanju. U galopskim h. utrkama hendikeper prvo određuje teret najboljem konju, a zatim ga ostalima smanjuje,

ovisno o dotad pokazanoj formi, bez obzira na njihovu dob. U kasačkim utrkama daje se prednost u metrima, određena na osnovi ranije postignutih rezultata, kod preponaša povišuju se prepone za bolje konje.

**hendikeper**, konjički sport: funkcionar koji u galopskim utrkama konjima određuje teret, a u kasačkim, distancu; vrstan i objektivni stručnjak koji trajno prati fiz. sposobnost, odn. formu grla.

**Henie**, Sonja (1912–69), norv. reprezentativka u umjetničkom klizanju; prva na Ol 1928. 1932 i 1936; prva na PS 1927–36 i na PE 1931–36; osnovala i vodila klizačku reviju na ledu (1937–56). Svojim umijećem u umjetničkom klizanju predstavila se i kao filmska glumica.

**Henigman**, Božidar (1922), novinar; sp. radnik i rukometni trener. Pod njegovim trenerskim vodstvom ženska ekipa RK Lokomotiva (Zagreb) osvajala je PJ 1955–56, 1959, 1962 i 1964–65 te Kup Jugoslavije 1956–60 i 1965. Uz brojna priznanja dobitnik je Nagrade fizičke kulture grada Zagreba (1965).

**Henlejska regata** (engl. Henley Royal Regatta), veslačko natjecanje koje se od 1839 svake god. održava u Engleskoj na rijeci Temzi, 70 km zap. od Londona. Zbog nedovoljne širine rijeke vesla se u dvije staze. Pobjednici dobivaju tradicionalne nagrade: Diamond Sculls (samac), Grand Challenge Cup (osmerac), Prince Phillips Cup (četverac s kormilarom), Stewards Cup (četverac bez kormilara), Double Sculls (dvojac na pariće).

**Henne**, Ernst (1904), njem. motociklist; kao tvornički vozač BMW postigao 8 apsolutnih brzinskih SR u vrenenu od 1929 do 1937 i 68 SR u raznim klasama motocikla.

**Heraion**, Herin hram, jedno od najstarijih kulturnih zdanja u ant. Olimpiji, sagrađeno ≈650 god.; stjecište tzv. Herinih igara.

**Heraklo**, grč. mitološki junak, simbol nadljudske snage. Dorani su ga obožavali kao heroja; smatrali su ga osnivačem gimnastičkih natjecanja u Olimpiji i njemu u čast priredivali svečane igre, herakleje. Kult H. preuzeli su i Rimljani, koji ga nazivaju Herkules. Čest je motiv književnika i kipara; najpoznatiji kip je Lizipov (Heraklo Farnese), koji se čuva u napuljskom muzeju.

**Herberger** Josef-Sepp (1898–1977), dipl. sp. učitelj, trener; savezni kapetan Njemačke i SR Njemačke (1936–64). Pod njegovim vodstvom nogometna reprezentacija SR Njemačke osvojila je PS 1954.

**Herceg**, Krno (1919), službenik; nogometni sudac i trener. Zaslužan za osposobljavanje stručnjaka i unapređenje stručno-pedagoškog rada u klubovima, na području Varaždina i Hrv. zagorja. Dobitnik Srebrne plakete NSU.

**Herceg**, Vilibald (1931–80), dipl. ekonomist; sp. radnik. Bio rukometaš i dugogodišnji teh. referent Grafičkog rukometnog kluba Zagreb. U toku njegove aktivnosti GRK Za-



J. HERBERGER



B. HENIGMAN



S. HENIE

greb je osvojio PJ 1954 i 1956 (u velikom rukometu) te 1957, 1962, 1963 i 1965, kao i Kup Jugoslavije 1962 u rukometu.

**Herine igre**, atletska natjecanja žena u ant. Olimpiji, posvećena Heri, starogrč. božici, kraljici neba i zaštitnici braka i žena. Igre su se održavale u ciklusu svake 5. god. Pobjednice su ovjenčavane maslinovim vijencem, a na zidu Heraiona izrađivane su slike s njihovim likom.

**Herkulanci**, udruženje atleta u starom Rimu; Grci i Azijci koji su za novac podučavali građane raznim vještinama i priredivali međusobne borbe, čiji je zaštitnik bio Heraklo. Glavar udruženja H. bio je i nadzornik carskih termi.

**Herkules** → Heraklo

**Hermes**, u grč. mitologiji sin Zeusa; bog pastira, trgovine, muzike, govorničtva i gimnastike. Kip H. grč. kipara Praksitela, nalazio se u Herinom hramu u Olimpiji.

**Hermes**, Železničarski namiznoteniški klub, osn. 1930 u Ljubljani; prvi na PJ u sezoni 1937–38.

**Hermogenos**, ant. grč. atlet iz Ksanta. Pobjednik na 215. i 217. Ol u trčanju stadija, diaulosa i u trci pod oružjem, a na 216. Ol u diaulosu i u trci pod oružjem.

**Herodos** (≈IV st.), deseterostruki grč. pobjednik (periodonik) na ant. Ol na umjetničkom natjecanju trubom.

**Herold**, Magdalena (1935), trener i reprezentativka u streljaštvu sa 150 nastupa, članica Streljačke družine „Pančevo 1813“, zaslužna sportašica Jugoslavije. Višestruka pobjednica na PJ u disciplinama malokalibarske i zračne puške. Nastupila na PS 1970 u eki-

#### HENLEJSKA REGATA

