



SURFING

1973. Ima 56 000–97 000 sjedišta, vis. kupole nad arenom je 85,3 m; služi za igranje amer. nogometa, baseballa i drugih sp. priredbi.

superkompensacija, biološki proces u organizmu kao prekomjerna reakcija na pret hodne nadražaje: očituje se u procesu oporavka nakon dugotrajnih iscrpljujućih fiz. napora kao nadoknada utrošenog glikogena u mišićima iznad početnih vrijednosti. Na vremenski tok i veličinu tog procesa i njegove pozitivne efekte može se utjecati odgovarajućim načinom treninga i ishranom s dovoljno ugljikohidrata.

super-teška kategorija, težinska kategorija amaterskih boksača preko 91 kg, službeno uvedena 1978; borbe na OI počele su 1980. na PS 1982, a na PE 1981.

superveleslalom, disciplina alpskog skijanja na stazi spusta s većim brojem vrata, naziva se i super G; uvedena u sezoni 1982/83 u konkurenciju za Svjetski skijaški alpski

kup. Za muškarce visinska je razlika 800–1000 m sa 45–60 vrata, a za žene 400–700 m visinske razlike sa 35–50 vrata. Vrata se postavljaju izmjenično crvena i plava. Superveleslalom staza je kombinacija staze spusta i staze veleslaloma; na natjecanjima vozi se kao i spust samo po jedanput. U Svjetskom skijaškom alpskom kupu u disciplini veleslalom vozi se nekoliko utrka veleslaloma i nekoliko utrka superveleslaloma (npr. u sezoni 1982/83 6 veleslaloma i 4 superveleslaloma, a boduje se 5 najuspješnijih nastupa jednog natjecatelja, od čega obavezno jedan superveleslalom).

supervelter kategorija, težinska kategorija profesionalnih boksača po propisima EBU i WBC od 66,678 do 68,850 kg.

supinacija, rotacija podlaktice, odn. dlana u položaj u kojem je okrenut prema gore; pokret suprotan pronaciji.

supleks > *stražnji pojas*

supta konasana, joga: vježba koja se izvodi iz ležanja na leđima; vježbač sunožno podigne noge sve dok stopala ne dotaknu tlo. Držeći šakama potkoljenice noge se raznože. Primjenjuje se za istezanje mišića nogu i leđa.

supta vajrasana, joga: vježba koja se izvodi zasukom trupa iz kleka sunožnog; glava je zabačena unazad i tjemnom se oslanja o tlo. Podlaktice su položene na tlu, a šake obuhvaćaju stopala. Primjenjuje se za istezanje mišića potkoljenice, trbuha i prsiju.

supta virasana (ležeći junak), joga: asana u kojoj se mora iz sjeda zgrčenim nogama leći tako da je glava potiljkom ili tjemnom na tlu, a leđa su uvinuta. Ruke mogu zauzimati različite položaje. Korisna je za istezanje mišića natkoljenice i prepona, za labavljenje i jačanje koljeničnog i skočnog zgloba, širenje grudnog koša.

surfing (engl.), jahanje na valovima; vještina plovljenja po krestama valova, pri kojoj vozač stoji, klečeći, ležeći ili čučajući na plutajućoj dasci ili kanoji pušta da ga prednji pristanak vala nosi s pučine prema obali. S. je moguć samo na velikim valovima posebnog oblika kao što su valovi mrtvog mora na pješčanim, blago nagnutim plažama otvorenih oceanskih obala. U zatvorenim morima poput Jadrana nema mogućnosti za s. Daska za s. izrađuje se obično od sintetičkog materijala, duž. i oblika

prilagođenog natjecatelju i vrsti s.; duž. daske je najčešće 183–228 cm, tež. oko 6,5 kg. Sredina daske je šira, krajevi zaostreni, a na stražnjem donjem dijelu ima malu kobilicu. Kanoa za s. je podeblja istesana daska, dugačka 4–6 m, teška do 80 kg, zaostrenih krajeva, sa zadebljanjem u sredini. Vozač se čamcem prebaci podalje od obale i na dasci dočekuje val na mjestu gdje se počinju lomiti njegove kreste. Daska je okomito usmjerena na frontu vala. Prije nego kresta vala zahvati dasku, vozač mora čučnuti i prednji kraj daske potisnuti nadolje. Kad kresta zahvati dasku, vozač zauzima raskoračni stav, bočno u odnosu na frontu vala i neprekidnim prijenosom težine s lijeve iskorake noge na desnu zakoračnu nogu plovi prema obali i nastoji spriječiti okretanje daske u usporedni položaj s valnim brijegom. Na natjecanjima se boduje jahanje na svakom valu bodovima od 0 do 20. Za ukupni poredak zbraja se bodovi tri najuspješnija jahanja od pet, ili četiri najuspješnija od šest, ili pet najuspješnijih od sedam pokušaja. Međunarodna organizacija za s. (engl. International Surfing Federation) osn. je 1962 u Limi (Peru). Prvo PS održano je 1962 u Manlyju (Australija).

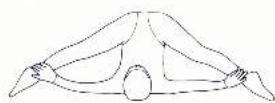
suri ashi, aikido: karakterističan način kretanja pri kratkim brzim koracima u kojima stopala neprestano klizu po tlu. Najprije se klizne jednom nogom prema naprijed, prenese težina tijela na tu nogu, a zatim se druga noga ključujući privlači do prve, staje na nju itd. Takvim kretanjem želi se izbjeći nesigurnost koja nastaje pri pokretu prenošenja težine tijela s jedne noge na drugu. Pravilno korištenje te tehnike kretanja daje sigurnost u obrani od napada.

Surtees, John (1934), engl. automobilist i motociklist, jedini koji je osvojio PS u automobilizmu i motociklizmu; od 1955 do 1960 osvojio sedam PS u motociklizmu u kategorijama do 500 i do 350 ccm i pobijedio na 38 GP utrka na motociklu MV Augusta; 1961 prelazi u automobiliste i 1964 postaje prvak svijeta u kategoriji formula 1 na automobilu Ferrari 158; pobijedio na 6 automobilističkih GP utrka; vozio trkaće automobile Ferrari, Cooper, Honda i BRM. God. 1969 osnovao vlastitu momčad formula 1 koja se 1978 bez pobjede povukla s utrka.

suručno, sp. gimnastika: gibanje izvedeno istovremeno objema rukama.

Susić, Vladimir (1907), profesor kemije; u razdoblju 1945–67 bio je rukovodilac Odjela za fotografiju i kinematografiju Škole za primijenjenu umjetnost u Zagrebu. Jedan je od prvih fotoreportera u Hrvatskoj (djeluje od 1928). Među prvim izrađuje fotografije iz sporta u boji. Fotografije sa sp. tematikom objavljivao je u brojnim domaćim i stranim novinama. Na II svj. izložbi sp. fotografije u Rimu 1951 dobio je dvije prve nagrade za fotografije "Geometrijske funkcije" i "Napad" te treću nagradu za fotografiju "Akcije". God. 1954 na II svj. izložbi fotografija u Rio de Janeiru dobio je treću nagradu za fotografiju "Pred ciljem".

Susić, Zarko (1915), novinar, sp. radnik. Bio trener i funkcionar u atletskoj i klizačkoj organizaciji prije Aprilskog rata; suradnik i urednik u ilustriranim sportskim novinama u Zagrebu (1936–41); god. 1945 jedan je od osnivača Narodnog sporta (danas Sportske novosti); dugogodišnji urednik sp. rubrike i komentator Vjesnika (uže područje: atletika, zimski sportovi, opći problemi f. k.). Urednik izd. Knjiga o sportu (II sv. 1971, II sv. 1972). Bio trener u AAK Mladost (Zagreb). Dobitnik Trofeja Saveza za fizičku kulturu Hrvatske (1960), Majске nagrade Republič-



SUPTA KONASANA



SUPTA VIRASANA

J. SURTEES

