



**U-kontrol**, zračno modelarstvo: kružno upravljeni leteci model, klase F 2; naziv je usvojen prema ručici za upravljanje koja je imala oblik slova U.

**ubacivanje lopte**, ekipne sp. igre: pravilima određen način izvođenja auta u košarci, nogometu, rukometu, ragbiju i drugim sp. igrama; izvodi se izvan uzdužnih linija s jednom ili obje ruke (u rukometu igrač mora dodirivati uzdužnu liniju jednom nogom). U košarci se ubacuje lopta u igru i nakon primljenog koša, iz auta izvan čeonice linije.

**ubacivanje u koš**, košarka: način bacanja lopte prema košu, najčešće u luku, da se postigne pogodak (koš); izvodi se iz blizine, srednje udaljenosti (3–5 m) i iz veće udaljenosti (6 i više m) od koša, kao slobodno bacanje ili iz igre, neposredno ili pomoću ploče, s mjesta ili iz trka, odn. skoka.

**Ubbiali**, Carlo (1929), tal. reprezentativac u motociklizmu; deveterostruki prvak svijeta u klasama motora do 125 i 250 cm<sup>3</sup> (1951–60); trostruki pobjednik Tourist Trophy; vozio na motorima MV Agusta.

**Übeleis**, Henrik (1933), novinar, sp. radnik; član sp. redakcije ljubljanskog Dela; surađivao i u Tedenskoj tribuni. Dugogodišnji sekretar Udruženja sportskih novinara Slovenije i jedan od organizatora većeg broja press-službi u vrijeme održavanja evr. i svj. prvenstava u različitim sp. granama u Ljubljani i drugim gradovima. Suradnik više stručnih i popularnih publikacija; koautor: *Zlato naše*, 1970; *Olimpijske igre* 1972.

**Uber Cup**, badminton: međ. natjecanje za ženske reprezentacije, nazvano po darovateljici Engleskinji S. Uber; igra se po sistemu 4 pojedinačne igre i 3 igre parova. U.C. se igra od 1957 svake treće god. Reprezentacije su podijeljene u 4 zone, pobjednici zona igraju međusobno, a prvak stječe pravo da izazove branitelja kupa.

**Ubiratan**, Manuel Pereira (1945), brazil. reprezentativac u košarci, član ekipe Palmeiras (São Paulo). Nastupao i za tal. košarkaške klubove. Kao član reprezentacije Brazila nastupao na PS 1963 (I mjesto), 1967 (II), 1970 (II) i 1978 (III).

**ubrzač**, lov. streljaštvo: uređaj na mehanizmu za okidanje sp. i lovačkog oružja kojim se otponac aktivira već lakim dodirnom prsta; naziva se i šneler.

**UDARAC**, baseball (lijevo), kriket (desno)



**uchi** (jap.; iznutra, indirektni udarac), karate: [a] udarci koji samo tangencijalno dotiču cilj, i to najčešće otvorenom šakom, kojom se pretežno napadaju osjetljiva mjesta na glavi ili vratu protivnika; [b] grupa blokada koje se izvode iznutra prema van.

**uchi uke** (jap.; unutrašnja blokada), karate: grupa blokada u kojima se udarac protivnika blokira pokretom podlaktice iznutra prema van, tj. ispred tijela, na jednu ili drugu stranu.

**uchikomi** (jap.; ponovno ulaženje), džudo: metoda uvježbavanja bacanja u brzim serijama od po desetak, pa i više puta, u kojem se ulaz u jedno bacanje ponavlja nekoliko puta, i to bez odupiranja protivnika.

**uchimata** (jap.; unutrašnja butina), džudo: nožno bacanje koje se izvodi tako da se napadač okrene, povuče svoju ispruženu nogu između protivnikovih nogu, a zatim se trupom sagne prema naprijed, nogom podigne tijelo protivnika, a rukama ga okrene i baci na tlo. U. se smatra najuspješnijim bacanjem; favoriziraju ga rastom visoke džudoke.

**uchimata sukashi** (jap.; mala unutrašnja butina), džudo: verzija sumotoshija; izvodi se kad džudoka pokuša napasti svog protivnika uchiomatom, ali u tome promaši, ili ga je protivnik rukama onemogućio, ili je tijelo pomaknuo u stranu, tako da protivnik rukama prevrne svog napadača i baci na tlo.

**UCI** (franc. Union Cycliste Internationale), Međunarodni biciklistički savez, osn. 1900 u Parizu. Sjedište UCI je od 1966 u Ženevi. Od 1966 unutar tog saveza djeluju odvojeno: FIAC, FICP i AIOCC.

**UCT** (franc. Union Continental pour les Trotteurs), Kontinentalni savez za kasače, osn. 1968 sa sjedištem u Bonnu/Bad Godesberg (SR Njemačka).

**učitelj sportske grane**, stručnjak osposobljen za davanje osnovne poduke u nekoj sp. grani (učitelj skijanja, učitelj tenisa, učitelj plivanja i dr.); u.s.g. ne vodi trening sportaša već podučava početnike osnovnoj tehnici izabrane sp. grane. U nas se zvanje sportskog učitelja, tj. učitelja tenisa, skijanja i dr. stiče polaganjem ispita na završetku tečaja od 120 nastavnih sati. U nekim sp. granama se umjesto naziva sp. učitelj po tradiciji upotrebljava naziv instruktor (streljaštvo, planinarstvo, ronjenje i dr.).

**učitelj tjelesnog odgoja** (fizičkog vaspitanja), stručnjak sa završenom srednjom školom za fizičku kulturu.

**udarac iz kuta** - korner

**udarac iz odskoka** (engl. drop-kick), tehn. element u nekim sp. igrama; izvodi se

ispuštanjem lopte iz ruke i udarcem nogom neposredno nakon što se odbila od tla. Koristi se kao početni udarac sa centra i udarac na vrata u ragbiju, speedballu i američkom nogometu.

**udarac na željezo** (tal. battuta), mačevanje: sredinom vlastite liti iznutra vođen udarac na protivnikovu lit s namjerom njenog odstranjenja iz linije napada ili pripremanja prostora za bod ili udarac; koristi se u borbi s protivnikom koji svoje oružje drži meko.

**udarač**, [1] baseball: igrač koji stoji iza četvrte baze i batom odbija loptu (engl. batter); [2] kriket: igrač koji stoji ispred vrata i nastoji batom odbiti loptu u igralište.



UCHIMATA

**udarni volumen srca**, količina krvi koju u toku jedne sistole lijeva i desna klijetka srca izbaci u žilni sistem. Udarci i minuti volumen srca su najvažniji pokazatelji funkcionalne sposobnosti srca. U normalnim uvjetima u.v.s. iznosi oko 70 ml, može se povećati do 140 ml po jednoj kontrakciji, a u ljudi s vrlo velikim srcem, npr. u nekih sportaša, u.v.s. može iznositi i više od 200 ml.

**uddiyana bandha**, joga: tehnika disanja pri kojem se dijafragma uzdiže prema grudnom košu, a trbušni organi povlače prema leđima. Može se izvoditi u stojećem i u sjedećem stavu (siddhasana). U.b. jača mišić prsa i trbuha, povoljno djeluje na rad srca i poboljšava cirkulaciju krvi.

**ude uke** (jap.; blokada podlakticom), karate: najveća grupa blokada koje se izvode podlakticom, sa stisnutom ili otvorenom šakom. Dijele se prema načinu zamaha ruke na unutrašnje (uchi uke) i vanjske (soto uke), a po visini udara na visoke (jodan), srednje (chudan) i niske (gedan).

**udegatame** (jap.), džudo: poluga koja se izvodi u različitim pozicijama u stojećem stavu i u parteru. Napadač fiksira ispruženu ruku protivnika uz svoj vrat i šakama obiju ruku pritišće lakat suparnika.

**udica**, sp. ribolov: osnovni ribolovni pribor; izrađena je od čelika, a njeni dijelovi su pločica ili ušica, vrat, koljeno, jezičak i vrh. Pločica služi za privezivanje na predvez ili