



M. JURAS

jek), zaslužni sportaš Jugoslavije. Sudjelovao na PS 1978 u Maconu (Francuska), gdje je reprezentacija Jugoslavije osvojila III mjesto i na PS 1979 u Melbourneu (III mjesto u parovima). Pojedinačni prvak Jugoslavije (4 puta), prvak u parovima (2 puta) i četvorkama (6 puta).

Juhász, Bela (1906–67), alatničar; reprezentativac u rvanju grč-rim. stilom; bio je član RK Radnički (Sombor). Osvojio PJ 1926, 1928 i 1933 u kategoriji do 82 kg. Nastupio na OI 1928.

juji gatame (jap.; križna poluga), džudo: zahvat poluge u kojem napadač leži pod pravim kutom u odnosu na protivnika s nogama prebačenim preko njegovog tijela. Objema rukama isteže ruku protivnika, pritišće je uz svoja prsa i podizanjem trbuha nastoji ostvariti polugu.

juji jime (jap.; križno gušenje), džudo: jedno od osnovnih i efikasnih napada gušenjem u kojem se prekriznim rukama hvata protivnikov ovrtnik i širenjem ruku steže njegov vrat. Varijante ovog gušenja razlikuje se po tome kako su okrenute šake (s palcima prema van ili prema unutra, odn. jedan palac prema van, a drugi prema unutra).

juji uke (jap.; križna blokada), karate: blokada u kojoj se protivnikov udarac zaustavlja prekriznim rukama; na tu blokadu najčešće se nadovezuje protunapad koji počinje hvatanjem ruke, odn. noge protivnika uhvaćene između prekriznih ruku.

juken jutsu, jap. tradicionalna vojnička vještina borbe bajunetom natakutim na pušku; postepeno se razvila u sp. disciplinu. Pravila natjecanja i oprema natjecatelja slična su onima u kendo. Oružje je drvena imitacija puške s produženom cijevi i platnenom kuglicom na vrhu. Ova se sp. disciplina iz Japana proširila i u neke susjedne zemlje.

Julijske Alpe, najviše planinsko područje Jugoslavije, pripadaju juž. vapnenačkom dijelu ist. Alpa. Smještene su na jugosl.-tal. granici, najvećim dijelom u Sloveniji. U jugosl. dijelu ima 25 vrhova viših od 2500 m. Najviši su Triglav (2863), Škrlatica (2738 m), Mangrt (2678 m), i Jalovec (2643 m). Planinarski su vrlo dobro obrađene (brojne planinarske kuće, markirani putovi, objavljeni vodiči i karte). Penjački je najzanimljiviji Triglavska stijena. Gl. baze su Mojstrana, Kranjska Gora i Bohinjska Bistrica. Dio J.A. je zaštićen, kao npr. Triglavski narodni park.

Jümar, speleologija; metalna penjalica švic. proizvodnje za lagano i brzo penjanje po užetu.

juniori → omladinci

Juniorska regata FISA, veslanje: neslužbeno PS za juniore u organizaciji Međunarodnog veslačkog saveza (FISA); održava se od 1967.

junokata (jap.; vježba nježnosti), džudo: jedna od tradicionalnih kata; sastoji se od 15 zahvata samoobrane koji se izvode pola-

gano, po čemu se razlikuje od drugih kata. Najčešće j. izvode žene, ali i muškarci, osobito stariji.

junzuki (jap.; čisti udarac šakom), karate: direktni udarac šakom naprijed, sličan udarcu oizuki. Vježba se u stilu wadoryu; udarac se zadaje šakom s boka, dok se noga pri izvođenju udaraca pomiče po ravnoj crti.

Juras, Miško (1927), viceguverner Narodne banke Hrvatske; društveno-politički i sp. radnik. Bio je prednjak i kuglač, predsjednik DTO Partizan i Upravnog odbora Jugoslavenskog sportskog centra u Makarskoj, predsjednik Rukometnog saveza Hrvatske i član Predsjedništva Rukometnog saveza Jugoslavije, predsjednik Saveza za fizičku kulturu Hrvatske i član Predsjedništva SFKJ, predsjednik Republičke SIZ za fizičku kulturu i Koordinacionog odbora za sportsku aktivnost jugosl. građana na privremenom radu u inozemstvu SFKJ. Bio je član Izvršnog komiteta VIII MI, Split 1979. Dobitnik brojnih nagrada i priznanja te Trofeja Saveza za fizičku kulturu Hrvatske (1979) i Republičke nagrade fizičke kulture SRH (1980).

Juras, Vjekoslav (1924), izvanredni profesor Fakulteta za fizičku kulturu u Zagrebu; 1979 obranio doktorsku disertaciju »Razvoj nekih antropometrijskih i motoričkih dimenzija učenika (-ca) uzrasta od 11. do 18. godine«. Predsjednik Konferencije Saveza za fizičku kulturu studentske omladine Hrvatske. Napisao: *Poligon prepreka u osnovnoj školi*, Zagreb 1973; *Intenzifikacija nastave tjelesnog odgoja*, Zagreb 1974; *Tjelesni odgoj učenika oštećena zdravlja*, Zagreb 1979; *Sportske aktivnosti u dječjim odmaralištima*, Zagreb 1979. Dobitnik Majске nagrade Republičkog sekretarijata za prosvjetu, kulturu i fizičku kulturu SRH (1968). Predsjednik SFK Zagreba 1983/84.

Jurčević, Josip (1902–41), sp. radnik u Radničkom nogometnom klubu Zmaj (Makarska). Radi svog političkog djelovanja često osuđivan i zatvaran. Poginuo kao član Vojne komisije PK KPH za Dalmaciju pri izvršavanju zadataka.

Jurčić, Damir (1957), reprezentativac u stolnom tenisu, član GSTK Vjesnik, Zagreb, zaslužni sportaš Jugoslavije; sudjelovao na PE 1976 (I mjesto, ekipno), i na PE 1982 (III mjesto, ekipno).

Jureša, Zdenko (1930), nastavnik letenja, saobraćajni pilot; jugosl. rekorder u motornom letenju; sp. radnik. Bivio se zrakoplovnim jedrilicaštvom (srebrna značka), padobranstvom (nastavnik padobranstva), završio pilotsku školu i školu za nastavnike motornog letenja. Sudjelovao kao natjecatelj, vođa ekipe i sudac na brojnim PJ, međ. natjecanjima i na PS u zrakoplovnom modelarstvu. Od 1960 do 1967 bio sekretar Zrakoplovnog saveza Hrvatske; član Komisije FAI za zrakoplovno modelarstvo (1952–54) i Komisije FAI za motorno letenje (1966–67). Suradnik i urednik stručnih zrakoplovnih publikacija i Muzeja jugoslavenskog zrakoplovstva u Beogradu. Dobitnik srebrne plakete »Boris Kidrič«. Narodne tehnike i zlatne značke Zrakoplovnog saveza Hrvatske.

Jurić, Marko (1924), profesor geografije, tajnik Nogometnog saveza Hrvatske; igrao nogomet u NK Proleter (Osijek), NK Dinamo (Zagreb) i NK Zagreb. Trenirao ekipe u NK Slaven (Koprivnica), NK Jedinstvo (Zagreb), NK Dinamo (Zagreb) i NK Zagreb. Dugi niz god. bio je nastavnik tje. odgoja u II gimnaziji u Zagrebu, a izvjesno vrijeme bio tehn. direktor NK Dinamo.

Jurina, Pavle (1955), tehničar; rukometni reprezentativac, član Omladinskog RK Partizan (Bjelovar), zaslužni sportaš Jugoslavije; član ekipe koja je na PS 1982 osvojila srebrnu medalju.

jurišni mostić, sp. gimnastika: odrazna daska, drvena ploha veličine 600 mm x 1200 mm, na prednjem kraju povišena za 100 mm, presvučena filcom ili gumom da spriječi klizanje; služi za odraz vježbača kod preskoka preko sprave ili naskoka na spravu. J.m. se ne upotrebljava za natjecanja.

Jurman, Mira (1912), nastavnica tje. odgoja; međ. sudac za sp. gimnastiku. Bila je aktivni natjecatelj u plivanju, skijanju, odbojci, košarci i sp. gimnastici. Poslije Oslobođenja djeluje u organizacijama STV Partizan Jugoslavije, Srbije i Beograda. Vodnica reprezentacije na PS 1967 i 1969. Autor sletskih vježbi i akademskih sastava.

jury → žiri

juryo, sumo: kategorija od oko 50 rvača, koji su u sumu postigli dobre rezultate u početničkim natjecanjima i očekuju da uđu u vrhunske kategorije makuuchi.

Justin, Borut (1938), dipl. inž. strojarstva; reprezentativac u kanoistici, član Ljubljanskog brodarskog društva. Osvojio PJ 1958 u kanoi jednokleku, zaslužni sportaš Jugoslavije. Na PS 1963 osvojio prvo mjesto u mješovitom dvojcu (s Alenom Bernot).

Jusuif, Fahrudin (1939), nogometni reprezentativac sa 45 nastupa, član JFK Partizan (Beograd), zaslužni sportaš Jugoslavije. Sudjelovao na OI 1960 (zlatna medalja) i na PE 1960 (srebrna medalja). Neko vrijeme igrao, a zatim djelovao kao trener u SR Njemačkoj. Dobitnik Specijalne zlatne plakete i Zlatne lopte NSJ.

Jusupov, Artur (1960), sovj. šahist, omladinski prvak svijeta 1977, velemajstor od 1980.

jutarnja gimnastika, svakodnevno pojedinačno ili grupno tje. vježbanje (10–15 min); sastoji se od trčanja umjerenog tempa koje prethodi kompleksu vježbi oblikovanja (6–7 vježbi). Svaka vježba ponavlja se 8–10 puta, i to: vježbe istezanja, labavljenja i opuštanja. Vježbe trebaju obuhvatiti što veći broj mišića. J.g. pojačava cirkulaciju krvi; ima higijensku i stanovitu preventivnu važnost za organizam a posebno djeluju na raspoloženje. J.g. sastavni je dio svakodnevnog obuke jedinica JNA.

jutte jutsu, jap. vještina borbe metalnom šipkom (jutte), dugom oko 40 cm, s kratkim štitnikom iznad drška, obično ukrašena vrpcom; sredstvo za obranu samuraja, kasnije pomoćno oružje policajaca u Japanu. Tehnika rukovanja upotrebljava se za blokiranje udaraca mačem, lomljenje mača i zadavanje protuudaraca. J. j. se u Japanu vježba i kao dio f.k. pripadnika policije.

Juventa, starorim. udruženje mladih patricija; veliku pažnju posvećivali su tje. vježbanju, osobito vještini jahanja.

Južni sokol, vojničko-tjelovježbeni list, preteča jugosl. sp. periodike; prvi broj štampan 1871 u Ljubljani kao polumjesečnik, u nakladi I. Z. Veselyja; odgovorni urednik A. Kremžar.

Južnoameričke igre, regionalna atletska natjecanja zemalja Juž. Amerike; prvi put održane 1919 u Montevideu (Urugvaj).

Južnoamerički kup, nogomet: natjecanje najboljih klupskih ekipa, nac. prvaka zemalja Juž. Amerike; prvi put organiziran 1960. Pobjednik tog natjecanja igra s pobjednikom Evropskog kupa nac. prvaka za Svjetski kup.