

**rasterećenje**, skijanje: smanjivanje pritiska težine skijaša na snježnu podlogu; kretnja kojom skijaš u toku vožnje neutralizira djelovanje sile teže naglim prelazom iz uspravnog stava u počučanj ili obratno. R. omogućuje izvođenje elemenata skijaške tehnike.

**rasturanje pogodaka**, streljaštvo: pojava pri ispaljivanju zrna iz jednog oružja pod potpuno istim uvjetima: pri tome meci lete različitim putanjama i pogodaju različite točke na meti. Uzroci rasturanja su objektivni (različito barutno punjenje i sl.) i subjektivni (greške pri nišanjenju i dr.). R.p. podliježe zakonima gustoće, simetrije i prostiranja, što znači da je najveći br. pogodaka grupiran oko srednjeg pogodaka, da su pogoci simetrično raspoređeni i da van granica neke površine rasturanja ne treba očekivati pogodke.

**Rašica**, Kajak klub, osn. 1964 u Ljubljani kao sekcija Ljubljanskog brodarskog društva. Od 1966 djeluje kao KK Tacen, a 1970 fuzionira se s KK Vikerče u KK Rašica. Osvojio ekipno PJ 1975 u spustu.

**Rašić**, Vojislav (1869-1943), dipl. pravnik; sok. radnik, istaknuti vježbač i član uprave Prvog beogradskog društva za gimnastiku i borenje, inicijator osnivanja Saveza srpskih vitezova (1909). Radio na ujedinjenju sok. društava, pa je 1909 osn. Savez sokolskih društava Dušan Silni. Izdavač mjesečnog lista Srpski vitez (1909-14).

**Raška**, Jiří (1941), čehosl. reprezentativac u skijaškim skokovima i letovima; prvi na OI 1968 na maloj skakaonici, drugi na velikoj; prvi na PS 1968 na 70-metarskoj skakaonici, drugi na PS 1968 i 1970 na 90-metarskoj skakaonici; treći na PS 1972 u skijaškim letovima; prvi na Njemačko-austrijskoj skakačkoj turneji 1967/68, 1968/69 i 1969/70 u Bischofshofenu i 1969/70 u ukupnom redoslijedu.

**rašljak** → izbočnik

**rašlje**, šah: vrsta dvostrukog napada kojeg izvodi pješak svojim specifičnim djelovanjem na dva susjedna dijagonalna polja.

**ratha** (staroind.; kola), figura čaturange koja odgovara figuri topa u suvremenom šahu; kretala se dvokrako skačući u treće polje, ali u ortogonalnim smjerovima (npr. a1-a3, a3-c3).

**rating** (engl.) → rejting

**Ratković**, Lovro (1918-76), stolnoteniski reprezentativac, trener i sp. radnik. Nastupio na PS 1938; suosnivač Hrvatskog table tennis saveza (1939), a poslije Oslobođenja ASD Mladost. Inicijator i organizator mnogih stolnoteniskih turnira. Savezni kapetan i trener reprezentacije. Dobitnik Majske nagrade Republičkog sekretarijata za prosvjetu, kulturu i fizičku kulturu SR Hrvatske (1967) i Trofeja Saveza za fizičku kulturu Hrvatske (1973).

**Ratzeburg**, Veslačka akademija, osn. 1968 u istoimenom mjestu, u pokrajini Schleswig-Holstein (SR Njemačka) za školovanje veslačkih trenera i usavršavanje vrhunskih veslača; u R. dolaze na usavršavanje i treneri iz drugih zemalja. Rukovodilac akademije do 1974 bio je K. Adam, od tada M. Rulfs.

**ravan** (tur.), konjički sport: vrsta umjetnog konjičkog kasa kod kojega se konj kreće naprijed podižući i spuštajući istovremeno obje desne ili obje lijeve noge (pas).

**ravan udarac**, stolni tenis: udarena loptica bez rotacije.

**ravaniranje**, konjički sport: kljusanje, kretanje konja u ravanu (pasu), pri čemu on istovremeno izbacuje i spušta na zemlju obje lijeve, a onda obje desne noge.

**ravna daska**, sp. gimnastika: pomoćna sprava za dodatne vježbe fiz. pripreme; drvena ili plastična daska šir. 400 mm, debljine 50 mm, duž. do 2000 mm; na kraju ima dvije kuke kojima se prikvači na šved. ljestve ili sanduk.

**ravna etapa**, biciklizam: dio etapne utrke na ravnim cestama bez uspona.

**ravna vrata**, kajakaštvo, kanoistika: vrsta vrata za slalom; sastoje se od dviju visećih motki između kojih čamac mora proći pramcem naprijed. Lijeva motka je obojena naizmjenično sa 5 bijelih i crvenih prstenova, a desna sa 5 bijelih i zelenih. Vrata su označena rednim brojem.

**ravnjanje**, strojeve vježbe: pomicanje položaja u vrsti ili koloni radi izravnjanja formacije po frontu ili po dubini. Izvodi se na zapovijed: «Na desno ravnajsl»; pri tome vježbači u vrsti okrenu glavu udesno, osim prvog na desnom krilu, koji gleda ravno naprijed, i istim koracima prema naprijed, nazad, ulijevo ili udesno nastoje zauzeti položaj na zamišljenoj poravnatnoj liniji. Na zapovijed: «U potiljak», vježbači (sportaši) u koloni zauzimaju mjesto točno iza svog suvježbača ispred sebe.

**ravne galopske utrke**, konjički sport: ispiti brzine konja u galopu i izdržljivosti pod jahačem; održavaju se na hipodromu; sudjeluju grla od 2-8 god. Osnovna svrha tih utrka je selekcija konja. Dužina staze iznosi 1000-4800 m, u nas do 3200 m. Prema kvaliteti konja i postavljenom cilju, r.g.u. mogu biti: klasne, otvorene, s penalitetom, hendikepi, velter hendikepi i prodajne.

**ravni bod**, mačevanje: izravno vođenje oružja u smjeru protivnikove pogodajne plohe.

**ravni servis** (engl. flat service), tenis: način izvođenja početnog udarca kod kojega server baca loptu ispred desnog ramena i zahvaća je ispruženom rukom i glavom reketa oko izvođenja početnog udarca kod kojega server (dešnjak) baca loptu ispred desnog ramena i zahvaća je ispruženom rukom i glavom reketa okomitom na smjer kretanja reketa; izvodi se punom snagom, tako da lopta dobiva veliku brzinu bez rotacije. R.s. se koristi najčešće kod prve lopte.

**ravni spust**, element alpske škole skijanja; pravocrtno spuštanje skijaša niz padinu. Skije su paralelne i razmaknute za širinu stopala. Noge su zgrčene, koljena isturena prema naprijed, a kut što ga čini potkoljenica u odnosu na skije nešto je manji od 90°. Težina tijela podjednako je raspoređena na cijelom stopalu. Trup je uspravan i okomit na padinu. Ruke su zgrčene u priručenju, štapovi položeni uz tijelo i paralelni s padinom.

**Ravnihar**, Vladimir (1871-1954), dipl. pravnik, političar, organizator slov. sok. pokreta u Celju i Ljubljani; prvi starosta Slovenske sokolske zveze u Ljubljani (1905).

**Ravnik**, Janko (1891), profesor; planinar. Dugogodišnji predsjednik TD Skala u Ljubljani, vrstan planinarski fotograf, snimatelj dugometražnog filma *U kraljevstvu Zlatogroga*. Zaslužan je za razvoj skijanja i izgradnju doma na Voglu.

**ravnina gađanja**, streljaštvo: vertikalna ravnina postavljena kroz liniju gađanja.

**ravnina nišanjenja**, streljaštvo: vertikalna ravnina postavljena kroz nišansku liniju koja prolazi sredinom nišana preko mušice do podnožja crnog polja na meti — nišanskog polja.

**ravnine tijela**, zamišljene površine u koje se projiciraju kretnje i stavovi tijela, kako bi se mogli odrediti prostorni odnosi i položaji. Razlikuju se: čeonu r.t., horizontalna, dubinska i dijagonalna.



RAVNA DASKA



J. RAŠKA



L. RATKOVIĆ

**ravnoteža**, psihomotorička sposobnost rješavanja motoričkih zadataka na vrlo maloj površini oslonca ili u položaju labilne ravnoteže; očituje se u zadržavanju postojećeg položaja r. i uspješnoj kompenzaciji smetnji koje se u tom položaju javljaju. Koeficijent urođenosti ove osobine je vrlo velik tako da se treningom r. može malo razvijati, ali se orga-

RASPOR

