

natjecanja mora imati određenu težinu. Kod preskoka preko sprave, n. je faza preskoka od odraza nogu s odrazne daske do dodira sprave rukama.

naslon za strijelju, streličarstvo: mjesto na vertikalnom dijelu drška luka; plastična konzola (potporanj) ili dugme s mogućnošću uvlačenja u držak; pomoću opruge može se regulirati jačina otpora, ali pruža strijelji pri njenom prolazu pokraj luka. Podešavanjem otpora naslona uskladuje se prolaz strijele sa snagom luka i time se postiže preciznije pogađanje. N. z. s. može biti fiksna, pod uvjetom da strijelja potpuno odgovara snazi luka te tehnici natega i odapinjanja.



NATARAJASANA

nastava tjelesnog odgoja, znanstveno zasnovan, cjeloviti i jedinstveni, planski i sistematski organiziran, institucijski odgojno-obrazovni rad namijenjen učenicima, odn. polaznicima određenog uzrasta i diferenciranog stupnja obrazovanja: u školama (predšk. ustanove, osnovne škole, škole usmjerenog obrazovanja, više i visoke škole, fakulteti i akademije) i JNA. Osnovni zadaci n.t.o. su razvoj motoričkih sposobnosti i znanja, funkcionalnih i kognitivnih sposobnosti i dr. Općim nastavnim planom određuje se br. sati n. t. o. u šk. godini ili tjednu i provodi se u različitim organizacijskim oblicima (satovi tjel. odgoja, posebni i dopunski satovi tjel. odgoja, izleti, logorovanja, natjecanja i dr.). Najčešće se koriste vizuelne, verbalne i praktične metode. Nastavnik bira nastavne metode i oblike njihova ostvarivanja svaki put samostalno, imajući u vidu didaktički zadatak, sadržaj gradiva, razinu razvijenosti učenika i raspoloživa nastavna sredstva. Kao nastavna pomagala u n. t. o. koriste se: akrobatske nepokretne sprave u dvorani (konopci i motke za penjanje; ljestve; pomične, mrežaste, mornarske; karike, preča, viseći vrtuljak), pokretne sprave (paralelne i dvovisinske ručve, šved. klupa, odrazna daska, daska s kukom, trampolin i dr.), rekviziti (palice, duge motke, kratke i duge vijače, obruči, čunjevi, medicinke, lopte za pojedine sp. igre, lopta s omčom, pumjene loptice; vrećice s pijeskom, konopac za puzanje, stalci sa zastavicama i dr.), sprave za atletiku, oprema za košarkaško, nogometno, odbojkaško i rukometno igralište, poligon zapreka, oprema za teretanu itd.

nastavak igre, stavljanje lopte u igru nakon prekida koji je nastao zbog prekršaja, isključenja, ozljeda, odmora u poluvremenu i dr.

NATHVAT



nastavnik tjelesnog odgoja, stručnjak koji je uspješno završio studij na višoj pedagoškoj školi, pedagoškoj akademiji ili višoj školi za f. k. Na nekim fakultetima f. k. (sa studijem u dva stupnja) može se steći to zvanje diplomiranjem na prvom stupnju studija.

nastup, 1) sp. gimnastika: prilaz mjestu za početak izvođenja vježbe; 2) strojeve vježbe: prijelaz iz određene formacije u novi oblik stroja, u kojem će se izvoditi vježba.

Naš sport → Sport, Jugoslavenski sportski list

Naša praksa, časopis, dvomjesečnik, izlazio u Zagrebu (1958–60). Podnaslov: Prilog za stručna i organizaciona pitanja fizičke kulture. Urednik: Marijan Lanc.

Naše jame, speleologija: časopis, službeno glasilo Jamarske zveze Slovenije; počeo izlaziti 1959.

Naše planine, planinarski časopis, službeno glasilo Planinarskoga saveza Hrvatske, izlazi od 1949, nastavljaajući tradiciju »Hrvatskog planinara«. Objavljuje ekspedicijske izvještaje, opise prvenstvenih uspona, rezultate speleoloških istraživanja i registrira sve važnije događaje u planinarskom životu Jugoslavije. Urednici: P. Lučić-Roki (do 1958), Ž. Poljak (od 1959).

natarajasana, joga: položaj tijela; vježba za razvoj gipkosti, koordinacije i ravnoteže; iz stojećeg stava vježbač zanoži i zgrči desnu nogu sa stopalom prema gore; trup je u za-

klonu, a zgrčenom desnom rukom, preko glave, uhvati stopalo noge. N. se može izvesti lijevom nogom, odn. lijevom rukom ili suručnim obuhvaćanjem desnog ili lijevog stopala.

nathvat, sp. gimnastika: način držanja sprave; dlanovi su okrenuti naprijed; prsti se nalaze iznad pritke sprave, a palci, s unutrašnje strane šaka; ruke su usporodne; može se ostvariti viličnim i punim hvatom.

National Football League, organizacija profesionalnog američkog nogometa, osn. 1919 u Cantonu (Ohio, SAD).

natjecanje (takmičenje), vrsta aktivnosti između pojedinaca, parova ili ekipa u izabranoj grani sporta, koja se sastoji u nadmetanju radi postizanja što boljih rezultata, uz obavezu da se dosljedno poštuju i primijene pravila koja osiguravaju uvjete sprovođenja natjecanja za sve sudionike.

natjecanje četvorki, bočanje: natjecateljska disciplina između ekipa sa po 4 igrača i po 1–2 rezerve. U toku natjecanja može se zamijeniti samo jedan igrač. Svaki igrač raspolaže sa po dvije bočice. U toj disciplini u nas se organiziraju natjecanja na razini pojedinih društveno-političkih zajednica (općina, regija, republika, federacija); u organizaciji FIB održavaju se svake druge god. natjecanja za PS i PE.

natjecanje drvosječa, nac. sport u Australiji u cijepanju i obaranju trupaca debelih 30–40 cm, u što kraćem vremenu; postoji više

NATJECANJE DRVOSJEČA

