



USKAKIVANJE

sredno u ruke suigraču (bez faze leta), najčešće uz prethodni zasuk trupa.

US Open (engl. United States Golf Championships Open), Otvoreno prvenstvo SAD u golfu koje se od 1895 održava svake godine. Jedno od najznačajnijih natjecanja na svijetu; igra se 4 puta po 18 rupa u stroke-playu. Nagradni fond iznosi oko 200 000 dolara.

US Masters (engl. United States Masters), veliki golf turnir koji se od 1934 održava svake godine na terenu August National Cluba (Ga., SAD), jednom od najpoznatijih golf igrališta na svijetu. Na U.M. igraju se 4 kruga po 18 rupa u stroke-playu.

US PGA (engl. United States Professional Golfers Association Championship), Natjecanje Saveza profesionalnih igrača golfa SAD. Pravo sudjelovanja imaju samo punopravni članovi Saveza. Igra se svake godine na drugom terenu, i to 4 puta po 18 rupa u stroke-playu.

USGA (engl. United States Golf Association), Savez za golf SAD, osn. 1894. Regulira i određuje pravila igre (u suradnji sa R. and A. u Engleskoj), vodi brigu o amaterskom statusu igrača i o drugim standardima golfa. Nadzire održavanje najvećih natjecanja u SAD i dr.

ushiro enpi uchi (jap.), karate: udarac laktom prema natrag; efikasna tehnika samoodbrane pri napadu sa leđa. Zbog kratkog doмета koristi se samo u bliskoj borbi.

ushiro ukemi (jap.; pad natrag), džudo: vježba padanja prema natrag, nalik na kolut nazad; uvijekbava se najprije iz čučnja: vježbač se prevali na leđa te u trenutku kad mu ramena dodiruju strunjaču, objema rukama udara po njoj, a zatim prebacuje trup i noge preko ramena, otklanjajući glavu u desnu ili lijevu stranu, a zatim se uspravlja. Kasnije se taj pad vježba iz stojećeg stava preko partnera koji je u čučnju ili sa zaletom.

ushirogeri (jap.), karate: udarac nogom u kojem vježbač snažno udari petom prema natrag, najčešće u visinu trbuha katkad i više. Dva su tipa tog snažnog udarca: na stranu noge kojom se udara, ili na stranu stajne noge, već prema tome kamo se natjecatelj okreće.

ushirogoshi (jap.; stražnji bok), džudo: bočno bacanje u kojem se protivnikovo tijelo obuhvati rukama, podigne i prebaci na bok, a odatle pomoću pretklona baci na tlo. Najčešće se primjenjuje kao protubacanje kada je protivnikov ulaz slab.



USHTRASANA

ushttrasana, joga: položaj tijela pri kojem vježbač iz kleka sunožnog zakloni glavu i trup nazad, a dlanove položi na stopala. Izdržaj u položaju u. razvija gibljivost mišića nogu i trupa.

USIS (franc. Union Sportive Internationale des Cheminots), Međunarodni sportski savez željezničara osn. 1947 u Firenci, sa sjedištem u Beču. Organizira međ. sp. natjecanja

usjed, otvor na palubi kajaka u kojemu veslač sjedi (promjer 40 cm).

uskakivanje, konjički sport: vježbanje konja u preskakanju prepona; izvodi se na početku dok se konj uči odakle treba da se održi kako bi najbolje skočio, zatim pri obučavanju na preponama za uzastopno preskakanje. Poslije se u. primjenjuje da bi se konj navikao na raznovrsne kombinacije i da bi održao kondiciju; izvodi se na motkama, kavaletima i niskim preponama.

usklon, vježbe oblikovanja: gibanje glave ili trupa iz pretklona, zaklona ili otklona u uspravan položaj.

usklopljeno, vježbe oblikovanja: položaj dlanova ruku kod kojeg je otvorena šaka u odnosu na podlakticu pod pravim kutom (90°).

uspon, [1] gl. planinarska djelatnost kojoj je cilj posjet planinskom vrhu, a služi se pješničkim pristupima (via normale). Osim pješničakog, postoji skijaški u., penjački u. i prvenstveni u.; [2] vježbe oblikovanja: podizanje iz stava na cijelom stopalu noge (ili nogu) na prste nogu ili prednji dio stopala.

ušara → lov sovom ušarom

ušica, veslanje: pokretna metalna viljuška u kojoj leži stablo vesla; veslo prstenom naliže u u. i odupire se pri veslanju o nju.

utakmica, ekipno ili pojedinačno nadmetanje u određenom sp. grani; natjecatelj u određenom vremenskom periodu ili nekom drugom pravilima određenom ograničenju (br. setova, duž. staze i sl.) nastoje psihofizičkim, tehničkim i taktičkim sposobnostima nadvaldati protivnika u skladu s pravilima sp. grane.

utakmica brzine, konjički sport: natjecanje u preskakanju prepona. Jahač nastoji obići parkur s velikim brojem oštih zaokreta u što kraćem vremenu. Greške na preponama kažnjavaju se dodatnim sekundama. Ponekad se u ovom natjecanju postavlja zadatak da jahač prijeđe neku preponu pješke, vodeći konja za dizgine.

utakmica postepenog isključivanja, konjički sport: natjecanje u preskakanju prepona u kojem se po dva natjecatelja takmiče međusobno na dva identična parkura. Pobjednici iz prvog kola natječu se između sebe u slijedećem kolu, i tako sve dok na kraju ne ostanu samo dvojica, koji se bore za prvo i drugo mjesto. Tko će se s kim natjecati u svakom krugu, određuje se žrijebom. Za slijedeće krugove prepone se mogu otežati. Tablica ocjenjivanja je A s kronometrom.



UTEG: 1. osovina, 2. ploča od 25 kg, 3. ploča od 20 kg, 4. ploča od 10 kg, 5. ploča od 5 kg, 6. ploča od 2,5 kg, 7. ploča od 1,5 kg, 8. ploča od 0,5 kg, 9. ploča od 0,25 kg

utakmica preciznosti, konjički sport: disciplina u preskakanju prepona u kojoj se ocjenjuje točnost i skladnost svladavanja prepreka. Ocjenjivanje se primjenjuje prema tablici »A« (prva neposlušnost 3 poena, obaranje prepona 4, druga neposlušnost 6, pad jahača ili konja 8 poena itd.). Ako postoji nekoliko natjecatelja s istim brojem poena, pobjednik se određuje užim natjecanjem na izvjesnom broju povišenih ili proširenih prepona ili se propozicijama može odrediti da pobjeđu natjecatelj s bolje postignutim vremenom.

utakmica snage skoka, konjički sport: natjecanje u preskakanju ograničenog broja velikih prepona. Parkur se sastoji od 6 do 8 prepona, najmanja vis. strmih prepona je 140 cm. Ako je rezultat dvojice ili više natjecatelja jednak obavezna su dodatna natjecanja (najviše 4), pri kojima se prepone postepeno povisuju i proširuju a njihov broj smanjuje. Vrijeme za koje natjecatelj preskoči prepone ne utječe na konačni poredak.

utakmica šafeta, konjički sport: ekipno preskakanje prepona u kojem se natječu 2 ili više natjecatelja. Prvi natjecatelj ekipe starta i skače duž cijelog parkura; kad on završi, starta slijedeći, a kad posljednji prođe kroz cilj, onda se zaustavlja kronometar. Najbolja je šafeta (ekipa) čiji su natjecatelji učinili najmanje grešaka, a u slučaju jednakosti odlučuje bolje postignuto vrijeme. U.š. može imati razne oblike: predaja šafetne palice, izlazak iz zagrađenog prostora, šafeta na sreću, itd.

uteg, [1] dizanje utega: sp. rekvizit; okrugla metalna ploča; pričvršćuje se na osovinu; služi za doziranje opterećenja. Olimp. garnitura za dizanje utega ima osam pari ploča različite težine: 25 kg, 20 kg, 10 kg, 5 kg, 2,5 kg, 1,25 kg i 0,25 kg. Proizvode se i u. od 50 kg. Za obaranje rekorda postoje i u. teški 0,1 kg. Svi u. moraju imati obilježenu težinu. Najteži u. stavljaju se najbliže sredini osovine, a za njima se nižu oni manje težine, tako da suci mogu pregledati oznaku na svakoj ploči; [2] sp. ribolov: dio udičarske opreme koji daje uzici ili predvucu težinu te olakšava spuštanje meke i njeno zadržavanje na mjestu. Može biti pomičan ili pričvršćen za uzicu. Koristi se pri lđvu čekanjem i potezanjem. Naziva se i olovica.

Utješinović, Dušan (1924), dipl. pravnik; sp. radnik. Potpredsjednik Atletskog podsaveza Zagreba (1959-62), predsjednik Atletskog saveza Zagreba (1963-76), član Predsjedništva Atletskog saveza Jugoslavije (1964-76) i Atletskog saveza Hrvatske (1964-76), predsjedavajući Odbora samouprave kontrole Atletskog saveza Hrvatske. Učesnik NOR od 1942. rezervni potpukovnik avijacije. Dobitnik brojnih odlikovanja i Nagrade fizičke kulture Zagreba (1979).

utješni turnir (engl. consolation), stolni tenis: dodatni dio natjecanja u obliku zasebnog pojedinačnog turnira na kojem mogu nastupiti svi igrači, odn. igrači koji su ispali u prvom kolu (katkada u kvalifikacijama).