



UKIGOSHI



ULTRALAGANA LETJELICA

dač klekne na jednu nogu, pretkorači drugom nogom i kružnim ga bacanjem obori na tlo.

ukiwaza (jap.; leteca tehnika), džudo: požrtvovno bacanje koje se ubraja među yokosutemi waza. Napadač se baca na bok, rukama povlačeći protivnika i baca ga preko ispružene noge u stranu.

ukršćavanje, rukomet: tehn.-taktički element igre u napadu; dvojica ili više igrača, sa ili bez lopte, u trku mijenjaju mjesta, s ciljem da ometu protivničku obranu u praćenju svog kretanja

ukršteni hvat → križni hvat

Ulag, Drago (1906), profesor Visoke škole za tjelesnu kulturu u Ljubljani (do 1977), publicist i sp. radnik. Bio nastavnik tjelesnog odgoja na gimnazijama, referent u Ministarstvu za fizičko vaspitanje naroda u Beogradu (do 1941). Prvi sp. reporter (skijaški skokovi u Planici) za Radio-Ljubljani i jedan od komentatora za Jugoslaviju (uz H. Macanovića i S. Ureka) prvog TV-prijenosa za Euroviziju i Interviziju, Planica, 25–27. III 1960. Djeluje u CIEPS. Stalan suradnik pojedinih stručnih časopisa i listova (u ljubljanskom Delu od 1970 redovno objavljuje — Fizička kultura za svakoga) i dr. Posebno se bavi terminologijom tjelesnog odgoja i izučavanjem sp. aktivnosti starijih osoba. Napisao: *Knjiga o športu*, 1934; *Crawl, prsno i hrbtno plivanje*, Ljubljana 1935; *Smućanje*, Ljubljana 1947; *Teorija telesne vzgoje in športnega treniranja*, Ljubljana 1959; *Tjelesna kultura v mladosti, zrelosti in starosti*, Ljubljana 1965; *Telesna vzgoja — šport — rekreacija*, Ljubljana 1976. Dobitnik Bloudekove nagrade Saveza za tjelesnu kulturu Slovenije (1966).

ulaz, početni dio bacanja u rvanju i džudu: postavljanje napadača u položaj koji mu u daljnjem djelovanju omogućuje izvođenje bacanja do kraja.

UMJETNIČKO KLIZANJE: 1. ples na ledu; 2. slobodni sastav u paru; 3. slobodni sastav pojedinca

umjetnička vožnja šestorice → akrobatika vožnja biciklom

umjetnički dojam, umjetničko klizanje i koturaljanje: ocjenjivanje skladnosti i ljepote izvedbe slobodnih sastava pojedinaca ili parova; suci ocjenjuju u.d. ocjenama od 0 do 6. Pored ocjena za u.d. daju se i ocjene za teh. vrijednost sastava (od 0 do 6).

umjetničko klizanje, zajednički naziv za tri discipline: natjecanje pojedinaca (posebno za muškarce, odn. žene), natjecanje (sportskih) parova (par se sastoji od muškarca i žene) i natjecanje u plesu na ledu (plesni parovi). Za izvođenje natjecanja koristi se klizalište u obliku pravokutnika (56–60 m × 26–30 m). Klizači su opremljeni specijalnim cipelama i klizaljkama. Natjecanje pojedinaca u konkurenciji muškaraca i žena održava se u tri dijela: a) u izvođenju obaveznih likova natjecatelji iscrtaavaju klizaljkama na čistoj površini leda tri lika, svaki lik izvodi se tri puta; ocjenjuje se, između ostalog, simetričnost, čistoća klizanja na bridu i pokrivanje tragova; b) u natjecanju kratkih sastava svaki natjecatelj klizi u trajanju 2 min sedam zadanih elemenata slobodnog klizanja u vlastitoj koreografiji uz slobodno odabranu glazbu. Ispušteni elementi znatno snižavaju ocjenu i ne smiju se ponavljati. Taj dio programa vrednuje se ocjenom za zadane elemente i ocjenom za način izvedbe; c) u tzv. slobodnom sastavu, pojedinci u skladu sa slobodno odabranom glazbom izvođe elemente slobodnog klizanja prema sklonostima i znanju. Za taj dio daje se ocjena za tehn. vrijednost i ocjena za umjetnički dojam. U disciplini natjecanja parova na programu je kratki i slobodni sastav. Ocjenjivanje je isto kao kod natjecanja po-

ulična utrka, atletika: natjecanje u trčanju na dužim prugama na ulicama naselja. Dužina staze određuje se posebno za svako natjecanje. Održava se obično u okviru neke proslave ili kao memorijalno natjecanje. Tradicionalne ulične utrke u nas su Utrke oslobođenja u Beogradu, Ljubljani, Zagrebu i Sarajevu, zatim Ponoćna novogodišnja utrka u Varaždinu i dr. Najpoznatija međ. u.u. je Sao Silvestar u Sao Paulu (Brazil) a kao u.u. održavaju se i mnogobrojna poznata natjecanja u maratonu (New York, Boston i dr.).

ultralagana letjelica, sp. zrakoplovstvo: kategorija motornih letjelica nastalih kombinacijom zmajeva, klizača i sličnih letjelica kojima je dodan pogon, najčešće mali klipni motor. Naziva se i mikrolagana kategorija letjelica.

ulučiti, saviti jednu ili obje ruke u lakatnom i zapešćajnom zglobu; pri tom su prsti ruke (ili ruku) savijeni prema dlanovima.

Uljanik, Pomorsko sportsko ribolovno društvo, osn. 1956 u Puli; osvojilo ekipno PJ: u udičarenju na mjestu 1968 i 1971; u udičarenju na mjestu za žene 1977; u udičarenju u pokretu 1966; u udičarenju štapom 1967 i 1970; u podvodnom ribolovu 1957 i u podvodnoj orijentaciji 1974.

Uljanov, Aleksej Nikolajevič (1947), sovj. reprezentativac u umjetničkom klizanju, zasluzni majstor sporta; do 1972 nastupao u paru s I. Rodnjinom, a poslije sa L. Smirnovom; prvi na OI 1972; prvi na PS i PE 1969/72; drugi na PS 1973 i 1974 i na PE 1973; treći na PE 1974.

Umag, Sportsko ribolovno društvo, osn. 1957 u Umagu; osvojilo ekipno PJ u udičarenju u pokretu 1962.

UMB (franc. Union Mondiale de Billard), Međunarodni savez za biljar, osn. 1959 u Bruxellesu; sjedište mu je u Madridu.

umjetnička gimnastika → ritmičko-sportska gimnastika

