

Shirra, Walter (1923), amer. astronaut; prvi put letio u svemiru 3. X 1962 u svemirskom brodu Mercury (sigma 7); drugi let u svemiru izveo je u brodu Gemini 6, zajedno sa T. Staffordom (15. XII 1965); treći let u svemiru izveo je 11–22. X 1968, upravljajući brodom Apollo 7 (astronauti W. Cunningham i D. Eisele), za 10 dana i 20 h obletio Zemlju 163 puta i tom prilikom postavio SR u disciplini najveća masa na visinu u svemiru.

shirshasana, joga: jedna od glavnih asana. Vježbač se nalazi u stavu o podlakticama, oslanjajući se i tjemenu o šake položene na tlo. Izvodi se iz sjeda u kleku laganim opružanjem nogu i stavljanjem stopala što bliže glavi. Vježbač se zatim lagano odbije od tla, podigne noge i zaustavi ih u vertikalni.

shitoryu, stil karatea kojeg je početkom XX st. stvorio majstor karatea Kenwa Mabuni s Okinawe. Sh. je popularan samo u Japanu.

shizentai (jap.; prirodni stav), džudo: zajednički naziv za osnovne stavove u borbi. Stav kod kojeg su noge borca razmaknute za širinu ramena, a stopala paralelna, naziva se shizen hontai. Migi shizentai je stav kod kojeg je desna noga natjecatelja iskoráčena za dužinu stopala, a kod hidari shizentai je lijeva noga u iskoraku.

shobu (jap.; borba), karate: borba između dvojice natjecatelja. Razlikuje se ippon shobu, u kojemu se borba odvija do trenutka kada jedan od natjecatelja postigne ippon ili dva wazaarija, i sambon shobu, u kojem borba traje sve dok jedan od natjecatelja ne postigne 2 ippona, 1 ippon i 2 wazaarija ili 4 wazaarija.

shorinji kempo, borilačka vještina koja se razvila u Japanu poslije II svj. rata. Ovaj način borenja objedinjuje tehn. elemente kineskog boksa, džuda i karatea i prvi je počeo primjenjivati Doshin So, pripadnik budističke sekte Kongo-Zen. Borci nose kimono, a majstori iznad njega i crni haljetak. Borba u s. k. je demonstracija tehnike i nema natjecateljski karakter.

short ironis (engl.), golf: opći naziv za metalne štapove br. 8, 9, 10 (sand-wedge, pitching-wedge) i ponekad br. 7, koji služe za relativno kraće udarce sa fairwaya, rougha i i prepreka prema greenu.

shotokai (jap.), karate: jedan od stihova što ga je razvila grupa učenika G. Funakoshija na čelu sa Shigerom Egamiem. Za razliku od shotokana, sh. gaji više tradicionalni karate.

shotokan, stil karatea nazvan prema pseudonimu Shoto, majstora karatea s Okinawe, Funakoshi Gichina (1870–1957). On je 1923 preselio u Japan, a 1936 u Tokiju je otvorio dvoranu »Shotokan« u kojoj se vježbao »tvrdi« stil karatea. U s. stilu karate je po prvi put dobio obilježja samostalne sp. grane.

shuai chiao, starokin. vještina rvanja; objedinjuje tri stila: mongolsko rvanje, kinesko narodno rvanje i vještinu chinna, iz koje se kasnije razvio džudo. Rvači obučeni u platnenu odjeću i obuču s pojasmom bore se tri runde, a svaka runda traje 3 min. U borbi je dozvoljeno uhvatiti protivnika za ruke, gornji dio odjeće i za pojas. Pobjeđuje natjecatelj koji u toku borbe izvede više uspješnih bacanja.

shuffleboard (engl.), igra u kojoj igrači nastoje štapom odgurnuti pločice u dio igrališta koji donosi veći broj bodova. Igralište u obliku pravokutnika iscrtno je na betonskoj, asfaltnoj ili drvenoj podlozi. Svaki pojedinac ili par raspolaže u igri s po četiri crne ili

crvene pločice izrađene od metala, gume ili drva (promjer 15,24 cm, tež. 326–425 g, debljina 2,54 cm). Štap od drva ili aluminija duž. 194 cm ima na jednom kraju konkavno udubljenje. Na krajevima igrališta iscrtni su istokračni trokuti s po pet označenih polja. Iz baza trokuta nalaze se polja s kojih se izvodi početno guranje pločica, a na suprotnom trokutu ono predstavlja tzv. minus polje. Između trokuta je neutralna središnja zona. Ako igrač ugura pločicu u polje na vrhu trokuta dobiva 10 bodova, a ako se ona zaustavi u ostalim poljima dobiva 8, odn. 7 bodova. Natjecatelji naizmjence guraju pločice i kada ih sve uključe u igru, promjene strane i početno guranje izvodi drugi igrač. Gurajući štapom pločice natjecatelji nastoje svojom pločicom pogoditi protivničku i odbiti je u minus polje, a svoju zaustaviti u polju koje donosi više bodova. Igra se do 50, 75 ili 100 bodova. Nacionalni savez SAD za s. (National Shuffleboard Association) osn. je 1931. Od i.g. igra se ljetno i zimsko amer. prvenstvo u konkurenciji pojedinaca i parova (muškarci i žene).

shukokai (jap.; udruženje za učenje), stil jap. karatea; začetnik mu je Japanac M. Tani koji je karateu dao elemente sp. nadmetanja, a zanemario je neke njegove tradicionalne oblike (npr. prikaze vježbi, kate i sl.). Pojava sh. utjecala je na formiranje svj. i evr. karate federacija i priznanje karatea kao sp. grane.

shunt (engl.), speleologija: specijalna metalna stezaljka za samoosiguranje pri spuštanju ili penjanju pomoću užeta.

shuriken, jap. hladno oružje, vrsta metalne igle ili šiljka zašiljenog s jedne ili obje strane, duga oko 10 cm, nalik na nož bez drške. Sh. se najčešće koristio za bacanje na protivnika ili u bliskoj borbi poput noža, pa je i tehnika bacanja sh. vrlo slična tehnici bacanja noža. Vještina rukovanja sh. gaji se kao sport. Natjecatelji gađaju drvene ciljeve na udaljenosti od 10 ili više m.

shuto (jap.; ruka-nož), osnovni udarac u karateu. Prsti šake su ispruženi, a palac je priljubljen uz njih. Udarca površina je brid šake u produžetku malog prsta. Udarac se izvodi kružnim zamascima ruke kod kojih nadlanica može biti okrenuta prema gore, dolje ili prema van. Sh. se najčešće zadaje u lice, rame ili trbuh protivnika, a primjenjuje se i kod blokiranja protivnikovih udaraca (shuto uke).

shuto uchi (jap.; udarac rukom-nožem), karate: osnovni udarac bridom otvorene šake; zadaje se zamahom odzgo ili sa strane, najčešće u glavu ili vrat protivnika.

sicilijanska obrana, šah: najčešće igrano otvaranje iz grupe poluotvorenih igara, koje nastaje nakon početnih poteza: 1. e4 c5.

siddhasana, joga: položaj tijela u kojem se vježbač nalazi u sjedu raznožno zgrčeno ukrštenom (tzv. turski sjed). S. je karakteristična poza za jogu.

side step (engl.), [1] boks → *povratni korak*; [2] ragbi: način fintiranja; nagla promjena smjera kretanja. Nakon pravocrnog trčanja igrač odskoči dugim korakom u lijevu ili desnu stranu, zatim nagne tijelo prema naprijed i kratkim koracima promijeni smjer kretanja visoko podižući koljena.

Sido, Janusz (1933), polj. reprezentativac u atletici; prvi bacač koplja u Evropi i drugi u svijetu koji je prebacio daljinu od 80 m (80,15 m); prvi na PE 1954 i 1958, treći 1969; drugi na OI 1956; svj. rekorder sa 83,66 m (1956).

Sidó, Ferenc (1923), mađ. reprezentativac u stolnom tenisu; prvak svijeta 1953; na PS

osvojio 27 medalja (po 9 zlatnih, srebrnih i brončanih). Napisao: *Asztalitenisz*, 1961, *A kauszklubba varázsa*, 1964.

Sidorenko, Genrih (1931), sovj. reprezentativac u hokeju na ledu, zaslužni majstor sporta, član CSKA (Moskva). U razdoblju 1954–61 nastupao za reprezentaciju SSSR. Igrao u ekipi koja je osvojila prva mjesta na OI 1956, na PS 1954, 1956 i na PE 1954–56, 1958–60; druga mjesta na PS 1955, 1957–59 i na PE 1957, 1961 te treća mjesta na OI 1960 i na PS 1960, 1961.

sidraš, [1] ragbi: srednji igrač u prvoj liniji skupa, (engl. sooker); [2] vaterpolo: najistaknutiji igrač u napadu; nalazi se na liniji 2 m ispred protivničkih vrata; naziva se još centar, server, dvometraš. Nekada samo strijelac, gl. realizator, a u suvremenom vaterpolu i dodavač, organizator napada, koji svojim pomicanjem u jednu ili drugu stranu stvara slobodan prostor suigračima.

sidro, metalni izradak koji služi za ukotvljenje čamca; sprečava pomicanje čamca pod utjecajem vjetrova i struja. Stoji se od motke na koju se vezuje lanac ili užice i dviju ili više lopata. Postoji admiralitetsko s. s pomičnom motkom i dvije lopate; zglobovno s. sa sklopivim lopatama, gljivno s. za usidrenje plutača; spiralno s. ili tzv. vijuga i dr.

Siffert, Joseph (1936–71), švic. automobilist, pobijedio 1968 na GP Engleske i 1971 na GP Austrije; pobjednik maratonskih utrka u Monzi, Watkins Glenu, Brands Hatchu, Spa i Zeltwegu (Porsche); 1970 prvi na utrci Targa Florio; vozio trkaće automobile Lotus, Brabham, Cooper, March, BRM i BMW.

