



EKSPEDICIJA, Jugoslaveni na Himalaji (JAHO, 1979)

ekshibicija (lat.), sp. susret bez natjecatelj-skih pretenzija; nastup u cilju propagande ili zadovoljavanja interesa gledalaca; umjetničko klizanje: završna priredba najbolje plasiranih sudionika u službenom dijelu natjecanja. Klizači smiju na e. izvoditi i neke elemente akrobatskog i komičnog sadržaja, što se inače ne izvodi na natjecanju. Nastup na e. prilikom PE, PS i OI obavezan je za tri

prvoplasirana natjecatelja ili para. Na e. nastupaju amateri, za razliku od revije profesionalaca.

ekspander, naprava duž. 50–150 cm, za jačanje pojedinih grupa mišića, prvenstveno mišića ruku. Sastoji se od dvije ručke koje su spojene gumenim trakama — rastezivačima. Postoji i e. koji ima samo jednu ručku

Pregled važnijih jugoslavenskih ekspedicija

HIMALAJA

		god.	vrh	voda
I	jugoslavenska	1960	Trisul II (7939 m)	S. Kersnik
II	"	1965	Kangbačen (do 7650 m)	J. Govekar
III	"	1969	Anapurna II (7937 m)	A. Kunaver
IV	"	1972	Makalu (do 8000 m)	A. Kunaver
V	"	1974	Kangbačen (2902 m)	T. Škarja
VI	"	1975	Makalu (8471 m)	A. Kunaver
VII	"	1979	Everest (8848 m)	T. Škarja
slovenska		1976	Trisul (7120 m)	T. Sazonov

KARAKORUM

I	jugoslavenska	1977	Gasherbrum I (8068 m)	J. Lončar
---	---------------	------	-----------------------	-----------

HINDUKUŠ

I	jugoslavenska	1968	Koh-i-Hevad (6849 m)	A. Kunaver
II	"	1970	Kishmi Kan (7200 m)	L. Štebalj
III	"	1971	Istor-o-Nal (7389 m)	I. Valič
splitska		1975	Noshaq (7492 m)	V. Maroević

PAMIR

I	jugoslavenska	1967	Pik Lenjina (7134 m)	M. Potočnik
II	"	1969	Pik Lenjina (7134 m)	
III	"	1972	Pik komunizma (7495 m)	
bosanskohercegovačka		1976	Pik Korženjevska (do 7000 m)	

KAVKAZ

I	jugoslavenska	1963	Skupina Elbrus	M. Potočnik
II	"	1964	Središnji dio	F. Srakar
III	"	1965	Skupina Bezengi	P. Šegula
IV	"	1966	Gestola (4980 m)	J. Krušić
V	"	1968	Kazbek (5047 m)	T. Bučer
VI	"	1974	Elbrus (5633 m)	V. Mesarić
VII	"	1975	Elbrus (5633 m)	M. Horvat

ANDE

I	jugoslavenska	1964	Cordillera Real	S. Blažina
hrvatska		1975	Aconcagua (7000 m)	J. Kirigin

GRENLAND

hrvatska		1971	Ingolfjeld	J. Kirigin
----------	--	------	------------	------------



EKSTREMNO SKIJANJE

i kuku koja se zakvači za neku spravu ili na čvrstu podlogu u dvorani (ili u stanu). Metalni e. ima obično 3–6 metalnih opruga, od kojih se pojedini dijelovi mogu, prema potrebi, skinuti ako se želi koristiti manje opterećenje. Duž. takvog e. je 40–60 cm.

ekspanzivni klin → *klin*

ekspedicija, alpinizam: grupni pothvat u svrhu osvajanja ili upoznavanja planinskog vrha ili područja u nekom svj. veleogorju. Obično se organizira na nac., rjeđe na međ. osnovi. Svaka veća e. mora imati svoga vodu, nosače, jurišne ekipe te uređene polazne (bazne) i visinske logore. Iz naše zemlje poznate su slov. ekspedicije na Spitzberge, Ande, Kavkaz i Hindukuš, hrv. na Aconcaguu, Spitzberge, Grenland i Killimandžaro, a osobito sedam jugosl. e. na Himalaju.

ekspeditivni sistem (engl. expedite rule), stolni tenis: pravilo vremena; način igre koji se primjenjuje ako set ne završi u vremenu od 15 min. Od tog trenutka do kraja meča igrači naizmjenično serviraju po jedan servis, a server mora u najviše 12 udaraca osvojiti poen, u protivnom ga gubi.

eksplozivna snaga → *brzinska snaga*

ekstenzija (lat. extendere; rasteognuti, pružiti, opružiti), istezanje, **opružanje** ekstremiteta u jednom ili više zglobova; pokret koji nastaje radom mišića ekstenzora; rastezanje oboljelih zglobova u kirurgiji ili prelomljenih kostiju radi rastečenja ili namještanja, odn. radi pravilnog sraščivanja.

ekstremno skijanje, alpinizam: spuštanje niz stijene na skijama, novi i najopasniji oblik planinarenja. Pobornici su Tirolac H. Holzer i Francuz S. Saudan. Vrlo težak spust po sjev. stijeni Ortlera (1979) izveli su K. Jeschke i M. Brutscher (nagib 50–60°). Prvi jugosl. pothvat 1978 u Triglavskoj stijeni niz Slovenski smjer: J. Humar, J. Arh i M. Šurc; prvi u SRH 1979 niz Cepinaški smjer u Kleku: B. Aleraj i B. Šeparović.

EKU (njem. Europäische Karate-Union), Evropski karate savez, osn. 1963 sa sjedištem u Lübecku (SR Njemačka).

El Capitan, kameni monolit vis. 600 m u parku Yosemite, jugoist. od San Francisca (Cal., SAD). Od 1966 poznat po skokovima padobranaca, među kojima su bila i dvojica Jugoslavena: Milan Barišić i Nenad Dereta.