

Úvod..... 4  
Technická příprava v plavání: teoretická východiska ..... 5  
Základní plavecké dovednosti I.: dýchání do vody, splývání a záběrové pohyby dolních končetin .....17  
Základní plavecké dovednosti II: rozvoj pocitu vody, pohybové činnosti horních končetin...26  
Plavecký způsob znak .....32  
Plavecký způsob kraul (volný způsob).....39  
Plavecký způsob prsa .....43  
Plavecký způsob motýlek.....48  
Plavecké obrátky .....53  
Plavecké starty.....63  
Závěrem.....68  
Použitá a doporučená literatura .....69