

OBSAH

1.	ÚVOD	7
2.	VÝZNAM PLAVECKÉ PŘÍPRAVY PRO ČINNOST ČLENŮ VZS	8
3.	PODÍL PLAVECKÉ PŘÍPRAVY NA VÝCVIKU ČLENA VZS – ROZVEDENÍ DO JEDNOTLIVÝCH STUPŇŮ KVALIFIKACE	10
4.	CHARAKTERISTIKA ZÁKLADNÍHO PLAVÁNÍ A ZDOKONALOVACÍHO VÝCVIKU	14
5.	TECHNIKA PLAVECKÝCH ZPŮSOBŮ	16
	Biomechanika plavání	16
	Technika kraul	23
	Technika znak	28
	Technika prsa	31
	Technika motýlek	34
	Starty	37
	Obrátky	41

6.	PLAVECKÁ PRŮPRAVA PRO ZÁCHRANU TONOUČÍCH	46
7.	METODIKA NÁCVIKU PLAVECKÝCH ZPŮSOBŮ	67
	Obecné zásady	67
	Zvláštnosti nácviku způsobu prsa	70
	Zvláštnosti nácviku způsobů kraul a znak	72
	Zvláštnosti nácviku pádů a skoků do vody	78
8.	PŘÍKLADY NÁCVIČNÝCH VYUČOVACÍCH HODIN	80
9.	ZDOKONALOVACÍ VÝCVIK	84
	Prsa – odstraňování chyb v technice	86
	Kraul – odstraňování chyb v technice	91
	Znak – odstraňování chyb v technice	95
	Startovní skok – odstraňování chyb v technice	98
10.	PŘÍKLADY ZDOKONALOVACÍCH VYUČOVACÍCH HODIN	100
11.	ZÁVĚR	107
12.	DOPORUČENÁ LITERATURA	108