

OBSAH

Úvod	5
----------------	---

ČÁST PRVÁ

Pokyny pro výchovnou a vyučovací práci na plovárně	7
--	---

ČÁST DRUHÁ

<i>Hravé seznamování s vodou</i>	23
I. Hrajeme si na honěnou	23
II. Závodivé hry	27
III. Cviky pohotovosti	29
IV. Napodobování	31

ČÁST TŘETÍ

<i>Zábavná škola plaveckých dovedností</i>	35
I. Zvykání na účelný pohyb ve vodě	35
II. Vznášení a splývání	39
III. Náhrada nadlehčovacích předmětů	44
IV. Zdokonalování plaveckých dovedností	47

ČÁST ČTVRTÁ

<i>Základní příprava ke skokům do vody</i>	51
I. Otužovací údery a pády na hladinu	51
II. Cviky pro zlepšení orientace ve vodě i nad ní	55
III. Skupiny	59
IV. Jednoduché skoky do vody	65

ČÁST PÁTÁ

<i>Prvky dopomoci a záchrany</i>	70
I. Ponořování	70
II. Příprava k přepravování unaveného a tonoucího	73
III. Cviky dopomoci	74
IV. Cviky záchrany	77

ČÁST ŠESTÁ

<i>Vybrané míčové hry</i>	84
I. Podávání a házení míčů ve vodě	84
II. Zasahování cíle	87
III. Míčové hry s nepřímým přemáháním odporu	90
IV. Bojové hry ve vodě	92

ČÁST SEDMÁ

<i>Jednoduché reje ve vodě</i>	94
I. Opisování směrů	94
II. Vytváření obrazců	97
III. Vybrané reje pro veřejná vystoupení	99
<i>Literatura</i>	107