

Obsah

Předmluva.....	9
----------------	---

Základy plavání.....11

I. Dýchání	12
II. Vznášení a poloha těla	13
A Vztlak	13
B Váha.....	13
C Vznášení	14
D Rovnováha	14
III. Odpor ve vodním prostředí.....	15

Plavecká příprava a bezpečnost dětí do 6 let 17

I. Seznamování s vodou.....	19
A Koupání ve vaničce	20
B Společné koupání ve vaně	23
II. Jak zajistit bezpečnost dítěte do čtyř let věku	28
A Nadlehčovací pomůcky	29
B Nácvik výdechu do vody	31
C Vnímání vody rukama	35
D Vznášení ve znakové poloze.....	36
E Poloha na prsou	37
F Jak se udržet na hladině pomocí rukou.....	42
G Splývání v poloze na zádech s kopáním nohou	43
H Splývání v poloze na prsou s kopy nohou	45
I Pohyb po hladině	46

Výuka plavání dětí od 6 let..... 51

I. Několik poznámek k výuce plavání.....	52
II. Obecné zásady výuky plaveckých technik	53

Prsa	55
I. Pohyb nohou	57
A Nácvik na suchu.....	57
B Nácvik ve vodě.....	58
II. Pohyb paží.....	62
A Nácvik na suchu.....	62
B Nácvik ve vodě.....	63
Znak	65
I. Pohyb nohou	66
A V čem práce znakových nohou spočívá	66
B Nácvik kopů s plaveckou deskou na břichu	67
C Nácvik kopů bez plavecké desky s pažemi podél těla	67
D Nácvik kopů s plaveckou deskou ve vzpažení	67
E Nácvik kopů bez plavecké desky	68
II. Dýchání v poloze na zádech	69
A Výdech	69
B Nádech	69
III. Pohyb paží.....	69
A Nácvik na suchu.....	70
B Nácvik ve vodě s plaveckou deskou	71
C Nácvik ve vodě bez plavecké desky.....	73
IV. Úplný plavecký styl znak.....	75
A Nácvik souhry	75
B Plavání.....	76
C Hlavní zásady souhry při plavání nznak.....	77
Kraul	79
I. Dýchání	80
II. Pohyb nohou.....	81
A Počátek nácviku pohybu nohou	81
B Nácvik s plaveckou deskou, paže leží na desce.....	81

C	Nácvik s plaveckou deskou s úchopem na konci a nádechem stranou	82
D	S plaveckou deskou uchopenou jednou rukou, druhou v připázení	82
E	Pohyb nohama bez plavecké desky s jednou paží vzpaženou, druhou v připázení	83
F	Pohyb nohama bez plavecké desky s oběma pažemi podél těla	83
III.	Záběry nohou a paží	84
A	Záběrové dovednosti rukou a vnímání vody	84
B	Pohyb paží	85
IV.	Úplný plavecký styl kraul	89
A	Nácvik záběrů obou paží střídavě s plaveckou deskou	89
B	Nácvik záběrů obou paží střídavě bez plavecké desky	90
C	Úplný plavecký styl kraul	91
D	Několik užitečných poznámek	93

Úvod do plaveckého stylu motýlek

I.	Pohyb nohou	96
A	Nácvik s plaveckou deskou	96
B	Nácvik bez plavecké desky	97
II.	Pohyb paží	98
A	Záběr	98
B	Přenos	99
III.	Úplný plavecký styl motýlek	99
A	Přípravné cvičení: střídavé záběry paží	101
B	Přípravné cvičení: střídavé a motýlkové záběry paží	101
C	Vlnění pod vodou a motýlkové záběry paží	101
D	Plavání s „piškotem“	101
E	Plavání s ploutvemi	101

Startovní skoky

I.	Nácvik ze sedu na okraji bazénu	104
A	Výchozí poloha	104

B Průběh pohybu	104
II. Návčik z kleku na jedné noze	105
A Výchozí poloha	105
B Průběh pohybu	105
III. Návčik z podřepu na okraji bazénu	105
A Výchozí poloha	105
B Průběh pohybu	106
IV. Návčik ze stoje na okraji bazénu s jednou nohou zapřenou o hranu	106
A Výchozí poloha	106
B Průběh pohybu	106
V. Návčik ze stoje na okraji bazénu s oběma nohama zapřenýma o hranu	107
A Výchozí poloha	107
B Průběh pohybu	107
VI. Skok s odrazem nohou	108
A Výchozí poloha	108
B Průběh pohybu	109
VII. Skok se švihem paží	109
A Skok ze zapažení	109
B Skok ze vzpažení	110

Obrazová příloha	111
Seznamování s vodou	112
Prsa	112
Znak	113
Kraul	113
Motýlek	114
Startovní skoky	115