

## OBSAH:

Předmluva. Ing. L. Hauptman	5
Předmluva k druhému vydání	7
Staňte se přítelem vody	9
Nejčastější hry ve vodě	9
Od základů:	
Průpravné cviky na suchu	11
Plování na prsou (perokresba a text)	12
Crawl naznak (perokresba a text)	14
Crawl na prsa (perokresba a text)	16
V. Zajíček: Můj postup při výcviku plování na prsou s použitím plovacího pásu	18
<b>K závodní technice:</b>	
Plování na prsou	25
Crawl naznak	28
Crawl na prsa	32
Startovní skok	38
Start ke znaku	42
Vystřídání při štafetách	43
Obrátky. Všeobecné zásady	44
Obrátka na prsa	45
Obrátka naznak	46
Obrátka crawlová	48
Plavecký trening	49
Jak se má provádět plavecký trening	52
Před závodem. Doc. MUDr. A. Mecl	54
Při závodě	58
Záchrana tonoucích	59
První pomoc při záchraně tonoucího. MUDr. Z. Hornof	66
Masáž. Doc. MUDr. A. Mecl	70
Hygiena plování. MUDr. Z. Hornof	74
Náčelník. Ing. L. Hauptman	87
Sportovní plování. Ing. A. Hofbauer	91
Závodišť. Ing. A. Hofbauer	98