

OBSAH

I. Úvod	5
II. Zásady plaveckého výcviku v přirozených podmínkách	7
Vyhledání vhodného tábořiště a místa pro plavecký výcvik	7
Bezpečnostní opatření při výcviku	8
Úprava prostředí pro plavecký výcvik	10
Hygienické zásady pro plavecký výcvik	13
III. Hry jako součást výcviku, branné hry na plavidlech, skoky do vody	16
Hra ve vodě	16
Branné hry	24
Branné hry na plavidlech	29
Potápění a lovení	37
Skoky do vody	43
IV. Metodický výcvik v plavání na prsa, znak, v kraulu a na bok	51
Výcvik v plavání na prsa	51
Výcvik v plavání na znak soupaž	65
Výcvik v plavání kraulem	69
Výcvik v plavání na bok	76
V. Plavání s předměty	79
Plavání s puškou	79
Přeprava oděvu a pušky	79
VI. Bezhluché plavání	83
VII. Překonávání vodních toků	86
VIII. Záchrana tonoucích	91

IX. Průpravná gymnastická cvičení pro plavání	103
X. Ukázka stavby cvičebních hodin	114
XI. Několik didaktických pokynů pro cvičitele	132
Zásada ideovosti	132
Zásada všestrannosti	132
Zásada vědeckosti	133
Zásada systematickosti	133
Zásada názornosti	134
Zásada dostupnosti	135
Zásada kolektivnosti	136
Rozhodující úloha cvičitele	137
XII. Závěr	138
Použitá literatura	140
Doporučená literatura	140