

O B S A H

Úvod	5
Z historie plavání	7
Podstata plavání	9
Základy plavání (průprava)	13
Hry ve vodě	13
Dýchání	16
Vznášení a splývání	20
Potápění	28
Cviky obratnosti a orientace	31
Pohyby končetin	36
Hry s míčem	38
Způsoby a styly plavání	39
Plavání na prsou	40
Prsa	40
Kraul	52
Motýlek	60
Plavání na znak	68
Znak soupaž	69
Kraul znak	74
Plavání na boku	79
Bok	79
Obecná metodika plavání	85
Kdy začínat s učním plavání?	85
Kterým plaveckým způsobem začínat?	87
Postup nácviku dalších způsobů plavání	88
Jak učit plavat?	89

Hodina (lekce) plavání	93
Organizace a vedení plaveckého výcviku	96
Zařízení a pomůcky pro učení plavání	99
Plavání školní mládeže	101
Plavání v 1.—3. roč.	102
Plavání ve 4.—5. roč.	104
Plavání v 6.—7. roč.	106
Plavání v 8.—9. roč.	109
Plavání v 10.—12. roč.	112
Přehledný plán plaveckého výcviku školní mládeže	115
Pády a skoky do vody	116
Pády a skoky do vody pro žactvo 4.—5. roč.	117
Pády a skoky do vody pro žactvo 6.—7. roč.	127
Skoky do vody pro žactvo 8.—9. roč.	132
Skoky do vody pro žactvo 10.—12. roč.	142
Základy závodního výcviku	144
Trénink vyspělých plavců	145
Starty a obrátky	148
Závodní způsoby plavání	165
Plavecké závody	167
Přehled závodění mládeže	168
Dopomoc a záchrana tonoucích	169
Dopomoc	169
Záchrana tonoucích	171
Záchrana tonoucích z břehu nebo z ložky	176
Záchrana tonoucích plaváním	176
První pomoc	182
Hygiena fyziologie plavání	186
Osobní hygiena	186
Teplota a čistota vody	187

Vliv plavání na lidské tělo	188
Plavání z hlediska fyziologického	190
Pohybové návyky	191
Nehody a úrazy	193
Lékařský dohled	197
Závěr	199
Použitá literatura	201