

# Obsah

Úvod.....	5
1 Teoretická východiska.....	8
1.1 Základní principy Halliwickovy metody plavání.....	8
Princip „one – to – one“ .....	8
Princip „face – to – face“ .....	9
Bez nadnášecích pomůcek .....	10
1.2 Filosofie Halliwickovy metody plavání .....	10
Radost z vody.....	10
Instruktoři, nikoli pomůcky.....	10
Používáme křestní jména, nikoli příjmení.....	10
Individuální tempo.....	11
Důraz na schopnost, nikoli na handicap .....	11
Hry .....	11
Práce ve skupinách .....	11
Dobrovolná báze programu .....	11
1.3 Desetibodový program .....	12
1.4 Biomechanika a efekty vodního prostředí .....	13
Vznášení a potápění.....	13
Rovnovážný stav a rotace .....	14
Jak lze ovlivnit polohu těžiště T a geometrického středu $T_p$ ?.....	15
Turbulence .....	19
2 Praktická část .....	21
2.1 Vstup do bazénu .....	21
Vertikální vstup .....	21
Horizontální vstup .....	26
2.2 Výstup z bazénu.....	26
Vertikální výstup .....	27
Horizontální výstup .....	28
2.3 Podpora plavce .....	28

Pozice židle .....	28
Asistent před plavcem .....	29
Asistent za plavcem .....	30
Pozice v lehu na zádech .....	31
2.4 Podpora ve skupině .....	32
Řada .....	32
Zástup .....	34
Kruh .....	35
Změna formace .....	35
2.5 Rotace .....	35
Transverzální (vertikální) rotace .....	36
Longitudinální rotace .....	36
Kombinované rotace .....	38
2.6 Vztlak a důvěra v podporu vody .....	38
2.7 Turbulence .....	39
Mlýnek .....	39
Vlnění .....	39
2.8 Kontrola dechu .....	40
Použitá a doporučená literatura .....	41