

**OBSAH**

<b>ÚVOD .....</b>	<b>5</b>
<b>BIOMECHANIKA PLÁVANIA (Bence) .....</b>	<b>6</b>
<i>Hydrostatický tlak, hydrostatický vztlak.....</i>	6
<i>Odpor vodného prostredia.....</i>	8
<i>Propulzívna sila .....</i>	12
<b>PLAVECKÉ ZRUČNOSTI (Mandzák) .....</b>	<b>13</b>
<b>ČINNOSTI NA VNÍMANIE VODNÉHO PROSTREDIA.....</b>	<b>13</b>
<b>VZNÁŠANIE A SPLÝVANIE.....</b>	<b>15</b>
<b>DÝCHANIE .....</b>	<b>19</b>
<b>ORIENTÁCIA A POTÁPANIE.....</b>	<b>22</b>
<b>SKOKY A ZÁBAVNÉ ČINNOSTI VO VODE.....</b>	<b>23</b>
<b>NÁCVIK PLAVECKÝCH SPÔSOBOV .....</b>	<b>26</b>
<b>PRSIA (Popelka) .....</b>	<b>27</b>
<b>KRAUL (Mandzák) .....</b>	<b>37</b>
<b>ZNAK (Tonhauserová) .....</b>	<b>49</b>
<b>MOTÝLIK (Mandzáková) .....</b>	<b>60</b>
<b>NÁCVIK ŠARTOV A OBRÁTOK (Tonhauserová) .....</b>	<b>70</b>
<b>ŠARTOVÝ SKOK .....</b>	<b>70</b>
<b>ŠARTOVÝ SKOK Z BLOKU .....</b>	<b>71</b>
<b>ŠART Z VODY .....</b>	<b>74</b>
<b>OBRÁTKY.....</b>	<b>76</b>
<i>Obrátka - prsia .....</i>	76
<i>Obrátka - kraul .....</i>	78
<i>Obrátka - znak.....</i>	81
<i>Obrátka - motýlik .....</i>	83
<b>ÚŽITKOVÉ PLÁVANIE (Bence) .....</b>	<b>86</b>
<b>HYDROLÓGIA A CHARAKTERISTIKA VODNÉHO PROSTREDIA .....</b>	<b>86</b>
<b>PLÁVANIE VO VLNÁCH A PLÁVANIE V MORI.....</b>	<b>88</b>
<b>SPÔSOBY ÚŽITKOVÉHO PLÁVANIA .....</b>	<b>90</b>
<i>Plávanie pod vodou .....</i>	90
<i>Plávanie prsiarskym spôsobom.....</i>	92

<b>Plávanie voľným spôsobom (kraulom) .....</b>	<b>93</b>
<b>Plávanie na boku .....</b>	<b>94</b>
<b>Plávanie súpažným znakom.....</b>	<b>95</b>
<b>Plávanie súnožným znakom.....</b>	<b>97</b>
<b>Šliapanie vody .....</b>	<b>98</b>
<b>Skoky do vody .....</b>	<b>100</b>
<b>Ponáranie.....</b>	<b>103</b>
<b>POMOC UNAVENÉMU PLAVCOVI .....</b>	<b>105</b>
<b>Jeden záchranc .....</b>	<b>105</b>
<b>Dvaja záchrancovia .....</b>	<b>106</b>
<b>Traja záchrancovia .....</b>	<b>108</b>
<b>ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV .....</b>	<b>109</b>

## PRÍLOHY (Mandzák, Popelka)

80	Penzion Pechmického, Prievidza
81	Penzion Štefan, Žilina
82	Penzion Vlček, Žilina
83	Penzion Štefan, Žilina
84	Penzion Štefan, Žilina
85	Mygr. Jánosiková
86	Mygr. Zuzana Terešovská
87	Mygr. Mária Černá
88	Mygr. Mária Černá
89	Mygr. Mária Černá
90	Mygr. Mária Černá
91	Mygr. Mária Černá
92	Mygr. Mária Černá
93	Mygr. Mária Černá
94	Mygr. Mária Černá
95	Mygr. Mária Černá
96	Mygr. Mária Černá
97	Mygr. Mária Černá
98	Mygr. Mária Černá
99	Mygr. Mária Černá
100	Mygr. Mária Černá
101	Mygr. Mária Černá
102	Mygr. Mária Černá
103	Mygr. Mária Černá
104	Mygr. Mária Černá
105	Mygr. Mária Černá
106	Mygr. Mária Černá
107	Mygr. Mária Černá
108	Mygr. Mária Černá
109	Mygr. Mária Černá