

## OBSAH

ÚVOD .....	5
<b>BIOMECHANIKA PLÁVANIA (Bence) .....</b>	<b>6</b>
<i>Hydrostatický tlak, hydrostatický vztlak .....</i>	<i>6</i>
<i>Odpor vodného prostredia .....</i>	<i>8</i>
<i>Propulzívna sila .....</i>	<i>12</i>
<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>
<i>PRSIA (Popelka) .....</i>	<i>27</i>
<i>KRAUL (Mandzák) .....</i>	<i>37</i>
<i>ZNAK (Tonhauserová) .....</i>	<i>49</i>
<i>MOTÝLIK (Mandzaková) .....</i>	<i>60</i>
<b>NÁCVIK ŠTARTOV A OBRÁTK (Tonhauserová) .....</b>	<b>70</b>
<b>ŠTARTOVÝ SKOK .....</b>	<b>70</b>
<b>ŠTARTOVÝ SKOK Z BLOKU .....</b>	<b>71</b>
<b>ŠTART Z VODY .....</b>	<b>74</b>
<b>OBRÁTKY .....</b>	<b>76</b>
<i>Obrátka - prsia .....</i>	<i>76</i>
<i>Obrátka - kraul .....</i>	<i>78</i>
<i>Obrátka - znak .....</i>	<i>81</i>
<i>Obrátka - motýlik .....</i>	<i>83</i>
<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>	<i>90</i>
<i>Plávanie prsiarskym spôsobom .....</i>	<i>92</i>

*Plávanie voľným spôsobom (kraulom)..... 93*

*Plávanie na boku..... 94*

*Plávanie súpažným znakom..... 95*

*Plávanie súnožným znakom..... 97*

*Šliapanie vody..... 98*

*Skoky do vody..... 100*

*Ponáranie..... 103*

**POMOC UNAVENÉMU PLAVCOVI..... 105**

*Jeden záchranca..... 105*

*Dvaja záchrancovia..... 106*

*Traja záchrancovia..... 108*

**ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV.....109**

**PRÍLOHY (Mandzák, Popelka)**

