

Obsah

Úvod.....	8
1. kapitola – Můj příběh.....	10
2. kapitola – Co je to kojenecké plavání?.....	16
3. kapitola – O kojeneckém plavání.....	28
4. kapitola – Kroužky plavání.....	31
5. kapitola – Plavání se školkou.....	37
6. kapitola – Školní plavání.....	40
7. kapitola – Výuka plavání pro děti se zdravotním postižením.....	48
8. kapitola – Když se dítěti nedaří, nespolupracuje, „zlobí“, pláče nebo má strach.....	51
9. kapitola – Aklimatizace, otužování, péče o uši, péče o pokožku a saunování.....	71
10. kapitola – Pomůcky na plavání a plavky, brýle, čepice, hračky.....	80
11. kapitola – Jak tedy začít?.....	89
12. kapitola – Základní plavecké dovednosti.....	95
Příklady cvičení pro Hraní na plavání.....	104
13. kapitola – Vybíráme první plavecký styl.....	115
14. kapitola – Ploutve a jak na ně.....	136
15. kapitola – Jak na šipku.....	141
16. kapitola – Co se očekává od nás dospělých při výuce plavání.....	145
Bonusové rozhovory s mými oblíbenými lidmi.....	149