

OBSAH

Předmluva / 5

Úvodem / 8

PLAVÁNÍ – ZDROJ ZDRAVÍ NAŠICH DĚTÍ / 9

**VLIV PLAVECKÉHO VÝCVIKU
NA VÝCHOVU DĚTÍ / 13**

**MALÍ PLAVCI SE STÁVAJÍ
VELKÝMI SPORTOVCI / 14**

**JAK ORGANIZOVAT
ZÁKLADNÍ PLAVECKÝ VÝCVIK / 16**

Kdy začít se základním plaveckým výcvikem / 16

Jak organizovat plavecký výcvik ve skupinách / 18

Individuální výcvik dětí / 20

Nutné předpoklady pro zahájení plaveckého výcviku / 21

Plavecké pomůcky / 24

Dodržování hygieny a pořádku v lázních / 26

Na co je třeba dbát při výcviku malých dětí / 30

**OBSAH, ÚKOLY, METODY A PROSTŘEDKY
ZÁKLADNÍHO PLAVECKÉHO VÝCVIKU / 34**

První etapa základního plaveckého výcviku / 34

Úkoly první výcvikové fáze / 43

Úkoly druhé výcvikové fáze / 65

Úkoly třetí výcvikové fáze / 85

Komplexní využití základních plaveckých dovedností / 101

Výcvik vedený na hloubce / 103

Příklady lekcí z výcviku na mělké vodě / 109

Příklady lekcí z výcviku na hloubce / 115

Druhá etapa základního plaveckého výcviku / 120

Technika základních plaveckých způsobů / 126

Nácvik techniky jednotlivých plaveckých způsobů / 141