
Obsah

Úvodem	— — — — —	5
Podmínky pro nácvik	— — — — —	6
Jak při nácviku postupovat	— — — — —	9
Nadlehčovací pomůcky	— — — — —	12
Nácvik základních plaveckých dovedností	— — — — —	13
Nácvik pohybu nohou	— — — — —	14
Nácvik pohybu paží	— — — — —	24
Nácvik dýchání	— — — — —	26
Nácvik souhry	— — — — —	28
Nácvik skoků do vody	— — — — —	29
Hry a imitační cvičení	— — — — —	34
Plavání kojenců	— — — — —	39
Plavání dětí od 1 roku do 3 let	— — — — —	52
Plavání dětí od 4 let	— — — — —	66
Plavání dětí s rodiči	— — — — —	87
Základní plavecké způsoby	— — — — —	91
Závěrem	— — — — —	99