

Obsah

Úvod	5
Cíl této knihy	8
A. Jak plave rád Plavel a jak Plavlína	10
B. Rozcvička	13
1. Vstupy	
1.1 Pravidla na bazénu	16
1.2 Pravidla na otevřené vodě	18
1.3 Vstup po schůdkách	21
1.4 Vstup z loďky a mola	23
2. Výlezy	
2.1 Ručkování	25
2.2 Vzpor	27
3. Výdechy	
3.1 Omývání	30
3.2 Polévání	32
3.3 Voda v puse/hodiny	34
3.4 Voda v puse/fontánka	36
3.5 Bubliny	38
3.6 Výdechy na dno	40
4. První pohyby ve vodě	
4.1 Imitace zvířátek	42
4.2 Atletická abeceda ve vodě	46
4.3 Napodobování plaveckých způsobů	48
5. Vznášení, splývání, rotace, šlapání vody	
5.1 Kosmonaut	50
5.2 Medúza	52
5.3 Hadrová panenka	55
5.4 Hvězdička	57
5.5 Splývání	60
5.6 Šroubek	62
5.7 Šlapání vody	64

6. Pády a skoky	
6.1 Pád vpřed – záchranář	67
6.2 Pád vzad – potápěč	69
6.3 Skok po nohou – svíčka	71
6.4 Skok střemhlav – šipka	73
7. Orientace pod vodou	
7.1 Potápění	76
8. Rozvoj citu pro vodu	
8.1 Kotoul	78
8.2 Sculling	81
9. Plavecké způsoby	
9.1 Kraul	84
9.2 Znak	87
9.3 Prsa	89
9.4 Motýlek	92
9.5 Polohovka	94
Plavecký kodex	98
Závěrem	99
Poděkování	100
Kontaktní údaje	101
Staňte se trenérem	102
O knize řekli...	104