

Obsah

Úvod.....	5
1 Volba prvního plaveckého způsobu.....	6
1.1 Základní plavecké dovednosti.....	6
1.2 Adaptace na vodní prostředí.....	7
1.3 Plavecké dýchání.....	7
1.4 Plavecká poloha, vznášení, splývání.....	9
1.5 Pády a skoky do vody.....	11
1.6 Orientace ve vodě.....	12
1.7 Pocit vody.....	12
2 Plavecké způsoby.....	13
2.1 Technika a nácvik plaveckého způsobu kraul.....	13
2.1.1 Poloha těla.....	13
2.1.2 Pohyby horních končetin.....	14
2.1.3 Pohyby dolních končetin.....	18
2.1.4 Dýchání a souhra pohybů končetin.....	20
2.2 Technika a nácvik plaveckého způsobu znak.....	21
2.2.1 Poloha těla.....	21
2.2.2 Pohyby horních končetin.....	22
2.2.3 Pohyby dolních končetin.....	25
2.2.4 Dýchání a souhra pohybů končetin.....	26
2.3 Technika a nácvik plaveckého způsobu prsa.....	27
2.3.1 Poloha těla.....	27
2.3.2 Pohyby horních končetin.....	27
2.3.3 Pohyby dolních končetin.....	29
2.3.4 Dýchání a souhra pohybů končetin.....	30
3 Vodní basketbal.....	33
3.1 Historie a současnost.....	33
3.2 Základy.....	34

3.3	Průběh hry.....	35
3.4	Herní průprava s míčem.....	35
3.5	Plavání s míčem (driblink).....	37
3.6	Průpravné hry.....	39
3.7	Pravidla vodního basketbalu.....	39
4	Vodní pólo.....	43
4.1	Historie a současnost vodního póla.....	43
4.2	Základy.....	44
4.3	Průběh hry.....	44
4.4	Herní průprava s míčem.....	45
4.5	Plavání s míčem (driblink).....	47
4.6	Průpravné hry.....	49
4.7	Pravidla vodního póla – upravená pro výuku studentů VŠ.....	50
5	Ploutvové plavání.....	58
5.1	Vznik a historie sportovního potápění.....	58
5.2	Soutěže v plavání s ploutvemi.....	59
5.3	Vybavení pro ploutvové plavání.....	62
5.3.1	Šnorchl.....	62
5.3.2	Monoploutev.....	63
5.4	Technika ploutvového plavání.....	63
5.4.1	Technika plavání s monoploutví.....	65
5.4.2	Hlavní znaky optimální techniky plavání s monoploutví.....	66
5.5	Metodika nácviku.....	66
	Závěr.....	70
	Literatura.....	72