

O B S A H

	str.
ÚVOD	4
I. PŘÍPRAVA PŘED PLAVECKÝM VÝCVIKEM	5
II. PLAVECKÁ PRŮPRAVA	9
III. PLAVECKÝ VÝCVIK	17
IV. DIDAKTIKA SKOKŮ DO VODY A PLAVEC- KÝCH DOVEDNOSTÍ	29
ZÁVĚR	36
PŘÍLOHA	37- 52