

O B S A H :

	Str.
Úvod	3
Užitky z plavání	5
Nebezpečí plaveckého výcviku	6
Způsob vyučování	7
Podmínky zdatu vedení	8
Průpravná cvičení: seznámení s vodou, plavec, dech, splývání	10
Jakým plaveckým způsobem máme začít	16
Nácvik plaveckých způsobů:	17
1. Způsob: prsa klasický	18
2. Způsob: prsa crawl	20
3. Plování nznak	22
Doplňující cvičení	22
Seznam her a různosti I. a II. stupně	24
Průprava k záchraně tonoucích	26
Návod postupu pro začátečníky	26
Co má znáti každý cvičitel plavání	29
Co má uměti cvičitel plavání	35
Česká plavecká literatura	38
Tabulky vyobrazení	39

