

OBSAH:

	Str.
I. Význam a důležitost plování, stručné dějiny a teorie plování	5
II. Metodika plování:	
1. Všeobecné zásady a postup výcviku	19
2. Plování na prsou	30
3. Plování na znak soupaž,ounož	46
4. Crawl	56
5. Crawl-znak	65
6. Plování na boku	70
III. Různosti a hry ve vodě.	75
IV. Výcvik v zachraňování tonoucích:	
1. Průpravná cvičení	96
2. Dopomoc	102
3. Vlastní záchrana	104
4. Vyprošťování z úchopu tonoucích	108
5. První pomoc	111
V. Základy závodního plování:	
1. Úvod	114
2. Starty a obrátky	115
