

# O B S A H.

	Strana
Úvod . . . . .	3
<b>I. Jak se naučíme plovati</b> . . . . .	5
Přirozený způsob . . . . .	5
Cvičení na provaze . . . . .	7
Plování na suchu, spojené s cvičením ve vodě . . . . .	8
Plování na prsou . . . . .	9
Plování na bok . . . . .	13
Plování na znaku . . . . .	14
Příprava k plování volným slohem . . . . .	16
<b>II. Plování závodní</b> . . . . .	16
Startskok . . . . .	18
Prsa . . . . .	18
Bok . . . . .	24
Znak . . . . .	28
soupaž a sounož . . . . .	28
střednopaž a sounož . . . . .	30
střednopaž a střednonož . . . . .	32
start . . . . .	33
obrátká . . . . .	34
Volný sloh . . . . .	35
španělský způsob . . . . .	35
trudgeon . . . . .	37
crawl . . . . .	37
trudgeon crawl . . . . .	41
obrátká . . . . .	41
Štafeta . . . . .	43
Plování pod vodou . . . . .	43
Splývání . . . . .	44

	Strana
Potápění . . . . .	44
<b>III. Skoky do vody</b> . . . . .	45
Skoky s prkna . . . . .	45
skoky prosté . . . . .	45
spády střemhlav . . . . .	50
skoky střemhlav . . . . .	51
skoky střemhlav s vysazením . . . . .	53
přemety a překoty . . . . .	53
zvrtné skoky střemhlav . . . . .	58
zvrtné skoky střemhlav s vysazením . . . . .	58
přemety zvrtné . . . . .	58
Skoky s věže . . . . .	58
<b>IV. Zachraňování tonoucích</b> . . . . .	67
Způsoby zachraňování . . . . .	67
Vyproštění se z úchopu tonoucího . . . . .	71
Nácvik a zkoušky . . . . .	73
Umělé dýchání . . . . .	74
<b>V. Různosti, hry a žertovné závody</b> . . . . .	75
Různosti . . . . .	75
Hry . . . . .	79
Žertovné závody . . . . .	80
<b>VI. Vodní polo</b> . . . . .	82
<b>VII. Pokyny pro závodníky a soudce</b> . . . . .	86
<b>VIII. Příprava na závody (training)</b> . . . . .	92
<b>IX. Tabulky skoků</b> . . . . .	95
Skoky s prkna . . . . .	95
Skoky s věže . . . . .	97

