Témata

1.Seznámení s vodou

2.Plavecké dýchání

3.Splývání na zádech

4.Splývání na břiše

5. Potápění

6.Orientace ve vodě

7. Pády

8. Skoky

9. Rozvoj pocitu vody

10.Startovní skok

11.Kraulové nohy

12.Kraulové paže

13.Kraul souhra

14.Znakové nohy

15.Znakové paže

16. Znak souhra

17. Prsové nohy

18. Prsové paže

19. Prsa souhra

20. Motýlkové nohy

21. Motýlkové paže

22.Motýl souhra

23. Záchrana