

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