

Úvod.....	5
1 Teoretická východiska.....	8
1.1 Základní principy Halliwickovy metody plavání.....	8
Princip „one – to – one“	8
Princip „face – to – face“	9
Bez nadnášecích pomůcek	10
1.2 Filosofie Halliwickovy metody plavání	10
Radost z vody.....	10
Instruktoři, nikoli pomůcky.....	10
Používáme křestní jména, nikoli příjmení.....	10
Individuální tempo.....	11
Důraz na schopnost, nikoli na handicap	11
Hry	11
Práce ve skupinách	11
Dobrovolná báze programu	11
1.3 Desetibodový program	12
1.4 Biomechanika a efekty vodního prostředí	13
Vznášení a potápění.....	13
Rovnovážný stav a rotace	14
Jak lze ovlivnit polohu těžiště T a geometrického středu T_p ?.....	15
Turbulence	19
2 Praktická část	21
2.1 Vstup do bazénu	21
Vertikální vstup	21
Horizontální vstup	26
2.2 Výstup z bazénu.....	26
Vertikální výstup	27
Horizontální výstup	28
2.3 Podpora plavce	28

Pozice židle	28
Asistent před plavcem	29
Asistent za plavcem	30
Pozice v lehu na zádech	31
2.4 Podpora ve skupině	32
Řada	32
Zástup	34
Kruh	35
Změna formace	35
2.5 Rotace	35
Transverzální (vertikální) rotace	36
Longitudinální rotace	36
Kombinované rotace	38
2.6 Vztlak a důvěra v podporu vody	38
2.7 Turbulence	39
Mlýnek	39
Vlnění	39
2.8 Kontrola dechu	40
Použitá a doporučená literatura	41