

Plavání

Druhé, přepracované vydání úspěšné knihy přináší všem kondičním i výkonnostním plavcům, učitelům a trenérům mládeže moderní pohled na výuku plavání. Kniha představuje plavání jako jednu z nejoblíbenějších pohybových aktivit pro každého bez rozdílu věku a pohlaví. Podrobně popisuje čtyři základní plavecké způsoby a postup výuky plavání. Začátečnickům usnadní zvládnutí správné techniky pohybu, zkušenějším plavcům pomůže vypilovat jednotlivé způsoby a poradí, jak optimálně trénovat a zvyšovat kondici. Učitelé plavání a trenéři zde najdou mnoho zajímavých postřehů a rad, jak postupovat při vlastní výuce. Publikace se stane pomocníkem i pro ty, kteří chtějí poznávat krásy pod vodou při šnorchlování.