

# SADRŽAJ

<b>PREDGOVOR</b> . . . . .	<b>8</b>
<b>1. POLOŽAJ TIJELA U VODI I PRILAGODBA NA NOVI MEDIJ (VODA)</b> . . . . .	<b>10</b>
1.1. disanje . . . . .	12
1.2. plutanje . . . . .	14
<b>2. LEĐNA TEHNIKA</b> . . . . .	<b>18</b>
2.1. rad nogama . . . . .	20
2.2. rad rukama . . . . .	25
2.3. koordinacija . . . . .	30
<b>3. KRAUL TEHNIKA</b> . . . . .	<b>34</b>
3.1. rad nogama . . . . .	36
3.2. rad rukama . . . . .	42
3.3. koordinacija . . . . .	47
<b>4. PRSNA TEHNIKA</b> . . . . .	<b>50</b>
4.1. rad nogama . . . . .	52
4.2. rad rukama . . . . .	58
4.3. koordinacija . . . . .	60
<b>5. LEPTIR TEHNIKA</b> . . . . .	<b>62</b>
5.1. rad nogama . . . . .	64
5.2. rad rukama . . . . .	68
5.3. koordinacija . . . . .	70

<b>6. SKOKOVI</b>	<b>72</b>
6.1. skok na glavu	74
6.2. ostali skokovi.	77
<b>7. START.</b>	<b>80</b>
7.1. vrste startova.	82
7.2. metodika učenja startova	84
<b>8. OKRET I ULAZAK U CILJ.</b>	<b>88</b>
<b>9. VJEŽBE U PAROVIMA</b>	<b>96</b>
<b>10. IGRE U VODI</b>	<b>102</b>
10.1. igre u malom bazenu	104
10.2. štafetne igre s pomagalima i bez pomagala	107
10.3. igre u velikom bazenu	110
<b>11. PLIVAČKA POMAGALA I REKVIZITI</b>	<b>112</b>
<b>12. KAZALO VJEŽBI</b>	<b>116</b>
<b>O AUTORIMA</b>	<b>128</b>