



Luka Zupan<sup>1</sup>,  
Bogdan Kovčan<sup>1</sup>, Jure Jazbec<sup>1</sup>, Martin Raušl<sup>1</sup>, Jernej Kapus<sup>2</sup>

## Od »pasjega« plavanja do kravla

### Izvleček

V Zasavju pri začetnem učenju plavanja že vrsto let izhajamo iz gibanj, ki so otrokom znana in enostavna. Ta pristop temelji na tem, da se učencem do neke mere (na podlagi njihovih predhodnih izkušenj in znanj) dopušča izbiro načina plavanja, ki se ga bodo naučili najprej. Pri poučevanju uporabljamo tudi plovec, ki ga s trakom okoli pasu učencu pritrdimo na hrbet. Z varnim pripomočkom – plovcem učence naučimo bodisi »pasjega« bodisi »žabjega« plavanja, ki ju nadalje postopoma nadgrajujemo v kravl in v prsno.

**Ključne besede:** učenje plavanja, preproste oblike plavanja, plavalni pripomočki.



### From doggy paddle to crawl swimming

#### Abstract

For a number of years, swimming lessons in the Zasavje region have been based on simple movements with which children are familiar. This approach is based on the premise that pupils can freely (to a certain extent and based on their previous experience and knowledge) choose the swimming technique they wish to learn first. We also use a back buoy that we fasten around a pupil's waist with a ribbon. Using this safe accessory (buoy) we teach pupils both doggy paddle or 'frog stroke' which are gradually upgraded into crawl and proper breaststroke.

**Keywords:** learning to swim, simple swimming techniques, swimming accessories

<sup>1</sup>Plavalni klub Trbovlje

<sup>2</sup>Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

## ■ Uvod

Začetno učenje plavanja ali oplavanje neplavalcev pri nas poteka na dveh ravneh. To sta prilagajanje na vodo in učenje osnovnih plavalnih tehnik (skupaj z učenjem nadvodnih obratov in osnovnega skoka na glavo). Prilagajanje na vodo poteka skozi igre, ki jih učitelji podajamo na šestih stopnjah: prilagajanje na uporabo vode, prilagajanje na potapljanje glave, prilagajanje na gledanje pod vodo, prilagajanje na izdihovanje v vodo, prilagajanje na plavnost in prilagajanje na drsenje. Ko je učenec prilagojen na vodo, torej zna sproščeno drseti na vodni gladini, ga začnemo učiti plavalnih tehnik, skokov v vodo in obratov. Učenje teh elementov poteka postopno na treh različnih ravneh osvojenosti gibanj v okviru programov začetne, nadaljevalne in tekmovalne šole plavanja. V procesu učenja plavalni začetnik najprej spozna osnovne plavalne tehnike, nadvodne obrate in osnovni skok na glavo. Njihov glavni namen je z enostavnimi in nezapletenimi gibi omogočiti učencu obdržanje na vodni gladini, enostavno obračanje in varno skakanje v vodo. Za plavalnega začetnika so najprimernejše tri osnovne plavalne tehnike: kralj, prsno in hrbtno.<sup>1</sup> Učenje vseh treh poteka podobno; od učenja položaja telesa, preko učenja udarcev, zaveslajev in usklajenega gibanja glave ter dihanja, do učenja celotne koordinacije. Pravilno gibanje začnemo učiti na kopnem in nadaljujemo v vodi do končnega plavanja brez dodatne pomoči. Podobni ideji sledijo tudi metodični postopki učenja nadvodnih obratov in skokov na noge in na glavo (Kapus idr., 2002).

Predstavljena metoda je univerzalna in z majhnimi spremembami razširjena po vsem svetu. Ni pa edina metoda, po kateri lahko učenec splava.<sup>2</sup> **Lepota poučevanja**

<sup>1</sup>Izbira plavalne tehnike, ki se jo bo učenec po prilagoditvi na vodo prvo učil, je odvisna od številnih dejavnikov. Učenje gibanja pri vsaki od teh ima svoje prednosti in svoje slabosti. Pri nas je izbira prepuščena učitelju. Pregled po sistemih oplavanjevanja po svetu kaže na to, da je kralj prva izbira v Združenih državah Amerike, v Avstraliji in na Nizozemskem. To se razlikuje od Evrope in Japonske, kjer se kot prvo najpogosteje uči prsno (Langendorfer, 2013). V zadnjem času se doktrina poučevanja spreminja v smer iskanja, da je najprimernejši in za učenca najvarnejši način plavanja (morda niti ne plavalna tehnika) tisti, ki mu je najbližji (Stallman, 2014).

<sup>2</sup>Izraz splavati pomeni, da neplavalec postane plavalec. Kdo je plavalec in kaj mora znati, da je v vodi varen, sta vprašanji, ki zaposlujeta številne strokovnjake po svetu. Ker so mnenja različna, poznamo tudi različne testne naloge, s katerimi se v organiziranih sistemih oplavanjevanja po svetu opredeljuje znanje plavalca (Junge, Blixt, Stallman, 2011; Stallman 2017). Pri nas je plavalec

### Različni programi učenja plavanja glede na:



Slika 1. V Sloveniji se ob univerzalnemu programu učenja plavanja uporabljajo tudi drugi, ki se razlikujejo glede na starost in razvoj učencev, glede različnih načinov plavanja, glede na globino vode ter glede na uporabo določenih pripomočkov. Večina jih je že opisanih v knjigi Plavanje Učenje (Kapus idr., 2002).

**plavanja je v tem, da obstajajo tudi druge poti, po katerih se pride do istega cilja, torej do varnega plavalca.** Pri tem gre pri nekaterih za prilagoditev univerzalne metode, bodisi različnim pogojem učenja bodisi uporabe določenih pripomočkov. Pri nekaterih se poučuje le plavalne tehnike, pri drugih učitelj uporablja tudi druge načine plavanja.<sup>3</sup> Hiter pregled različnih metod, ki so v slovenskih virih že zapisane in se dejansko pri nas uporabljajo, je podan v Sliki 1.

Delo učitelja plavanja je torej zelo kreativno in ustvarjalno. Išče lahko pot, ki je za posameznika ali skupino ter za dane pogoje učenja najprimernejša. Dober učitelj je tisti, ki zna snov oziroma predmet približati učencu in iz njega izvleči njegov maksimum. Enako je tudi pri poučevanju plavanja. Učitelj ima to avtonomijo, da sam izbere metodo, ki je za določeno razvojno stopnjo najprimernejša. Dober učitelj bo znal znotraj pedagoškega procesa vadbo tudi individualizirati in tako učencem omogočiti izkoristek njihovih zmožnosti.

tisti, ki osvoji stopnjo bronastega delfina. Za to stopnjo mora učenec preplavati 50 metrov tako, da skoči v vodo na noge, plava v eno smer 25 metrov, se med plavanjem obrne brez dotika stene in plava proti cilju. Med plavanjem drugih 25 metrov se v sredini plavalnišča ustavi in opravi t. i. vajo varnosti – iz ležečega položaja na prsih preide skozi pokončni položaj v ležeči položaj na hrbtnu (v tem položaju se obdrži 3 dobe (učitelj šteje enaindvajset, dvaindvajset, triindvajset) ter spet nazaj skozi pokončni položaj v ležeči položaj na prsih, nakar nadaljuje plavanje do cilja (Kapus idr., 2002).

<sup>3</sup>Naloga bronastega delfina ne opredeljuje načina plavanja! Vsak učenec jo lahko opravi z načinom, ki je njemu najbližji in kot tak tudi najverjetneje uporaben pri nenadnih padcih v vodo (Stallman, 2014).

## ■ Preproste oblike plavanja

Po prilagoditvi na vodo ni nujno, da začnemo z učenjem osnovnih plavalnih tehnik. To so le trije možni načini premikanja po gladini in morda za neplavalca niti ne najbolj primerni. Obstaja jih namreč še mnogo več, ki so z vidika položaja telesa, gibanja nog in rok, dihanja ter koordinacije gibov, morda učencu bližji in enostavnejši (Stallman, 2014). Z njihovo uporabo jih lahko spodbudimo, naredimo jim učenje prijetnejše in tudi uporabnejše. Kajti ti načini plavanja, ki izhajajo iz njih in pri katerih so gibi celo refleksni, so tisti načini, ki jih bo učenec hipno uporabil ob nepričakovanem padcu v vodo (Stallman, 2014). Težko si je namreč predstavljati, da bi neizkušeni plavalec v takšnih okoliščinah (običajno še oblečen), začel s plavanjem prsnega ali kralja.

Govorimo torej o preprostih oblikah plavanja. Najbolj poznana sta »pasje« in »žabje« plavanje. Prvi je izmenični način, podoben kralju (v udarcih), vendar z dvignjeno glavo in s potopljenim vračanjem rok. Drugi je simetrični način plavanja, poenostavljena oblika prsnega, pri katerem učenec glave ne potaplja. Ob tem bi lahko v to skupino dodali tudi različne načine plavanj v bočnem in hrbtnem položaju (Stallman, 2014). Nekatera od teh gibanj se v otrokovem gibalnem razvoju pojavijo že zelo zgodaj. Triletniki naj bi se po gladini premikali predvsem z nogami (Erbaugh, 1981) v obliki vožnje kolesa (Oka in sodelavci, 1978), starejši, petletniki pa predvsem z rokami, s pasjimi zaveslaji (Erbaugh, 1981). Ta gibanja se načeloma pojavijo spontano z učenjem ali brez njega (Langendorfer, Bruya, 1995;

Langendorfer, 2013). Zato jih ponekod v ZDA in drugje po svetu zavestno vključujejo v poučevanje plavanja. Torej iz razmeroma spontanega pedaliranja z nogami in »pasjih« zavesljev učenca počasi naučijo »človeškega« zaveslaja<sup>4</sup> in nato kravla (Erbaugh, 1986; Langendorfer, Bruya, 1995). To je tudi pot, ki ji bomo vsaj deloma sledili v nadaljevanju. Namen članka je namreč predstaviti metodo učenja plavanja, ki ni nova, vendar v Sloveniji še razmeroma nepoznana. Plavalni strokovnjaki iz Zasavja namreč že dobrih 25 let poučujemo neplavalce (stare od 4 do 7 let) z uporabo plovca, ki se jim s trakom okoli pasu pritrudi na hrbet. Pri tem s pomočjo preprostih oblik plavanja, kot sta »pasje« in »žabje« plavanje, učimo kravl in prsno.

## Učenje plavanja s pomočjo plovca na hrbtu in preprostih oblik gibanja v vodi

Pri poučevanju uporabljamo plovec v obliki jajca, ki je narejen iz umetnega materiala na stiroporni osnovi z dobrimi plovnimi lastnostmi. Na sredini ima na dveh straneh vpet pas za pripenjanje okoli učenčevega pasu oziroma trebuha. Pas, ki je po dolžini nastavljen, se zapenja z zaponko.

Učencu že pri prilagajanju na vodo najprej na kopnem predstavimo pripomoček in ga nato uporabimo pri vajah prilagajanja na plovnost in na drsenje (učenje pravilnega položaja telesa na gladini). Na ta način ga navajamo na njegovo uporabo. Po prilagoditvi na vodo začnemo z učenjem »pasjega« plavanja, pri čemer ima učenec pri vajah v vodi na hrbet pripet plovec. Učenje udarcev kravla poteka z naslednjimi vajami:

### ▪ Vaje na kopnem:

- o Udarci z eno nogo pokončno na kopnem.
- Učenje udarca z iztegnjeno nogo (izogibanje pedaliranja, torej »vožnje koleša«).
- Učenje udarca iz kolčnega sklepa z zaključkom v skočnem sklepu (vaje z uporabo igre udarci z "bičem").
- Učenje pravilnega položaja stopal (iztegnitev stopal ali tako imenovane "špičke").

<sup>4</sup>Zaveslaj, ki ga v tujini imenujejo »človeški« (ang. *human stroke*), je korak naprej od »pasjega« zaveslaja. Pri izmeničnih zaveslajih začne učenec iztegovati roko do vzročjenja. Tako podaljša zaveslaj, ki je po dolžini že podoben zaveslaju kravla, vendar še brez vračanja rok nad gladino (Langendorfer, Bruya, 1995).



Slika 2. Plovec v obliki jajca, ki se pripne okoli učenčevega pasu (foto: Luka Zupan).



- o Izmenični udarci kravla sede na kopnem.
- o Izmenični udarci kravla leže na kopnem (na blazini, deski ...).
- o Izmenični udarci kravla leže v hrbtnem položaju na kopnem (na blazini, deski ...).
- **Vaje udarcev kravla v vodi z glavo, dvignjeno nad vodo, in prostim dihanjem:**
  - o Udarci kravla sede na robu s penjenjem vode.
  - o Udarci kravla sede na robu z udarci tik pod vodno gladino.
  - o Udarci kravla v opori hrbtno proti robu.
  - o Udarci kravla v opori čelno proti robu. Učenec se z rokami naslanja na rob.
  - o Udarci kravla drže za rob (roke so iztegnjene).
  - o Udarci kravla v paru v plitvini.
  - o Udarci kravla s prijemom za podlaket učitelja.

- o Udarci kravla s črvom v trojkah/paru/posamično s pomočjo učitelja ali brez nje. Učitelj z vlečenjem omogoča ohranjanje optimalne hitrosti premikanja in pravilnejšo izvedbo udarcev. Ob tem lahko učitelj učencu pomaga pri ohranjanju pravilnega položaja telesa in pravilne smeri plavanja. Slednje omogoči, da učenec plava do druge strani bazena brez vmesnega ustavljanja in zavijanja.
- o Udarci kravla z desko.
- o Udarci hrbtno z desko drže z obema rokama za vratom – pokrčeni komolci/ s črvom pod pazduhami – roke objamejo črva na strani (učenje primerne amplitude udarcev z navodilom "kolena do vodne gladine").
- o Udarci kravla vzročeno.
- **Vaje udarcev kravla v vodi z glavo potopljeno v vodi in dihanjem po potrebi:**
  - o Udarci kravla z dihanjem z desko.



Slika 3. Vaje udarcev kravla v paru s črvom in uporabo plovca na hrbtu (foto: Luka Zupan).

- o Udarci kravla z dihanjem vzročeno.
- o Udarci kravla z dihanjem priročeno.

Nato nadaljujemo z vajami »pasjih« zavesljev:

### ▪ Vaje na kopnem:

- o »Pasji« zaveslji sede z dotikom trebuha ("božanje trebuha") in iztegom v predročnje. Učenec vajo izvaja sede na kopnem. V začetnem položaju ima prvo roko priročeno pokrčeno not, z dlanjo se dotika trebuha, drugo roko pa predročeno. Dlani so v obliki skodelice s konicami prstov stisnjenimi skupaj. Zaveslaj začne z dvigovanjem ("božanjem trebuha" od popka navzgor proti prsnici) in iztegovanjem prve roke v predročnje. Roko dvigne le do višine ramen. Med tem drugo roko iz predročnja krči proti telesu do trebuha in poveže v zvezno gibanje s prvo roko. Zaveslaj delo neprekinjeno in tako posnema gibe psa pri plavanju.
- o »Pasji« zaveslji stoje z dotikom trebuha ("božanje trebuha") in iztegom roke v predročnje s pomočjo učitelja (lahko je pred učencem ali za njim) ali brez nje.
- o »Pasji« zaveslji stoje čelno proti steni (v predročnju dotik stene).
- o »Pasji« zaveslji v hoji.
- o »Pasji« zaveslji v hoji skozi različne poligone in preko ovir, postavljenih s plavalnimi pripomočki.
- o »Pasji« zaveslji stoje s plovcem na hrbtu.
- o »Pasji« zaveslji v hoji s plovcem na hrbtu.

### ▪ Pri vajah pasjih zavesljev v vodi ima učenec glavo ves čas dvignjeno nad vodo in prosto diha:

- o »Pasji« zaveslji sede na robu bazena s plovcem na hrbtu in brez njega.
- o »Pasji« zaveslji z eno roko leže bočno na robu bazena s plovcem na hrbtu in brez njega.
- o »Pasji« zaveslji leže na robu bazena (do pasu preko roba) s plovcem na hrbtu in brez njega.
- o »Pasji« zaveslji med hojo v plitvini s plovcem na hrbtu in brez njega.
- o »Pasji« zaveslji s plovcem na hrbtu s pomočjo učitelja ali brez nje. Gre za vaje v paru, pri katerih učitelj:

– pomaga pri izvedbi zaveslaja s prijemom za dlani in vodi učenca po pravilni poti gibanja rok skozi zaveslaj;

– nudi oporo s prijemom za boke za ohranjanje pravilnega položaja telesa med plavanjem in ohranjanjem nog v iztegnjenem položaju (noge mirujejo).

- o »Pasji« zaveslji s plovcem na hrbtu s postopnim podaljševanjem vadbene razdalje. Z vsako naslednjo ponovitvijo vaje podaljšamo razdaljo, ki jo mora učenec preplavati. Med tem poskuša brez udarcev ohraniti iztegnjen vodoraven položaj nog.

Sprva učenec plava kratke »pasje« zaveslaje, nato pa jih podaljšuje z iztegovanjem rok naprej (iz »pasjih« preidemo v tako imenovane »človekove« zaveslaje (Langendorfer, Bruya, 1995)). Ko učenec zna »pasje« zaveslaje, preidemo na vaje pasjega plavanja, torej dodamo še udarce kravla, glavo pa ima učenec še vedno nad gladino in prosto diha:

- o »Pasje« plavanje s plovcem na hrbtu s pomočjo učitelja ali brez njega. Gre za vaje v paru, pri katerih lahko učitelj:

- pomaga pri izvedbi zaveslaja s prijemom za dlani in vodi učenca po pravilni poti gibanja rok skozi zaveslaj;
- nudi oporo s prijemom za boke za ohranjanje pravilnega položaja med plavanjem;
- med vajo z rokami omeji amplitudo udarcev.
- o »Pasje« plavanje s plovcem na hrbtu s postopnim podaljševanjem vadbene razdalje.
- o »Pasje« plavanje, tako da učitelj učencu med plavanjem odpne plovec na hrbtu.



Slika 5. »Pasje« plavanje s plovcem na hrbtu (foto: Jure Jazbec).

Ko učenec obvlada »pasje« plavanje sproščeno brez plovca na hrbtu, začnemo s poučevanja kravla po običajni metodični poti. Vaje si sledijo od utrjevanja udarcev, učenja zavesljev, učenja gibanja glave z dihanjem in do učenja celotne koordinacije. Med vajami utrjevanja udarcev spodbujamo in uporabljamo čim več vaj, pri katerih je glava v vodi. Vaje potekajo z različnimi plovnimi pripomočki, ki jih učenec drži v rokah (deska, plovec, črv...). Dodamo tudi že poznane vaje udarcev kravla vzročeno in priročeno, pri čemer je glava



Slika 4. Primer vaje »pasjega« zaveslaja sede na kopnem z "božanjem trebuha" in iztegovanjem v predročnje (foto: Luka Zupan).

Tabela 1

*Prednosti in slabosti plovca na hrbtu, ki se pripne okoli učenčevega pasu*

PREDNOSTI PRIPOMOČKA	SLABOSTI PRIPOMOČKA
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ne ovira gibanja rok med plavanjem,</li> <li>• nudi dobro oporo in ohranja za učenje primeren položaj učenca na gladini,</li> <li>• s pritrditvijo na trebuh omogoča učenje plavanja tudi v hrbtnem položaju,</li> <li>• narejen je tako, da se v nadzorovanih pogojih lahko hitro odpne ali zapne glede na cilje, zahteve in potrebe učitelja ali učenca,</li> <li>• je v obliki "jajčka" živih barv, kar pripomore k dodatni motivaciji učencev,</li> <li>• s pravilno izbiro višine namestitve ohranja vodoraven položaj telesa, ki je za plavanje edino primerno,</li> <li>• za razliko od črvov je bolj varen, ker je pritrjen s trakom.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pri nekaterih učencih, ki so manjše rasti in lažji, lahko zaradi plovni lastnosti in napačne pritrditve pripomočka povzroči preveč zaklona ali vrtenja telesa okrog svoje vzdolžne osi,</li> <li>• za učence, ki so močnejše postave z večjim obsegom pasu oziroma trebuha, je lahko pas prekratek,</li> <li>• če je pritrjen na golo kožo, lahko pas učenca ponekod žuli in reže,</li> <li>• po dolgotrajni uporabi si učenec lahko pripomoček nenadzorovano odpne tudi sam, za kar je potrebna še toliko večja pozornost učitelja,</li> <li>• trenutno v tej obliki ni na tržišču in se ga ne dobi niti v specializiranih trgovinah,</li> <li>• večina plovcev na hrbtu ne omogoča postopnega zmanjševanja dodatnega vzgona, ki ga nudi pripomoček.</li> </ul>

v vodi. Pri teh vajah je dihanje po potrebi, torej učenec vdihne le takrat, ko mora. Potrebo po vdihu nato povežemo v pravilnim gibanjem glave tako, da učenec suka glavo in diha na stran. Pri udarcih kravla vzročeno z eno roko in priročeno z drugo roko diha na stran priročene roke. Nato postopoma dodajamo zavesljuje kravla, sprva brez dihanja, nato pa še s sukanjem glave za vdih. Pri učenju zavesljujev prehajamo iz »pasjih« v zavesljuje kravla z vračanjem roke nad vodno gladino. Po učenju zavesljujev kravla in gibanja glave ter dihanja na koncu učenca naučimo še celotno koordinacijo kravla.

Pri učenju prsnega s plovcem na hrbtu izhajamo iz »žabjega« plavanja. Po običajni metodični poti začinjamo z vajami udarcev in nadaljujemo z vajami zavesljujev prsno. To pomeni, da v začetku vaje za učenje zavesljujev prsno učenec plava brez potapljanja glave, torej plava »žabje« zavesljuje. Sprva jih plava z udarci kravla, nato pa postopno dodajamo udarce prsno. Ko učenec plava žabo brez uporabe plovca na hrbtu, dodamo tudi gibanje glave. To najprej vključujemo pri vajah udarcev, nato še pri vajah zavesljujev. Na koncu učenja naj bi učenec znal plavati prsno.

### Izkušnje o metodi, njene prednosti in slabosti

Predstavljena metoda se je do sedaj izkazala za uspešno. Ugotovili smo, da je »pasje« plavanje učenecem, starim med 4. in 7.

letom, enostavnejši način plavanja, saj je po gibanju blizu kravlu in dobra osnova za učenje te plavalne tehnike. Tudi poimenovanje (»pasje« in »žabje« plavanje) je učenecem blizu in poznano. Na ta način lahko v učenje dodajamo elemente igre, ki temeljijo na posnemanju gibanj živali, kar poveča motivacijo in izboljša izvedbo.

Tudi uporaba plovca na hrbtu se nam zdi primerna, saj učencu ta pripomoček ne omejuje načina gibanja v vodi. Glede na naše dosedanje izkušnje ima pripomoček nekaj prednosti in tudi nekaj slabosti (Tabela 1).

### Zaključek

Pri začetnih tečajih učence razdelimo v grobem na dve skupini. Glede na prisotno število vadečih zagotovimo ustrezno število učiteljev. Tako lahko en učitelj z določeno skupino izvaja učenje enega načina plavanja, drugi učitelj pa izvaja drug način plavanja. Sledi, da tiste, za katere pri začetnih vajah udarcev ugotovimo, da so jim bližji udarci prsno, tudi v nadaljevanju učimo ostale elemente »žabjega« plavanja. Nasprotno, tistim, ki so bližji udarci kravla nadgrajujemo plavanje s »pasjimi« zavesljujev. Lahko pa v eni vadbeni enoti učitelj za popestritev izvede učenje obeh načinov plavanja za vse učence ne glede na to, kateri način plavanja je posamezniku

bližji. Kasneje pri obeh skupinah preidemo v učenje prsnega plavanja oziroma kravla. Učence torej naučimo plavati in jih pri tem ne obremenjujemo s točno določeno plavalno tehniko.

Z uporabo preprostih oblik plavanja, kot sta med drugimi tudi »pasje« in »žabje« plavanje, pri učenju sledimo otrokovemu gibalnemu razvoju in smotrno uporabimo gibanja, ki so do neke mere refleksna in izhajajo iz njega ter so zato enostavna.

### Literatura

1. Erbaugh, S. J. (1981). *The development of swimming skill of pre-school children over a one- and one-half year period*. Doktorska disertacija. Madison: Univerza v Wisconsinu.
2. Erbaugh, S. J. (1986). Effects of aquatic training on swimming skill development of pre-school children. *Perceptual and Motor Skills* 62 (2), 439–446.
3. Junge, M., Blixt, T., Stallman, R. (2011). Progression in Teaching Beginning Swimming: Rank Order by Degree of Difficulty. In: *Proceedings of the Livesaving Foundation* čs.
4. Kapus, V., Štrumbelj, B., Kapus, J., Jurak, G., Šajber-Pincolič, D., Bednarik, J., Vute, R., Čermak, V., Kapus, M. (2002). *Plavanje, Učenje*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
5. Langendorfer, S. J. (2013). Which Stroke First? *International Journal of Aquatic Research and Education* 7 (4), 286–289.
6. Langendorfer, S.J., & Bruya, L.D. (1995). *Aquatic readiness: Developing water competencies in young children*. Champaign, IL: Human Kinetics.
7. Oka, H., Okamoto, T., Yoshizawa, M., Tokuyama, H., Kumamoto, M. (1978). Electromyographic and cinematographic study of flutter kicks in infants and children. V: J. Teraudo, E. E. Bedringfield (Ur.), *International series of sport sciences* (pp. 167–172). Baltimore: University Park Press.
8. Stallman, R. K. (2014). Which Stroke First? No Stroke First! *International Journal of Aquatic Research and Education* 8 (1), 5–8.
9. Stallman, R. K. (2017). From Swimming Skill to Water Competence: A Paradigm Shift. *International Journal of Aquatic Research and Education* 10 (2).

Luka Zupan, mag. kineziologije  
Plavalni klub Trbovlje  
luka.zupy@gmail.com