

आरोग्यासाठी व प्रसन्न व्यक्तिमत्वासाठी...

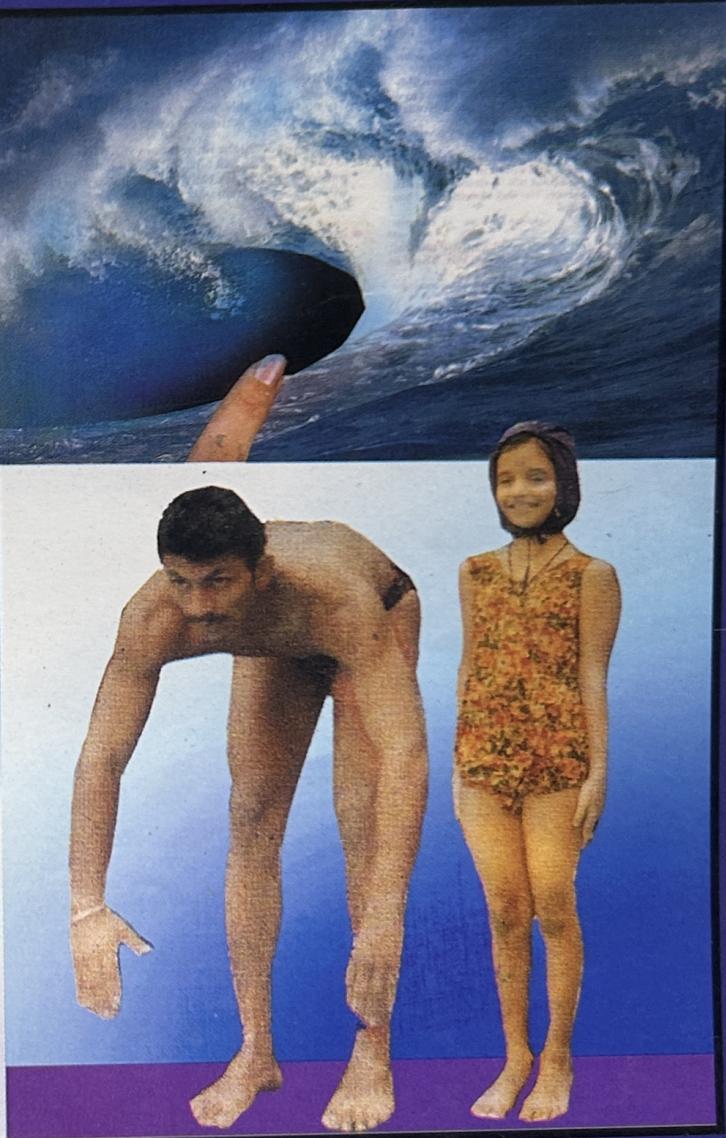
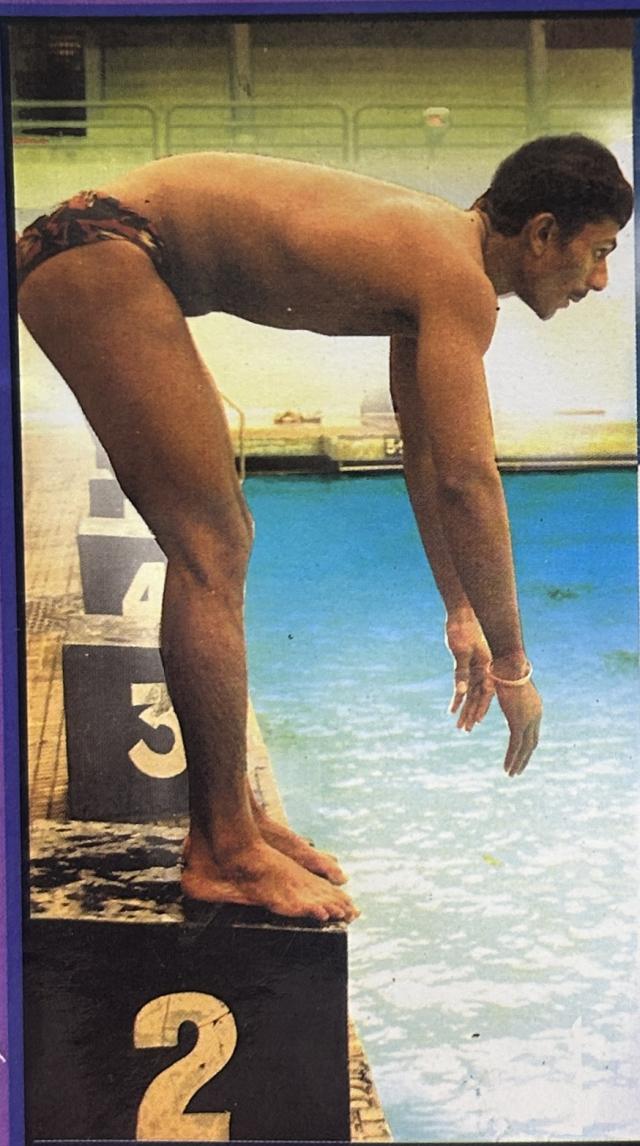


पाहणे



उत्तम व्यायामप्रकार

एक अत्यावश्यक कला



Bruce Weber Co.

अॅड. अरुण गो.देशमुख

क्रिडाशिक्षक, श्री समर्थ व्यायाम मंदिर, शिवाजी पार्क, दादर, मुंबई.

लेखकाचे मनोगत

माझ्या लेखनसेवेच्या प्रवासात 'योगसन', 'चालणे' असे शरीरास आरोग्यकारक प्रकार लिहिल्यावर मनोरमाचे मा. प्रकाशक श्री. अनिल फडके यांनी पोहणे या विषयावर माहिती-स्वरूपात पुस्तक लिहिण्यास सुचविले. माझे जे अत्यंत लाडके व्यायाम-प्रकार होते, त्यात 'पोहणे' आघाडीवर असे. सकाळी २-२।। तास सराव व मौजमजा तसेच उन्हाळ्यात विद्यार्थ्यांना पोहणे शिकवणे असे माझे कैक तास तरंग तलावावर जायचे. मी लहानपणी श्री समर्थ व्यायाम मंदिरातफे उन्हाळी पोहणे शिबिरातून पोहण्याचा श्री गणेशा केला. अर्थात पाण्याशी खेळण्यास कोणाला आवडणार नाही? मला त्याचा लळा लागून मी तरणतलावाचा पासधारक झालो व पोहण्याचे एक-एक प्रकार विचारत, पाहत शिकत गेलो. दुसऱ्या व तिसऱ्या मजल्यावरून सूर मारण्याइतपत प्रगती साधली. मग मात्र माझा पोहणे शिकविण्याकडे जादा कल झुकला.

माझे वडील रेल्वेत काम करीत होते. त्यामुळे भारतभर आमचे कुटुंब फिरले. भारतातल्या प्रत्येक महत्त्वाच्या नदीवर डुंबायची संधी त्यामुळे मिळत गेली. आम्ही हरिद्वारला गेलो -तिथे पाहिले तों, पाण्याचा जोरकस प्रवाह हा मी मी म्हणणाऱ्या पोहणाऱ्याला खेचून लांब नेत होता. खळखळणारे थंड पाणी त्यामुळे गारठणे हे साहजिक. त्यामुळे घाटावर चक्क १-२ स्नान करणाऱ्यांना मी प्रवाहातून खेचून बाहेर काढलें, तर तेच गंगेचे पाणी काशी इथे ' दिम्म ' न हलणारे, गढूळ व

गचाळ दर्शनाचे होते. तीच गंगा प्रयाग इथे गंगा-यमुनेच्या संगमावर जोरकस वाटली. प्रयागला यमुनेत पोहताना भोवन्यामध्ये सापडलो. शरीर भोवन्याच्या तळबाजूस नेऊन बाहेर फेकण्याची अवकल ऐन वेळी वापरली नसती तर बाका प्रसंग उद्भवला असता. कलकत्याची गंगा विशाल वाटली. शरयू नदीकाठावर उभे असता सापासारख्या प्राण्यांची रांग लागली त्यामुळे काठावरच स्नान उरकावे लागले. तापी, कावेरी, नर्मदा, भीमा, सवित्री इ. नद्यांमध्ये पोहण्यास मिळाले.

समुद्रावर बन्याच ठिकाणी पोहलो - रामेश्वर,
कन्याकुमारी, गोवा, मुंबई (जूहू, कळवा, इ.),
अलिबाग. एक चांगलीच लक्षात राहणारी घटना
घडली ती अलिबागला. कॉलेजच्या ग्रुपला घेऊन
अलिबाग किनाऱ्याला तळ ठोकला होता. समुद्रास
भरती होती व समोर जवळच वाटणारा अलिबागचा
कुलाबा किल्ला होता. बरोबरच्यांना सांगून मी
एकटा पोहत किल्ल्याकडे निघालो. अर्ध्या वाटेपेक्षा
अधिक पुढे आल्यावर किल्ल्याच्या दोन्ही बाजूने
स्वतंत्र येणाऱ्या लाटा एकत्र होऊन एकदम फुटत
होत्या. त्यातील एक माझ्या नाकासमोर फुटली.
अंदाजे १ ग्लास पाणी प्यायल्यावर पोहणे येत
असतानाही आयुष्यात प्रथमतःच 'पोहणे विसरलो.'
तळ बघता खोल आहे हे कळले. तोवर दुसरी
लाटही नाकावर फुटली. - नांगरलेल्या बोटीवर
जाऊन चढलो व एका नावेतून किनाऱ्यावर आलो.
मजेची गोष्ट म्हणजे सायंकाळी ओहोटी होती व

त्याच किल्ल्यावर सर्वजण पायी चालत गेलो. यातून एक धडा मिळाला. समुद्राशी मस्ती नको. भरती-ओहोटीचे गणित डोक्यात घेऊनच पोहावयास पाहिजे. अर्थात पोहता येत असल्यानेच प्रत्येक ठिकाणी जीव वाचला.

पोहणे जीवनात एक आवश्यक कला आहे. आज जगाचा $\frac{3}{4}$ भाग पाण्याने व्यापला आहे व कधीही वेळप्रसंगी ह्या कलेमुळेच आपण नुसता आपलाच नाही तर दुसऱ्याचा जीव वाचवू शकतो. मला आजीने सांगितलेली एक गोष्ट नेहमीच आठवते. ती म्हणजे पंडित व नावाड्याची. एकदा एक पंडित नावेत बसून नदी पार करण्यास निघाला. नाव चालू झाल्यावर नावाड्याला त्याने प्रश्न विचारण्यास सुरुवात केली. 'हे शास्त्र येते का ?' 'नाहो', उत्तर आले. 'अरे ! तुझे $\frac{1}{4}$ जीवन फुकट — तुला हे शास्त्र येते का ? नाही. अरे तुझे अर्धे जीवन फुकट रे, असा हिणवत राहिला. थोड्याच वेळात ढग जमले. वादळाची चिन्हं दिसायला लागली. जोराचा पाऊस पडू लागला आणि नाव हेलकावू लागली. त्या वेळेस नावाड्याने पंडितास विचारले, ' तुम्हाला पोहता येते का ? ' पंडित उत्तरला ' येत नाही हो ! ' तेव्हा नावाडी म्हणाला. 'मी नदीत उडी मारतोय. तुम्हाला मात्र पोहता येत नसल्याने अखं जीवन फुकट गेलं की हो ! ' सांगण्याचे तात्पर्य, पोहणे ही मनुष्यास अत्यावश्यक शिकण्याची कला आहे.

पोहताना सर्व लहान-थोर स्त्री-पुरुष यांना एक बेगळाच आनंद मिळतो. पोहणे स्पर्धात्मक दृष्टिकोनातून बघितले जाते. तसाच आनंद आणि मनोरंजनात्मक दृष्टीकोनातूनही बघितले जाते, लहान मुलगा पोहायला चटकन शिकतो असा

एक अनुभव आहे. तेव्हा आता पोहण्याकरिता अथवा पोहणे शिकण्याकरिता ह्या पुस्तकाच्या वाचनास आपण सुरुवात करू या. माझ्या आपणा सर्वांस हार्दिक शुभेच्छा. आता पाण्यातच भेटू !!

हे पुस्तक लिहिताना मला अनेकांचे सहकार्य लाभले. त्यात प्रामुख्याने ह्या विषयाकरिता माझ्याकडून लेखनसेवा घडविणारे मनोरमा प्रकाशनाचे श्री. अनिल फडके, माझी पत्नी अर्चना, आई, वडील व बहिणी या सर्वांच्याच प्रेमाचा मी ऋणी आहे.

या पुस्तकाच्या लिखाणात राष्ट्रीय कीर्तीचे जलतरणपटु व प्रशिक्षक श्री. आनंद सारंग, पोहण्यात अर्जुन तसेच छत्रपति पुरस्कारविजेत्या सौ. स्मिता दिवगीकर व त्यांचे पती दादोजी कोंडदेव पुरस्कारविजेते श्री. संदीप दिवगीकर या सर्वांनीच मोलाचे मार्गदर्शन केले आहे. या सर्वांचे मनापासून आभार.

छायाचित्रकार श्री. संदीप मोहिते, पोहण्याची रेखाचित्रं काढणारी कु. सोनिया शशिकांत मोरे, ह्या पुस्तकाची मुद्रित-तपासणी करणारे श्री. अरविंद कर्वे व सरतेशेवटी ज्या संस्थेचा म्हणून मी आहे हे सांगण्यास मला नेहमी अभिमान वाटतो त्या माझ्या 'श्री समर्थ व्यायाम मंदिर, दादर' या संस्थेचा, त्यातील माझ्या सर्व स्नेही व हितचितकांचा मी आभारी आहे. आपणासारखे सर्व वाचनप्रिय मित्रवर्ग माझ्या पाठीशी सदैव राहोत, हीच ईश्वरचरणी प्रार्थना....

हरि ३०

- अरुण गो. देशमुख



8

आता आपण पोहणे शिकण्यास सुरुवात करायचे नवकी केल्यावर सर्वप्रथम पोहण्यासाठी आवश्यक गोष्टींचा विचार आपण करायला सुरुवात करूया.

(अ) सर्वप्रथम पोहण्याची जागा

आपण खालीलपैकी कोणत्याही एका ठिकाणी पोहण्यास जाणार असाल -
 (१) पोहण्याचा तलाव, (२) नदी, (३) तलाव, (४) विहीर, (५) समुद्र - तर त्याबाबतची
 पूर्ण माहिती आपणास असणे आवश्यक आहे.

(१) पोहण्याचा तलाव - सर्वांत सुरक्षित जागा 'पोहण्याचा तलाव' हे असेल. पोहण्याच्या तलावामध्ये 'खोल' व 'उथळ' अशा कृत्रिमरीत्या बनवलेल्या जागा असल्याने 'शिकाऊ' विद्यार्थ्यांना उथळ पाण्याचा आनंद सुरक्षितरीत्या घेता येतो. तसेच इधे 'सुरक्षा रक्षक' असल्याने धोका सहजासहजी उद्भवत नाही.

(२) नदी - नदीबाबत आपणास पूर्ण माहिती असणे आवश्यक आहे. नदीला गती असते. खड्डे व खडक दोन्ही असल्याने खास पोहण्यासाठी नदीतील जागा असल्याशिवाय तसेच माहितगार-पोहंता येत असणाऱ्या सवंगङ्ग्याशिवाय नदीमध्ये उतरण्याचे साहस शिकाऊ विद्यार्थ्यांने तरी करू नये.

(३) तलाव - तलाव नदीच्या तुलनेत संथ जरी असला तरी त्याची असणारी खोली तसेच दलदल याचा अंदाज बन्याचदा लागत नाही. तलावात सुद्धा पोहता येत असणाऱ्या माहितगार सवंगड्याशिवाय शिकण्यासाठी शिकाऊने उतरू नये.

(४)विहीर - वरील दोघांपेक्षा विहिरीची खोली साधारणतः माहीत असते. बन्याचदा डबा, सुकलेला नारळ लावून विहिरीमध्ये पोहण्यास गावाकडचे विद्यार्थी/ विद्यार्थिनी सुरुवात करतात. इथे मात्र शिकवणारा/माहितगार व्यक्ती आपल्यात आहे ना याची प्रत्येकाने खात्री करावी व मगच पोहण्याचा श्रीगणेशा करावा.

(५) समुद्र - पोहणे शिकण्यासाठी समुद्राचा उपयोग, किनारा सुरक्षित व संथ असल्यास नक्की होऊ शकतो. मात्र खाडीचा समुद्र, दगड/खड्डे असणारा समुद्र, असुरक्षित समुद्र यात पोहणे धोक्याचे आहे. समुद्रात भरती/ ओहोटीचे गणित



पोहणे - एक अत्यावश्यक कला व उत्तम व्यायाम प्रकार

महत्त्वाचे ठरते. त्यामुळे च माहितगाराशिवाय समुद्रावर स्वार होण्याचा प्रयत्न अंगाशी नव्हे, जीवाशी येऊ शकतो.

तेहा वरील ५ जागांपैकी पोहण्याचा तलाव तुलनात्मकदृष्ट्या नेहमीच सुरक्षित ठरतो. आपणांस असा पोहण्याचा तलाव (*Swimming Pool*) जवळ उपलब्ध असल्यास प्रथम शिकाऊ म्हणून तिथे नाव नोंदविणे हे शिकण्याच्या दृष्टीने पहिले पाऊल ठरेल.

(ब) पेहराव

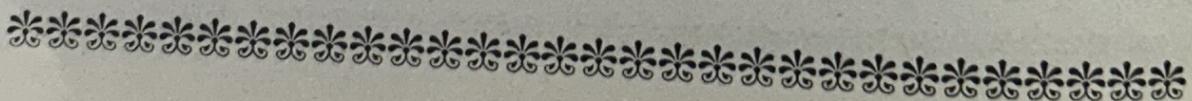
एकदा आपण जागा नव्हकी केली व पोहण्याच्या तलावामध्ये नाव नोंदवल्यावर दुसरे पाऊल ठरते आपला पेहराव निवडण्याचा.

१. पुरुषांसाठी पेहराव - मुलांसाठी/पुरुषांसाठी पोहण्याची चड्डी व आत जांग्या अथवा लंगोट. अंगास पूर्ण संधी देणारा स्विम सूट (नवीन स्पर्धात्मक प्रकार) चालू शकेल. कानात घालण्यास रबर कॅप मिळते. मात्र आवश्यकता असल्यास कानटोपी घालावी. डोळ्यांस गॅगल घालण्याची शिकाऊना काहीच गरज नसते. मात्र आवड असल्यास चांगल्या प्रतीचा गॅगल घालण्यास हरकत नाही.

२. स्त्रियांसाठी पेहराव - मुर्लींसाठी / स्त्रियांसाठी डोक्यावर टोपी, पोहण्याचा पूर्ण पेहराव (*Swimsuit*) आतमध्ये चड्डी व अंतर्वस्त्र गरजेनुसार. कानावर कानटोपी व डोळ्यांस गॅगल वर उल्लेखल्याप्रमाणे आवश्यकता / आवड असल्यास घालणे.

पेहरावाबाबत एक बाब सर्व पोहणाऱ्यांनी लक्षात घ्यावी, की आपल्या पेहरावाचा त्रास आपल्याला पोहताना जाणवत असल्यास त्यात त्रुटी आहे हे जाणावे. पेहराव जास्तच घटू जेवढा वाईट तेवढाच अघळ-पघळ हालचालीस त्रास देतो. कानटोपी आपण घातली किंवा न घातली तरीही पोहण्यानंतर आपण आपले कान अवश्य पुसून कोरडे करावे.

(क) आता पेहराव विकत घेतल्यावर आपण जेथे शिकण्यास जाणार आहोत तिथे शिकवणारे शिक्षक यांची माहिती घ्या. त्यांना भेटा व त्यांनी सांगितलेल्या वेळी पोहण्याच्या तलावावर वेळेवर जा. पोहण्याच्या तलावावर खास शिकण्यासाठी / भीती जाण्यासाठी साधने (उदा. पाठीचा डबा) उपलब्ध असतात. तसेच काठावर पकडण्यासाठी लोखंडी / स्टीलची पट्टी / नवी असते. त्यामुळे शिकाऊला कोणताही धोका न पोहचता



‘ उथळ पाण्यात ’ (*Shallow Water*) पाण्याची मौजमजा लुट्टा येते. त्यामुळेच माझ्या या पुस्तकात प्रामुख्याने ‘पोहण्याच्या तलावात’ शिकण्यास उपयुक्त ठरेल अशी माहिती मी देत आहे याची वाचकांनी दखल घ्यावी.

आपल्याला खालीलपैकी काही शारीरिक त्रास अथवा व्याधी असल्यास ते शिक्षकांना जरूर सांगावे. त्यामुळे दखल घेऊन ते शिक्षक तुम्हांला योग्य मार्गदर्शन करू शकतील.

१. हृदयरोग
 २. रक्तदाब (उच्च वा नीच)
 ३. मधुमेह (*Diabetis*)
 ४. फेफरं
 ५. छाती सर्दीने भरली असल्यास
 ६. अस्थमा व ब्रॉकायटीस
 ७. कातड्याचे रोग
 ८. उघड्या जखमा
 ९. इतर तत्सम व्याधी.

(ड) स्नान करणे

पोहण्याच्या तलावावर पोहण्याचा पेहराव अंगात घातल्यावर तलावात शिरण्याअगोदर बाथरूममध्ये स्नान करणे गरजेचे आहे. स्नान का करावे याची पुढीलप्रमाणे महत्त्वाची कारणे आहेत.

१. तलावात पोहण्याअगोदर स्नान केल्याने अंगावरचा घाम व मळ निघून जातो, त्यामुळे पोहण्याच्या तलावात आपला घाम / मळ मिसळत नाही व ते स्वच्छ राहते.
 २. तलावात पोहण्याअगोदर स्नान केल्याने शरीर पाण्यामध्ये शिरण्यासाठी तयार होते. स्नायू मोकळे झाल्याने तलावात ते आखडत नाहीत.
 ३. तलावातील पाणी वेळ व ऋतुनुसार थंड/कॉबट/गरम असते. स्नान केल्यावर ओल्या अंगाने तलावात उडी मारल्यास पाणी तुलनेने कमी थंड / गरम लागते.
 ४. पोहण्याचा तलाव हे खास अडवलेले पाणी असल्याने, ते 'फिल्टर' केल्याशिवाय स्वच्छ राहत नाही. पाणी हलते/धावते नसल्यानेच अनारोग्य टाळण्यासाठी पोहण्याच्या तलावात 'पोहण्याअगोदर स्नान आवश्यक ठरते.

(इ) पोहण्याअगोदरचा व्यायाम

रोजच्या पोहण्याअगोदर, हात पाय व शरीर मोकळे करणारे साधे ३-४ प्रकार केले तरी पुष्कळ ठरते. त्यामुळे स्नायू आखडत नाहीत किंवा लचक भरत नाही. मात्र स्पर्धात्मक पोहण्याअगोदर व्यायाम करणे, दाब व ताण देऊन शरीराचे स्नायू मोकळे करणे आवश्यक ठरते. शरीर जेवढे लवचिक असेल तेवढी दुखापतीची शक्यता कमी होते. त्यामुळेच स्पर्धेअगोदर जेव्हा मानसिक दबावामुळे शरीर ताठर होते तेव्हा शरीरतापनाची (*warmup excercise*) गरज अधिक भासते.

(फ) पोहण्याअगोदर खाणे/पिणे इ. संबंधी

पोहण्याअगोदर शक्यतो दीड ते दोन तास काही खाऊ नये. खाण्याने शरीर जड होते/सुस्तावते. अशा वेळी पोहण्याचा व्यायाम शरीरास सहन करणे अवघड जाते.

मात्र पोहल्यानंतर प्रत्येकाला चांगली भूक लागलेली असते. अशा वेळी पोहणे झाल्यावर १५-२० मिनिटांनी चांगल्या प्रतीचा नाशता केल्यास उत्तम. मात्र नाशता म्हणजे जेवण नाही एवढे लक्षात ठेवा.

पोहण्यानंतर अगदी साधे पाणीसुद्धा पिणे चांगले. त्यामुळे शरीरातील पाण्याचे प्रमाण व्यवस्थित राहते. आपणास थंडी वाजत असल्यास (पोहल्यानंतर) १५-२० मिनिटांनंतर चहा/कॉफी आवडीनुसार पिण्यास हरकत नाही.



शिकणाऱ्यांसाठी पोहण्याचे सुरुवातीचे सोपे प्रकार

I. सर्वप्रथम पाण्याशी परिचित होणे आवश्यक

पाण्यात शिरल्यावर सर्वप्रथम पाण्याशी आपली दोस्ती होणे ही आवश्यक बाब ठरते. लहानपणापासूनच आग, पाणी यासंबंधी लहान मुलांच्या मनामध्ये एक प्रकारची भीती त्यांचे पालक वा नातेवाईक घालून देत असतात. त्यामुळे पाण्याशी मैत्री न झाल्यास आपण बुडू, या भीतीने वा इतर कोणत्याही कारणामुळे घाबरल्याने आपले शरीर कडक होते व पाण्यात तरंगणे मुश्कील बनते. ह्याकरिताच सर्वप्रथम पाण्याशी परिचित होणे व त्याच्याशी दोस्ती होणे आवश्यक ठरते.

पाण्यात शिरण्याअगोदर शांत डोक्याने एक फरक जरूर पहावा. शिकाऊ विद्यार्थी व शिकलेला विद्यार्थी यांच्यात पाण्यात होणाऱ्या हालचालींविषयी अभ्यास केलात तर प्रामुख्याने एक फरक जाणवतो तो असा की शिकाऊ विद्यार्थी इंच-इंच सरकण्यासाठी पाण्याशी लढाईच करतो. पाण्यात हाताचे फटकारे मारत कसाबसा तरंगत असतो तर तुलनेने शिकलेल्या विद्यार्थ्याची हालचाल तरंगण्यासाठी/पुढे सरकण्यासाठी नगण्य असते. त्यामुळे एक जाणवते की जसे जसे आपण आत्मविश्वासाने योग्य हालचाली करू लागतो तसे तसे कमी कष्टामध्ये आपण अधिक पोहू शकतो.

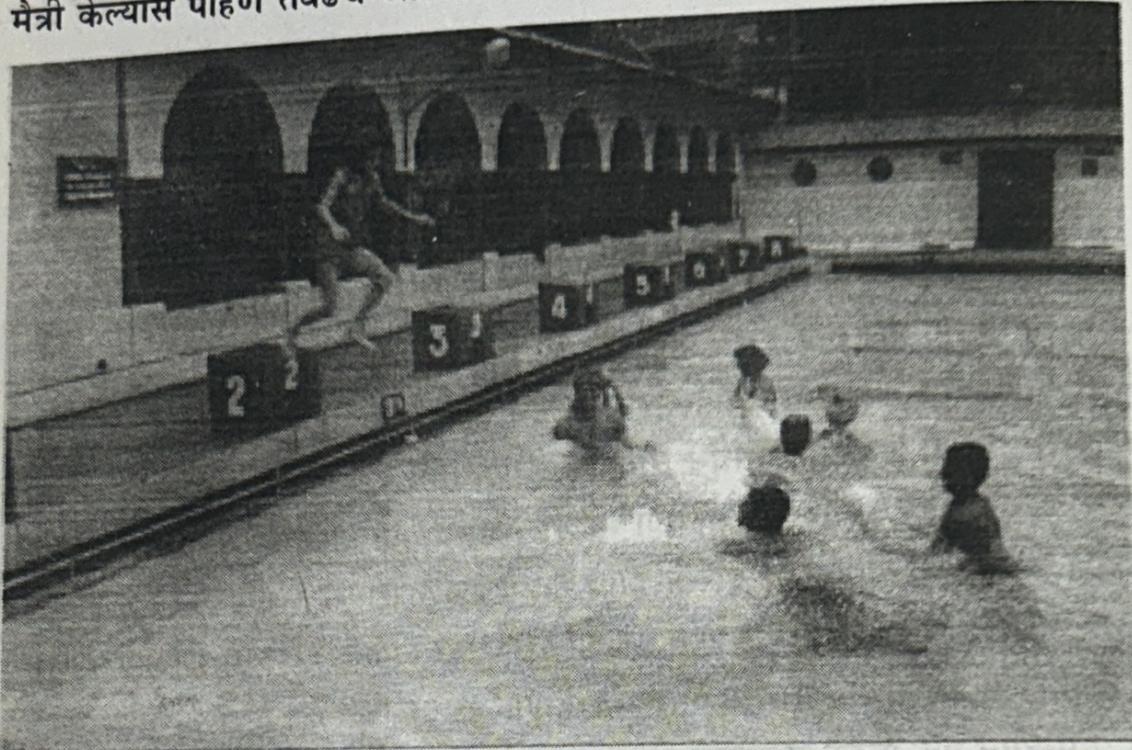
त्यामुळे पहिले १ ते २ दिवस वाटल्यास पाण्यात खेळा, पाणी उडवा, श्वास आत रोखून हळूच पाण्याच्या आत डोकावून (अर्थात डोके बुडवून) बघा - तेव्हा खाऱ्या अर्थाने एक गोष्ट तुमच्या लक्षात येईल की पाणी तुम्हाला खाली जाण्याच्या/बुडण्याच्या प्रयत्नास विरोध करीत आहे. जिथपर्यंत आपण पाणी (नाका-तोंडातून) पित नाही-जिथपर्यंत आपण श्वास रोखून आत आहोत, पाणी तुम्हाला वर ढकलत राहते. आता पाण्याखाली डोके बुडवून (कान-नाक-डोळे) पाण्याखाली डोळे उघडून



पोहणे - एक अत्यावश्यक कला व उत्तम व्यायाम प्रकार

तर बघा. आपल्याला कदाचित वाटेल बराच प्रयास करावा लागतो. मात्र हे सहजसाध्य आहे. त्यामुळे एक प्रकारचा आत्मविश्वास तुमच्यात निर्माण होतो. आपणास पाण्याखालचे विश्व दिसल्याने पाण्याची खन्या अर्थाने भीती बरीच कमी होते.

आपणास आश्चर्य वाटेल, बन्याचजणांना पाण्यापासून खेचण्याची, गिळून टाकण्याची, बुडण्याची भीती वाटते व त्यामुळे शरीर ताठर बनते. याउलट पाण्याशी मैत्री केल्यास पोहणे तेवढेच आरामदायी वाटते.



II. आधी तरंगण्यास शिका

इतरांचे बघून 'मोकळ्या' पद्धतीची (*Free Stroke*) वा छातीपासूनची पद्धत (*Breast Stroke*) हे तुलनेने शिकण्यास अवघड प्रकार सुरुवातीस करू नका. तुलनेने पुढे दिलेले, सोपे असणारे इतर प्रकार आपण शिकल्यास आपल्याला तरंगता येते. त्यामुळे नंतर न गोंधळता आपण कोणत्या पद्धतीची निवड करायची ते ठरवू शकता. त्याचा सराव अधिक आत्मविश्वासाने करू शकता.

पोहताना एकदम खुल्या (*Free*) वा छातीपासूनच्या (*Breast*) पद्धतीने शिकण्यास सुरुवात केलीत तर पोहणे शिकण्यास अधिक वेळ जातो. याचे प्रमुख कारण, दोन्ही पद्धतीत लागणाऱ्या शारीरिक हालचाली (*Body Rhythm*) थोड्याच

दिवसात अंगवळणी पडत नाही. तसेच तरंगता येत नसल्याने बन्याचदा पोहणे शिकणाऱ्याचे धैर्य आधीच ओसरून पडते.

पोहण्यास शिकण्याअगोदर पाण्यावर तरंगता येणे हे महत्त्वाचे. त्यामुळे पाण्यावर पोहता (खन्या अर्थाने तरंगता) येण्यासाठीचे सोपे प्रकार आपण पुढे पाहूया.

या ठिकाणी एक महत्त्वाचे, कदाचित आपल्याला वाटेल की पोहणे शिकता शिकता तरंगणे आपोआप जमतेच, मग कशाला त्यावर उगाच वेळ दवडावा? मात्र त्यावर हेच सांगणे की, एकदा तरंगता आले की एक प्रकारचा विश्वास आपल्यात येतो व आपण किमान बुडणार नाही ह्याची मनास खात्री पटते. पोहतानासुद्धा ज्या वेळी आपणास (अर्थात खोल पाण्यात) पाण्यात थांबावयाचे असेल तेव्हा तरंगता येणे हेच महत्त्वाचे ठरते. तरंगण्यासाठी शारीरिक हालचाली फारच कमी कराव्या लागतात व पाण्यात आतमध्ये हालचाल करावयाची असल्याने शारीरिक कष्टही कमी पडतात.

III. तरंगण्याचे सोपे प्रकार

- (अ) कुत्र्याची पद्धत (*Dog Style*)
- (ब) सील माशाची पद्धत (*Seal Stroke*)
- (क) उलटे पडून पाय मारत पोहणे (*Sculling / Pulling Back Stroke*)
- (ड) बेडूक पद्धत (*Frog Style*)

(अ) कुत्र्याची पद्धत (*Dog Style*)

कुत्र्याची पद्धत ही लहानांपासून मोठ्यांपर्यंत शिकण्यास सोपी अशी पद्धत आहे. या पद्धतीस '*Dog Style*' वा '*Dog Paddle*' असे म्हणतात.

