

Stand Up Paddle (SUP) Hawaii'den Türkiye'ye

Tarih, Ekipman, Güvenlik, Liderlik, Yoga, Teknik ve Yarışma

Abdurrahman DEMİR



Abdurrahman DEMİR

STAND UP PADDLE (SUP) HAWAII'DEN TÜRKİYE'YE
Tarih, Ekipman, Güvenlik, Liderlik, Yoga, Teknik ve Yarışma

ISBN 978-625-8897-89-0

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazarlarına aittir.

© 2026, PEGEM AKADEMI

Bu kitabın basım, yayım ve satış hakları Pegem Akademi Yay. Eğt. Dan. Hizm. Tic. AŞ'ye aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri, kapak tasarımı; mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kayıt ya da başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz ve dağıtılamaz. Bu kitap, T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır. Okuyucularımızın bandrolü olmayan kitaplar hakkında yayınevimize bilgi vermesini ve bandrolsüz yayınları satın almamasını diliyoruz.

Pegem Akademi Yayıncılık, 1998 yılından bugüne uluslararası düzeyde düzenli faaliyet yürüten **uluslararası akademik bir yayınevi**dir. Yayımladığı kitaplar; Yükseköğretim Kurulunca tanınan yükseköğretim kurumlarının kataloglarında yer almaktadır. Dünyadaki en büyük çevrimiçi kamu erişim kataloğu olan **WorldCat** ve ayrıca Türkiye'de kurulan **Turcademy.com** tarafından yayınları taranmaktadır, indekslenmektedir. Aynı alanda farklı yazarlara ait 2000'in üzerinde yayını bulunmaktadır. Pegem Akademi Yayınları ile ilgili detaylı bilgilere <http://pegem.net> adresinden ulaşılabilir.

I. Baskı: Ekim 2026, Ankara

Yayın-Proje: Selcan Özgürel
Dizgi-Grafik Tasarım: Umutcan Çağlayan
Kapak Tasarımı: Pegem Akademi

Baskı: Sayfa Basım Sanayi Ticaret Ltd. Şti.
İvedik OSB Matbaacılar Sit. 1514. Cad. No: 23-25
Yenimahalle/ANKARA

Yayıncı Sertifika No: 51818
Matbaa Sertifika No: 77079

İletişim

Pegem Akademi: Shira Ticaret Merkezi
Macun Mahallesi 204 Cad. No: 141/33, Yenimahalle/Ankara
Yayınevi: 0312 430 67 50
Dağıtım: 0312 434 54 24
Hazırlık Kursları: 0312 419 05 60
İnternet: www.pegem.net
E-ileti: yayinevi@pegem.net
WhatsApp Hattı: 0538 594 92 40

Doç. Dr. Abdurrahman DEMİR

1985 yılında Şanlıurfa’da doğdum. İlk, orta ve lise eğitimimi Şanlıurfa’da tamamladıktan sonra 2006 yılında Harran Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümünden mezun oldum. Aynı yıl Şanlıurfa’nın Birecik ilçesine atandım ve 4 yıl Birecik’te çalıştım. Millî Eğitimin çeşitli kademelerinde öğretmenlik yaparken aynı zamanda 2012 yılında Harran Üniversitesinde yüksek lisans, 2018 yılında da Mersin Üniversitesinde doktora eğitimimi tamamladım. 2018-2023 yılları arasında Artvin Çoruh Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda Dr. Öğretim Üyesi ve doçent olarak görev yaptım. 2023-2026 yılları arasında Siirt Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda doçent olarak çalıştım. 2026 yılında Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda doçent olarak göreve başladım. Evli ve bir kız çocuğu babasıyım. Dalgıç olmak için katıldığım bir kursta kano sporuyla tanıştım. Kano sporuna başladıktan sonra bu branşın bana uygun olduğunu anladım. Türkiye’de çeşitli dereceler elde ettikten sonra kano millî takımına seçildim. Ülkemizi yurt dışında defalarca temsil ettim. Kanoyu bıraktıktan sonra antrenörlük yapmaya başladım. 4. Kademe Durgunsu Kano Antrenörü-yüm. Siirt Botan Çayı’nda rekreatif amaçlı kano yaparken Stand Up Paddle (SUP) branşını da denemek için bir board satın aldım. Daha sonra SUP’u bireysel olarak yapmaya başladım. Zamanla beni su üzerinde görenlerin ilgisini çekmesiyle çevremde bu spora olan ilgi artmaya ve farklı kişiler de board satın alarak SUP yapmaya başladı. Bir süre sonra öğrencilerden de SUP yapmak için talepler gelmeye başladı. Bu ilgiden hareketle Siirt’te SUP branşının gelişmesine katkı sağlamak amacıyla çeşitli projeler hazırlamaya başladım. Aynı zamanda Türkiye Kano Federasyonu tarafından düzenlenen 1. Kademe SUP Antrenörlüğü ve 1. Kademe SUP Tur Liderliği kurslarına katılarak ilgili belgeleri aldım. Bu süreçte Siirt’te SUP’un sadece benim yaptığım bir spor olarak kalmasını istemedim. Daha fazla kişinin bu branşla tanışması ve yaygınlaşması için çalışmalar yapmaya başladım. Bugün de SUP alanındaki bilgi ve deneyimimi geliştirmeye, farklı projeler üretmeye ve bu branşın daha fazla kişi tarafından tanınması için elimden geleni yapmaya devam ediyorum.

ÖN SÖZ

Daha önce yayımladığım ‘Durgunsu Kano Kayak Sporunun Temelleri’ adlı kitabımda Stand Up Paddle (SUP) sporuna kısaca yer vermiştim. O dönemde SUP’un bu denli gelişeceğini, yaygınlaşacağını ve daha fazla insanın ilgisini çekeceğini öngörmemiştim. Ancak zamanla bu sporun gelişimi, SUP ile ilgili bilgilerin kapsamlı bir şekilde ele alınması gerektiğini ortaya koydu. Bu bağlamda bu kitapta, SUP ile ilgilenen kişilerin ihtiyaç duyabileceği temel bilgilere yer verilmiştir. Kitapta SUP’un tarihçesinden board ve ekipmanlara, board seçiminden güvenli kullanıma, SUP Yoga’dan tur liderliğine, yarış kurallarından kürek çekme tekniklerine ve performans geliştirmeye kadar farklı konular ele alınmıştır. Bu kitap hazırlanırken özellikle uluslararası literatür taranmış ve SUP ile ilgili güncel bilgilere yer verilmiştir. Ancak SUP’un gelişmekte olan bir spor branşı olması nedeniyle akademik kaynakların sınırlı olduğu görülmüştür. Bu nedenle, bu sporu uzun süredir yapan ve deneyimlerini paylaşan sporcuların kişisel internet bloglarından da yararlanılmıştır. Umarım bu kitap, SUP’a yeni başlayanlardan tecrübeli sporculara, eğitmenlerden tur liderlerine kadar farklı okuyucular için yararlı olur ve SUP hakkında yeni bilgiler edinmelerine katkı sağlar.

Suyun üzerinde görüşmek dileğiyle.

Teşekkür

Bu kitabın hazırlanma sürecinde farklı kaynaklardan yararlanarak edindiğim bilgi ve birikimi bir araya getirmeye çalıştım. SUP ile ilgili çalışmalarım boyunca karşılaştığım insanlar, öğrencilerim ve bu sporu benimle paylaşan herkes, kitabın oluşmasına farklı şekillerde katkı sağladı. Bilgi ve tecrübelerini benimle paylaşan, SUP'un gelişmesine katkı sağlayan herkese teşekkür ederim. Bu kitabı hazırlarken ayırdığım zamanın önemli bir kısmı ise aslında eşim Özlem ve kızım Eylül'le geçirebileceğim zamandan oluşuyordu. Kitabı yazarken onların zamanından aldığım her anın farkındaydım. Bu süreçte gösterdikleri sabır ve anlayış için eşime ve kızıma teşekkür ederim. Onların anlayışı ve sabrı sayesinde bu kitabı tamamlayabildim.

İÇİNDEKİLER

Doç. Dr. Abdurrahman DEMİR.....	iii
Ön Söz.....	iv
Teşekkür.....	v

1. BÖLÜM

STAND UP PADDLE'IN TARİHİ HAWAİİ KÖKENLERİ VE MODERN GELİŞİMİ

Yararlanılan Kaynaklar	5
------------------------------	---

2. BÖLÜM

SUP ÇEŞİTLERİ VE EKİPMANLARI

Hard (Sert/Katı) Boardlar	8
Şişirilebilir Boardlar (iSUP)	9
SUP Board Türleri (Touring, Surfing, All-around, Yoga, Yarış).....	10
Touring Board.....	11
Surfing Board.....	11
All-Around Board (Genel Kullanım amaçlı)	12
Yoga Board	12
Yarış Board (Race Board)	13
SUP Board Bölümleri	14
Gövde (Alt Kısım-Hull)	15
Burun (Nose)	16
Kuyruk (Tail).....	17
Raylar (Rails).....	18
Güverte (Deck)	19
Taşıma Kolu (Carry Handle).....	20
Rocker	20
Leash Takma Yuvası (Leash Plug)	21
Güverte Kayışları ve Bungee Sistemleri	21
Yüzgeçler (Fins)	22
SUP Kürekleri	22
Kürek Bölümleri	23
Leash (Bağlantı Kayışı/Ayak Bağı) Kullanımı.....	25
Can Yeleği (Kişisel Yüzdürme Yardımcıları).....	26
Sup Ekipmanların Bakımı ve Ömrünü Uzatma Yolları.....	27
Yararlanılan Kaynaklar	29

3. BÖLÜM

SUP BOARD SEÇERKEN DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

Yararlanılan Kaynaklar	33
------------------------------	----

4. BÖLÜM

GÜVENLİ STAND UP PADDLE BOARD KULLANIMI

Güvenli Sular Nasıl Seçilir? Göl ve Deniz Farklılıkları.....	34
Kürek Seçerken Dikkat Edilmesi Gereken Temel Ölçütler.....	37
Yararlanılan Kaynaklar	39

5. BÖLÜM

DOĞAYLA UYUM İÇİNDE SUP

Yararlanılan Kaynaklar	42
------------------------------	----

6. BÖLÜM

SUP YOGA

SUP Yoga Yaparken Dikkat Edilmesi Gereken Hususlar	46
SUP Yoga İçin Uygun Kıyafet	46
Karada Deneyim Kazanma	46
SUP Yoga Duruşları	47
Sukhasana	47
Balasana	48
Bhujangasana (Kobra Pozu)	48
Cat/Cow Pozu	49
Kumbhakasana.....	49
Warrior 2/Virabhadrasana II	50
Adho Mukha Svanasana	50
Ustrasana	51
Natarajasana	51
Savasana (Corpse Pose)	52
Yararlanılan Kaynaklar	52

7. BÖLÜM

SUP BRANŞINDA TUR LİDERLİĞİ

SUP Turlarında İletişim Sinyalleri	58
Nehir Sinyalleri	58
Deniz Sinyalleri.....	59
Düdük Sinyalleri.....	59
Su Ortamlarının Sınıflandırılması ve Zorluk Derecelendirmesi.....	60
Whitewater (Akarsu)	60
Flatwater (Durgun/Sakin Su).....	61
Deniz Ortamları	61
Liderlik Kademeleri ve Görev Tanımları.....	62
Kademeler İtibariyle Lider Eğitimi Programları	62
SUP Tur Liderliğinde Tur Öncesi Brifing	65

SUP Tur Liderliğinde Liderlik Prensipleri, Stratejileri ve Formasyonları.....	66
SUP Tur Liderliği Prensipleri.....	66
SUP Turlarında Liderlik Stratejileri	66
SUP Turlarında Formasyon Stratejileri	67
Yararlanılan Kaynaklar	68

8. BÖLÜM

SUP YARIŞLARI VE GLOBAL ETKİNLİKLER

Sporcu Uygunluğu, Yaş Grupları ve Sportif Uyrak	69
Yaş Grupları.....	70
Sportif Uyrak Değişikliği	70
Mülteci Sporcular	71
Kayıt İşlemleri.....	71
Yarışmanın Geçerliliği	72
ICF Dünya Şampiyonaları	72
Dopingle Mücadele	73
ICF Yönetim Kuruluna İtiraz	73
Ciddi Sportmenlik Dışı Davranış Nedeniyle Diskalifiye	73
Sonuçlar	74
Markalar ve Reklam	74
Uluslararası Teknik Görevli (ITO) Sınavı	74
ITO – ICF Yarışmaları İçin Aday Gösterme	75
Uluslararası SUP Yarışmaları.....	75
Sporcu Ekipmanları	76
Board Özellikleri.....	76
Board Yapısı ve Üretim Özellikleri.....	76
Güvenlik Ekipmanları.....	77
Markalar.....	77
Yarışma Programı.....	78
Mesafeler.....	78
Yarışma Formatı	78
Sprint Yarışları	78
Uzun Mesafe Yarışları	79
Teknik Yarışlar	79
Board Taşıma Bölümleri.....	79
Davetler ve Katılımlar.....	79
Davet	79
Katılım Başvuruları.....	80
Yarışma Görevlileri	80
Yarışma Komitesi.....	81
Görevlilerin Görev ve Sorumlulukları.....	81
Yarışma Alanı.....	84

Parkur.....	84
Parkur İşaretleri	84
Yarışma Öncesi	84
Ev Sahibi Organizasyon Komitesinin Görevleri.....	84
Takım Liderleri ve Sporcular İçin Talimatlar.....	85
Sporcu Bilgilendirme Toplantısı.....	85
Katılım Bilgilerinde Değişiklik ve Çekilme.....	85
Yarış Öncesi Board Kontrolü	86
Boardlar ve Kişisel Yarışma Numaraları.....	86
Yarışma	86
Boardun İlerletilmesi	86
Start	87
Start Yöntemleri.....	87
Start Prosedürü	88
Grup Hâlinde Yarış ve Drafting.....	89
Board Taşıma Bölümleri (Portage)	90
Dönüşler	90
Çarpışma ve Hasar	91
Tur Bindirilen Boardlar	91
Kontrol Noktaları	91
Çok Aşamalı Yarışlar	91
Yardım.....	92
Güvenlik Tedbirleri	92
Bitiş.....	93
Cezalar ve Diskalifiye.....	93
İtiraz	94
Sonuçlar ve Raporlar	94
Dünya Şampiyonaları.....	94
Davetler Başvurular ve Yarışma Programı	95
Uluslar Kupası ve Takım Sıralaması.....	97
Takım Yarışı Puan Tablosu.....	97
Masterlar Dünya Şampiyonası.....	98
Gençler Dünya Şampiyonaları.....	98
ICF SUP Dünya Sıralaması	98
ICF Dünya Sıralama Puanları.....	99
Puan Tablosu.....	99
Sprint ve Teknik Yarışlar İçin Puanlama	100
ITO Eğitim Süreci.....	100
Gruplara Ayırma Sistemleri	100
Eleme Turu/Turları ile Ana Tabloya Yükselme Sistemleri	102
SUP Dünya Kupaları İlerleme Sistemi.....	103
Yarışma Serileri ve İlerleme Sistemi – (12 Kulvar) – A ve B Finalleri.....	104

Gençler ve Masterlar İçin Seri ve İlerleme Sistemi (8 Kulvar) – A ve B Finalleri	105
Gençler ve Masterlar İçin Seri ve İlerleme Sistemi (8 Kulvar) – A ve B Finalleri	105
Yararlanılan Kaynaklar	105

9. BÖLÜM

KÜREK ÇEKME TEKNİĞİ

Yeni Başlayanlar İçin Temel SUP Teknikleri.....	106
İleri SUP Teknikleri	108
The Forward Stroke (Hawaiian Style)-İleri Sürüş Tekniği.....	109
İleri Düzey Kürek Çekme Stilleri	114
Tahitian Stroke (Tahiti Vuruşu).....	114
J-Stroke (J Vuruşu)	114
Side Draw (Yan Çekiş)	115
Sculling (Sculling Draw/Saplama/Yana Çekme)	115
Dönüşler	115
Push Turn	115
Sweep Turn	116
Step Back Turn (Pivot Turn)	116
Reverse Paddle Turn	117
Forward Steering Turn.....	117
Nose Rudder (Burun Dümeni).....	118
Yararlanılan Kaynaklar	118

10. BÖLÜM

SUP BRANŞINDA PERFORMANS GELİŞTİRME

Antrenman Türleri	120
Yarışlara Yeni Başlayanlar İçin Dört Haftalık Örnek Antrenman Programı	120
Yararlanılan Kaynaklar	123

11. BÖLÜM

SUP SPORUYLA İLGİLENENLERDEN İLHAM VEREN AÇIKLAMALAR

1. BÖLÜM

STAND UP PADDLE'IN TARİHİ HAWAİİ KÖKENLERİ VE MODERN GELİŞİMİ

Stand Up Paddle (SUP), dünyanın en hızlı büyüyen sporlarından biri olarak tanımlanabilir. Teorik olarak, SUP'un verimli egzersiz için birçok özelliği bünyesinde barındırdığı ifade edilmektedir. Bu özellikler arasında, bu sporun ayakta gerçekleştirilmesi, denge ve ilerleme için birden fazla kas grubunun kullanılması, dinamik ve dengesiz ortamlarda uygulanabilmesi yer almaktadır (Schram, 2015). Aynı zamanda bu sporun görece yeni bir branş ve rekreasyon aktivitesi olduğu söylenebilir. Ayrıca fitness ve core kaslarının güçlenmesine yönelik faydaları nedeniyle de dünya çapında giderek popülerlik kazanmaktadır (Hammer, 2011). Schram, Hing ve Climstein (2016), SUP sporunun hızlı ve geniş çapta büyümesinin nedenlerini yorumlarken, bunun çok dinamik ve öğrenmesi kolay bir branş olması, sağlıkla ilgili büyük faydalara sahip olması ve karmaşık teknikler gerektirmemesi olabileceğini belirtmişlerdir. Aynı zamanda SUP, bireylerin ya uzun mesafelerde kürek çekebildiği ya da dalgalarda sörf yapabildiği, sörf ve kürek sporlarının bir birleşimi olarak tanımlanmaktadır (Walker, Nichols ve Forman, 2010). The Outdoor Foundation (2019) ise bu branşı diğer kürek sporlarından farklı olarak kadın katılımcıların erkeklerden daha fazla olduğunu rapor etmiştir.

Bu branşın tarihine baktığımızda, insanlar kayıtlı tarihten önce kürek çekmeye başladığından SUP'un nihai kökenlerini tam olarak belirlemek zordur. Her ne kadar yeni bir aktivite gibi görünse de aslında uzun bir geçmişi vardır. Görünüşe göre SUP, bir şekilde ya da başka bir biçimde binlerce yıldır var olmuştur. Afrika'dan Güney Amerika'ya kadar eski kültürler, dalgalarla sörf yapmak, balık tutmak, seyahat etmek ve savaşmak için uzun bir sopa ile itilen tahtalar, kanolar ve diğer su araçlarını kullanmışlardır. Afrika'nın bazı bölgelerinde savaşçılar kanoalarında ayakta durarak, mızraklarını kürek gibi kullanarak düşman topraklarına sessizce sızmışlardır. Yaklaşık 3000 yıl boyunca Perulu balıkçılar su kamışlarından yapılan küçük bir tekne kullanmışlardır. Uzun bambu saplı, biraz uzatılmış bir kano küreği gibi bir araç kullanarak balık tutmuşlar ve bir günün sonunda sadece eğlence amaçlı dalgalarla sörf yapmışlardır. 1400'lerde gondol, İtalya'nın her yerinde ayakta ulaşım aracı olarak kullanılmıştır. Gondolcular, gondolları akan su-