

PUMP TSÜRI

Cómo enseñó pumpfoil

Sin ambiciones, sin expectativas.

Zeno Davatz — enseña pumpfoil a niños y adultos en Zúrich desde 2020

<https://pump.zuerich>

<https://www.instagram.com/zdavatz/>

Versión: 15.08.2026 · Esta guía se lee una vez — luego ve a ver los vídeos y a pumpear.

1. Las tres cosas que siempre digo

«Primero: sin expectativas. Segundo: sin ambición. Y tercero — este es para los adultos — es como una terapia matrimonial. No puedes decirle a tu mujer o a tu marido lo que tiene que hacer. Solo puedes trabajar en ti mismo. Así que tampoco puedes decirle a la tabla lo que tiene que hacer la tabla.»

— Up On Foil, Ep. 11 (pódcast, 03.12.2024)

El pumpfoil requiere varios cientos de salidas — de 300 a 600 para la mayoría. Si ninguna salida cuenta como fracaso, no puedes fracasar: cada salto es simplemente la siguiente repetición, y las repeticiones son el deporte. Cada uno aprende a su propio ritmo, así que lo primero que le pregunto a un alumno nuevo es: ¿qué deportes hiciste de niño? ¿Skate, gimnasia, baile — algún deporte de equilibrio? Tu historia, tu estatura, tu peso y tu resistencia dibujan tu curva personal. Compararte con los demás es exactamente la expectativa que dejamos en casa.

2. Por qué este deporte

Sin motor — solo tu cuerpo. Sin viento, sin olas, sin barco: Suiza tiene 1500 lagos y solo necesitas una tabla, un foil y un embarcadero. Lluvia, nieve, sol — no hay excusa. Y es un deporte terapéutico, como un tratamiento natural del TDAH:

«Tienes un problema en tu matrimonio, con tus hijos, con algún profesor — o simplemente estás estresado por el trabajo. Cuando saltas a la tabla, en esos tres o cuatro segundos necesitas un hiperfoco autista. Te concentra en el momento, en el instante en que aterrizas sobre la tabla. Te olvidas de todo lo demás. Reseteas por completo el cerebro.»

— Pump Tsüri by Boardtales (entrevista en vídeo)

En cuanto tocas la tabla, ya no se piensa — solo memoria muscular. El hiperfoco que en un aula es una carga, sobre un foil es un superpoder: educa tu hiperfoco autista. La ambición vive en el futuro; el dockstart solo acepta a quien está plenamente en el presente.

«En Zúrich, cuando llueve, la gente está de mal humor. Como si fueran de azúcar. Vas a pumpear y el mal humor desaparece al instante.»

— entrevista TotalSUP, 27.04.2023

Tengo dos predicciones: el pumpfoil se convertirá en el nuevo deporte nacional de Suiza, y pronto habrá más pumpfoilers en Suiza que surfistas en Hawái.

3. La progresión: barriga, rodillas, pies

Este enfoque está pensado para la gran masa de principiantes — las excepciones vienen al final. Con todos mis principiantes empiezo sobre la barriga, da igual su edad, estatura, peso o talento. Mira los vídeos (sección 7) — lo muestran mejor que cualquier texto.

1. Barriga — entre 20 y 100 intentos. Sobre la barriga estás lo más cerca posible del centro de gravedad del foil y vives la pura sensación de planeo con riesgo cero.

2. Rodillas — otros 20 a 100 intentos. Impúlsate con la pierna de salto, apoya primero la otra rodilla en la tabla, luego sube la segunda rodilla — y pumpea la tabla de rodillas.

3. La sensación de planeo. El alumno tiene que meterse el planeo en los sentidos. La edad juega un papel decisivo: a una persona de 62 años se le enseña distinto que a un niño de 5 — los niños se levantan de las rodillas mucho antes.

4. Listo. Cuando el alumno planea más de 2 a 5 metros sobre la barriga y sobre las rodillas, tiene la sensación de planeo con el centro de gravedad bajo. Está listo para el siguiente paso.

5. Pies. Cuando el alumno está listo para los pies, se pasa a los pies — pero el alumno tiene que quererlo. Cuando un niño dice por sí mismo «quiero ponerme de pie», está mentalmente listo; entonces yo sujeto la tabla. Lo más difícil de enseñar es frenar a la gente — son como caballos antes de la salida. Un detalle que hace la mitad del trabajo: enseña con una tabla que no sea demasiado grande. Una tabla más pequeña disciplina al alumno — los pies tienen que ir adonde deben, o te bajas. Si alguien insiste en ponerse de pie enseguida y no para de caerse, le digo: da un paso atrás, a la barriga, hasta que te sientas seguro. Los que lo entienden se levantan antes.

Siempre hay excepciones. Con Andri Ragettli y David Hablützel bastaron 3 intentos de barriga y 3 de rodillas — luego directos a los pies. Y con alumnos jóvenes impacientes (16 a 25) se puede pasar antes a los pies, si tienen buen equilibrio y lo quieren.

4. Reglas en el embarcadero

1. Cuenta salidas, no sesiones — planifica de 300 a 600. Dilo en voz alta el primer día.
2. Mismo sitio, misma tabla, mismo foil. Un equipo familiar elimina variables; cambiar de material y de spot resetea tu progreso.
3. Estabilizador en la posición más adelantada del fuselaje. Quieres entrar en el movimiento de bombeo — bajar en picado y volver a subir — no solo planear.
4. La energía no es la respuesta. Unas 12 a 15 cosas tienen que estar bien a la vez — posición de los pies, peso, postura. Los ambiciosos se agarrotan, meten demasiada energía y se caen.
5. Deja que el pulso baje entre intentos. De pulso alto en pulso alto no hay concentración.
6. Silencio durante una salida. Nunca hables con alguien que está saliendo — ni siquiera para animarlo. El feedback espera hasta que vuelva al embarcadero.
7. Rompe el círculo vicioso. Fallar, enfadarse, maldecir, patear la tabla — tu temperamento toma el mando y ya nada funciona. Para, nada, respira, resetea.

Y cuando ya sepas pumppear: yo hago un pump regular (pie izquierdo delante) y luego un pump goofy (pie derecho delante). Lo que venga después lo decide el rider — practica tus propios trucos favoritos.

5. Seguridad

De los cientos de personas a las que he enseñado, he tenido uno o dos accidentes con cortes — ambos adultos con demasiada ambición y demasiada energía en la salida (uno de ellos se había tomado antes un par de cervezas). «Sin ambiciones, sin expectativas» es también la regla de seguridad. Con los niños es absoluta: un niño que se hace daño una vez no vuelve. Y el equipo de principiante debe flotar con el morro hacia arriba tras una caída, para que la tabla sea fácil de agarrar y no castigue tu espalda.

6. El equipo

Durante años enseñé con el INDIANA 1100 P — un equipo completo sencillo, robusto y de precio razonable — y más tarde con el 1190 y el 1396 (mira abajo el vídeo del kneestart de Patrick). Hoy enseño con el ONIX Pump Starter Pack: ala delantera de 1850 cm² si pesas hasta 75 kg, de 2250 cm² si pesas más. Elijas lo que elijas, elige una vez y quédate con ello. Un set de iniciación no debería costar más de 1500 francos, y al principio ni siquiera tienes que comprar: alquila, o empezad entre dos — dos personas, una tabla. Si os engancháis los dos, cada uno se compra la suya. Y el primer paso no cuesta nada: habla con cualquiera que esté ahí fuera intentándolo — acércate, pregunta dónde alquiló el equipo y si puedes probar una o dos veces. Así funciona esta comunidad.

Los ONIX Pump Starter Packs (1850 / 2250):

<https://www.onix-foils.com/products/pumpfoil-packs>

7. Mira, no pienses antes de salir — Vídeos y fuentes

Los vídeos enseñan este deporte mejor que el texto. Empieza aquí:

Belly, Knee, Feet — la progresión, con vídeos cortos del kneestart (24.03.2025):

<https://pump.zuerich/2025/03/24/belly-knee-feet/>

Un kneestart como debe ser: Patrick, rider de 85 kg, en la INDIANA 1396 (Instagram, 31.05.2026):

https://www.instagram.com/p/DY_u6dIMwi9/

Pump Tsüri by Boardtales — la escena del pumpfoil en Zúrich desde 2020 (vídeo):

<https://www.youtube.com/watch?v=L5epbkKa8pU>

The Best Way to Learn Pump Foiling w/The Godfather — Up On Foil Ep. 11 (pódcast):

<https://www.youtube.com/watch?v=aRPzhw6CCIk>

Can pump foiling become Switzerland's national sport? — entrevista (TotalSUP, 27.04.2023):
totalsup.com → [Can pump foiling become Switzerland's national sport?](#)

Schulung — el concepto de formación de Pump Tsüri y los cursos semanales (de viernes a domingo):

<https://pump.zuerich/schulung/>

Pool Pump Zürich — pump indoor cada viernes al mediodía, con vídeo (SSA Riedtli, agua a 30 °C):

[pump.zuerich](#) → [Pool Pump Zürich every Friday for Lunch](#)

Pumpfoil your ADHD — educa tu hiperfoco autista (24.04.2025):

<https://pump.zuerich/2025/04/24/pumpfoil-your-adhd/>

The therapeutic value of Pumpfoiling/Dockstarting — el valor terapéutico (27.06.2023):

[pump.zuerich](#) → [The therapeutic value of Pumpfoiling/Dockstarting](#)

Pumpfoiling is good for you, specially if you are ADHD/ADD (Instagram, 23.04.2025):

<https://www.instagram.com/p/DIzCftbPPra/>

Recuerda: cuando aprendas pumpfoil — sin ambiciones, sin expectativas.