

PUMP TSÜRI

我如何教 Pumpfoil (泵翼)

不带野心，不带期待。

Zeno Davatz——自 2020 年起在苏黎世教孩子和成年人玩泵翼 (Pumpfoil)

<https://pump.zuerich>

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

版本：15.08.2026 · 这份指南读一遍就够了——然后去看视频、去泵。

1. 我总是先说的三件事

“第一：不抱期待。第二：不带野心。第三——这是说给成年人听的——这就像婚姻治疗：你没法命令你的妻子或丈夫该做什么，你只能改变你自己。同样，你也没法命令板子该做什么。”

— Up On Foil, Ep. 11 (播客, 03.12.2024)

学会泵翼需要几百次起跳——大多数人需要 300 到 600 次。如果没有一次起跳算失败，你就不可能失败：每一跳只是下一次重复，而重复本身就是这项运动。每个人都有自己的速度，所以我问新学员的第一个问题是：你小时候玩过什么运动？滑板、体操、跳舞——任何平衡类运动？你的运动背景、身高、体重和抗挫力决定你个人的学习曲线。拿自己和别人比较，恰恰就是我们出门前留在家里的期待。

2. 为什么是这项运动

没有发动机——只靠你的身体。不需要风、不需要浪、不需要船：瑞士有 1500 个湖，你只需要一块板、一支水翼和一个码头。下雨、下雪、晴天——没有任何借口。而且它是一项治愈系运动，就像天然的多动症 (ADHD) 疗法：

“你婚姻里有矛盾、和孩子有矛盾、和某个老师有矛盾——或者只是被工作压得喘不过气。当你跳上板子的那三四秒钟，你需要一种自闭式的超级专注。它把你拉回当下，拉回落在板上的那一瞬间。你忘掉其他一切，大脑被彻底重置。”

— Pump Tsüri by Boardtales (视频采访)

一旦碰到板子，就不再有思考——只剩肌肉记忆。在教室里是负担的超级专注，在水翼上是超能力：去驯化你的自闭式超级专注。野心活在未来；而码头起跳只接纳完全活在当下的人。

“在苏黎世，一下雨大家心情就不好，好像他们是糖做的一样。你去泵一趟，坏心情立刻消失。”

— TotalSUP 采访, 27.04.2023

我有两个预言：泵翼将成为瑞士新的国民运动；不久之后，瑞士的泵翼玩家会比夏威夷的冲浪者还多。

3. 进阶三步：趴、跪、站

这套方法是为绝大多数初学者设计的——例外放在最后说。所有初学者我都从趴姿开始，不管年龄、身高、体重或天赋。去看视频 (第 7 节) ——视频比任何文字都讲得清楚。

1. 趴姿——大约 20 到 100 次尝试。趴着的时候你离水翼的重心最近，可以零风险地体验纯粹的滑行感。

2. 跪姿——再来 20 到 100 次尝试。用起跳腿蹬出，先把另一条腿的膝盖放上板，再收上第二个膝盖——然后跪着泵板。

3. 滑行感。学员必须把滑行感刻进感官里。年龄起决定性作用：教 62 岁的人和教 5 岁的孩子完全不同——孩子从跪姿站起来要早得多。

4. 准备好了。当学员趴着和跪着都能滑行 2 到 5 米以上，说明他在低重心状态下已经有了滑行感。可以进入下一步了。

5. 站立。当学员准备好站起来，就站起来——但必须是学员自己想要。当一个孩子主动说“我想站起来”，说明他心理上准备好了；这时我会扶住板子。教学中最难的是按住学员——他们像起跑前的马。有一个细节能省一半功夫：用不太大的板教学。小一点的板会约束学员——脚必须放到该放的位置，否则就得下板。如果有人坚持马上站立，结果摔了又摔，我会说：退一步，回到趴姿，直到你觉得踏实为止。懂这个道理的人反而站得更早。

例外永远存在。Andri Ragettli 和 David Hablützel 只需要趴 3 次、跪 3 次——然后直接站立。对没耐心的年轻学员（16 到 25 岁），如果平衡感好、又真心想站，也可以提前站起来。

4. 码头上的规矩

1. 数起跳次数，不数下水次数——按 300 到 600 次来规划。第一天就大声说出来。
2. 同一个地点、同一块板、同一支水翼。熟悉的装备消除变量；频繁换装备、换地点会让你的进度清零。
3. 尾翼（stabilizer）装在机身（fuselage）最靠前的位置。你要进入泵的动作——陡冲下去再拉起来——而不是只滑行。
4. 蛮力不是答案。大约 12 到 15 个要素必须同时到位——脚位、重心、身体姿态。野心大的人会紧绷、用力过猛，然后摔下去。
5. 两次尝试之间让心率降下来。从高心率到高心率，谈不上专注。
6. 起跳时保持安静。永远不要和正在起跳的人说话——加油也不行。反馈等人回到码头再说。
7. 打破恶性循环。失败、发火、骂人、踢板子——脾气一旦接管，一切都完了。停下来，游会儿泳，深呼吸，重置。

等你会泵了以后：我会先做一个 regular 泵（左脚在前），再做一个 goofy 泵（右脚在前）。接下来练什么由骑手自己决定——去练你自己最喜欢的动作。

5. 安全

在我教过的几百人里，只出过一两次割伤事故——都是野心太大、起跳用力过猛的成年人（其中一位之前还喝了几瓶啤酒）。“不带野心，不带期待”同时也是安全守则。对孩子来说这条是绝对的：受过一次伤的孩子就不会再来了。另外，初学者的装备在落水后必须板头朝上漂浮，这样板子容易抓住，也不伤腰背。

6. 装备

多年来我一直用 INDIANA 1100 P 教学——一套简单、结实、价格公道的完整装备——后来用 1190 和 1396（见下面 Patrick 的跪姿起跳视频）。现在我用 ONIX Pump Starter Pack 教学：体重 75 公斤以内用 1850 cm² 前翼，超过则用 2250 cm²。无论你选什么，选定一次就别再换。一套入门装备不应超过 1500 瑞士法郎，而且一开始你完全不必买：可以租，或者两个人合伙——两个人，一块板。如果你们俩都上瘾了，再各买各的。而最初的第一步不花一分钱：去和正在水边练习的人搭话——走过去，问他们装备是在哪里租的，能不能让你试一两次。这个社区就是这样运转的。

ONIX Pump Starter Pack（1850 / 2250）：

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

7. 起跳前只看不想——视频与来源

视频比文字更能教会你这项运动。从这里开始：

Belly, Knee, Feet——进阶三步，附跪姿起跳短视频（24.03.2025）：

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

标准的跪姿起跳：85 公斤的骑手 Patrick 用 INDIANA 1396（Instagram，31.05.2026）：

https://www.instagram.com/p/DY_u6dlMwi9/

Pump Tsüri by Boardtales——2020 年以来的苏黎世泵翼圈（视频）：

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

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

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

Can pump foiling become Switzerland's national sport?——采访（TotalSUP，27.04.2023）：

totalsup.com → [Can pump foiling become Switzerland's national sport?](#)

Schulung——Pump Tsüri 的教学体系和每周课程（周五至周日）：

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

Pool Pump Zürich——每周五午间的室内泵翼，附视频（SSA Riedtli，30 °C 水温）：

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

Pumpfoil your ADHD——驯化你的自闭式超级专注（24.04.2025）：

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

The therapeutic value of Pumpfoiling/Dockstarting——泵翼/码头起跳的治疗价值（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/>

记住：学泵翼的时候——不带野心，不带期待。