



攀岩运动基本手法

(1) 握：通过手掌及手指用力，将手固定在支点上。



(2) 抓：拇指在一侧起辅助作用，其余四个手指的指关节正向全部放入支点。



(3) 抠：通过手指指尖（第一指关节或第一二指关节）歪曲抓住支点。



(4) 压：第一指关节抠挂住支点，一二指关节竖起，与支点开口方向垂直，拇指压住食指。



(5) 捏：大拇指和其余四指相对用力，夹住支点。



(6) 摁：靠摩擦使手掌掌面在支点上向心用力。



(7) 撑: 靠摩擦使手掌掌面在支点上离心用力。



(8) 搂: 屈手，并且手掌小指一侧与支点接触固定。



(9) 戳: 在抓握指洞造型点时，一个手指深入支点指洞内，大拇指压住其它三指。

