



# 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) 摀：**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。

