



攀岩运动的基本脚法

(1) 脚尖外侧踩点: 脚的小趾用力, 脚外侧贴近岩壁。



(2) 脚尖内侧踩点: 脚的拇指用力, 脚内侧贴近岩壁。



(3) 踩摩擦点: 在斜坡或造型板上, 通过脚前掌与岩面的摩擦, 踩住并固定住脚



(4) 脚尖钩点: 用脚尖勾住点, 通过膝关节的向回收力, 挂住身体。



(5) 脚跟挂点: 将脚后跟放于点上部, 挂住支点, 通过挂点, 下肢向下用力, 挂住身体。

