



# 攀岩运动的基本脚法

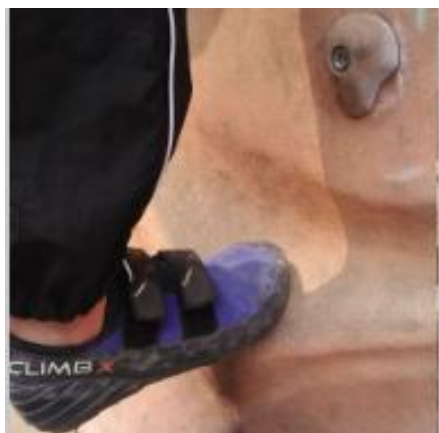
**(1) 脚尖外侧踩点:** 脚的小趾用力, 脚外侧贴近岩壁。



**(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。

