



# 攀岩运动的基本身法

---



# 攀岩运动的基本身法

- (1) **靠**：利用能够容纳身体的造型，背部靠住一侧岩面，四肢顶住对面岩石，使身体固定和上移的动作。
- (2) **跨**：在“L”岩壁造型中，左右脚分别在两个平面使用的动作。