

# 攀岩运动的基本技术

---

# 一、单点技术

**(1) 引体抓点：**双手抓握支点，依靠上肢的力量做引体向上，快速抓住下一个支点。目标点、支点较大，两点距离不远时使用。



**(2) 单点挂钩：**脚跟挂住两手抓握的单点，通过脚跟钩挂减轻上肢负担，使手更容易抓住下一个点。目标点、支点较大，两点距离较远时使用。



**(3) 膝挂肘：**将膝关节至大腿根部挂入另一侧手臂的肘关节，通过身体旋转、固定来提高身体重心，从而抓住下一个支点。适合于抓握点大，目标点不大，两点距离较远时使用。



**(4) 空中换手：**单手抓点，另一只手叠加于抓握手上，通过快速引体，身体重心快速向上移动，在重心移动到抛物线的顶端时，快速抽出抓握手，抓握手和叠加手互换位置，控制住重心，避免重心向下。适合于抓握点只能单手抓握，而又需要换手时使用。



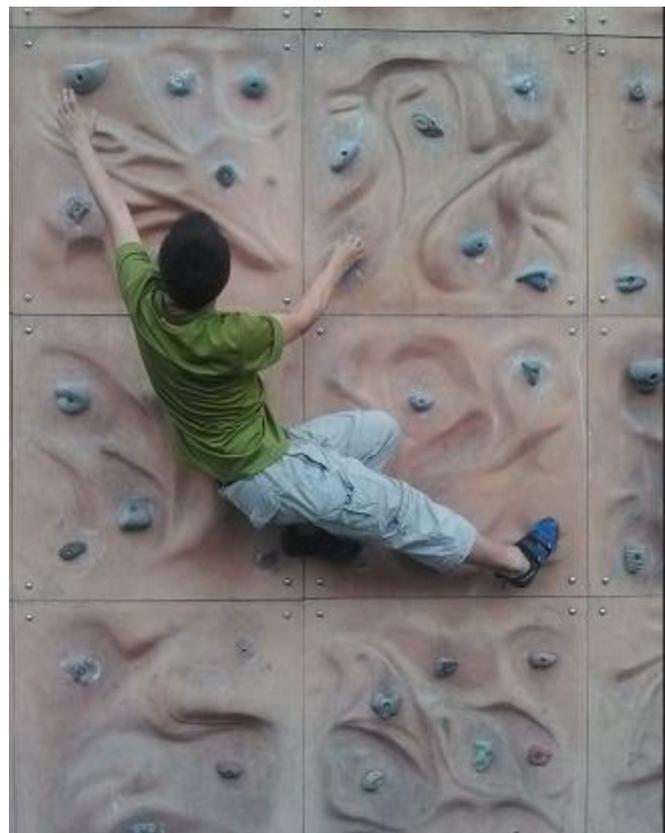
**(5) 单腿平衡：**脚尖或脚跟踩点，踩点脚弯曲，身体重心全部移到支撑脚上；另一只脚直放于脚点侧面，紧贴岩壁。通过身体重力和脚对脚点摩擦力的剪切力，是身体平衡与脚点上。适合于岩壁角度较小，脚点较大，休息时使用。

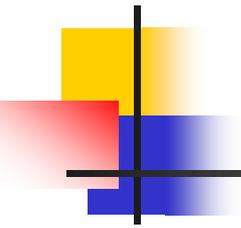


## 二、两点技术

### 1、两点纵向排列

**(1) 侧身蹬拉起身：**对侧手脚使用。脚外侧贴近岩壁，身体重心处于手抓点下方。通过腿脚的蹬起及髋关节、腰部、躯干的旋转，身体重心向上移动。当到达脚蹬发力抛物线的最高点时，上肢发力把重心拉引向目标点。适合于下方支点位于手抓点正下方区域，手抓点抓握方向向上，目标支点位于手抓点正上方较近区域时使用。

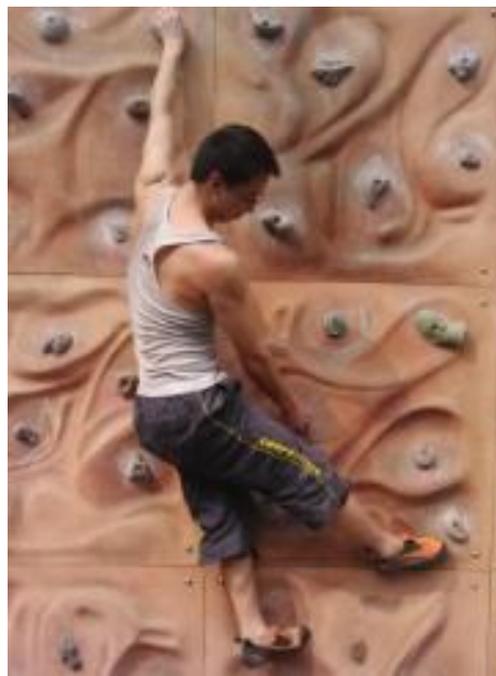




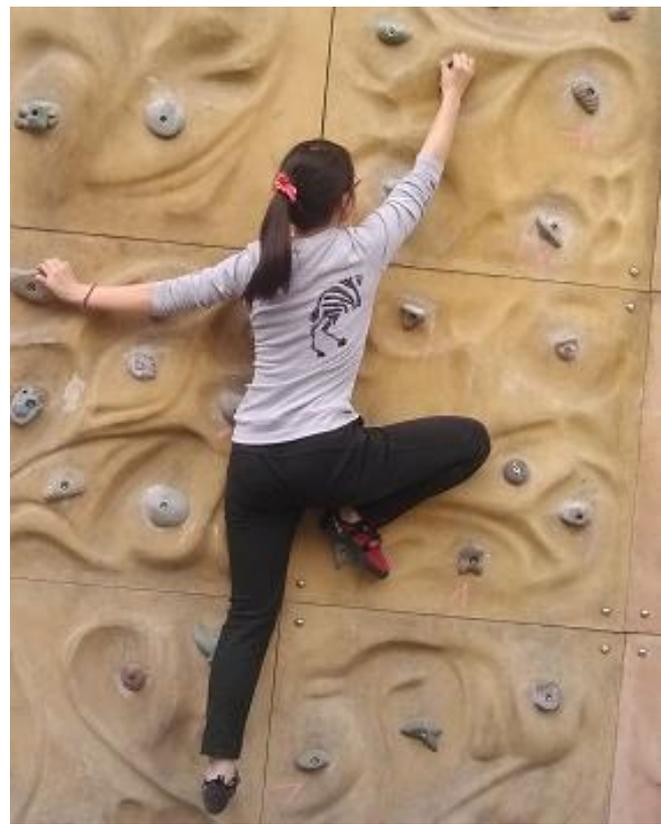
**(2) 斜身侧拉：**身体倾斜，对侧手脚使用。通过腿脚的蹬起及髋关节、腰部、躯干的旋转，身体重心向上移动。当到达脚蹬发力抛物线的最高点时，上肢发力把重心拉引向目标点。适合于下方支点和目标点位于手抓点两侧不同区域，手抓点抓握方向向上或向左右两侧时使用。



**(3) 拧拉：**对侧手脚使用。脚内侧贴近岩壁，通过膝关节的拧屈，固定重心，上肢推拉抓住目标点。适合于下方支点和目标支点位于手抓点同侧区域，手抓点抓握方向向上或脚点方向一侧，目标支点距离手抓点较近时使用。



**(4) 挂脚顶跨：**对侧手脚使用。通过膝关节的发力，身体重心向脚点上方移动，当达到脚发力移动重心的极限时，上肢推动重心接着移动，直至重心移动到脚点正上方的平衡位置，上下肢同时发力，把身体重心推向目标点。适合于下方支点和目标支点位于手抓点同侧区域，手抓点抓握方向向上或向脚点方向一侧，下方脚点和目标点距离手抓点较远时使用。



**(5) 换手：**通过重心的移动，依次替换出抓握手，替换次序为无名指替换抓握手点的食指，中指换抓握点手的中指，食指换抓握手点的无名指。使用于脚点位于手抓点下方区域，抓握点教小，需要换手的地点。



**(6) 内侧脚平衡：**同侧手脚使用。没有踩点的脚悬放于踩点脚的内侧，使身体重心保持平衡。抓握点和脚点在同一侧切距离较近，目标点在另外一侧时使用。



**(7) 外侧腿平衡：**同侧手脚使用。没有踩点的脚悬放于踩点脚的外侧，使身体重心保持平衡。抓握点和脚点在同一侧时距离较近，目标点在另外一侧时使用



**(8) 窜跃：**两手抓点，一脚踩点，另一只脚踩住高于脚点的岩壁位置。上下肢瞬间爆发式用力，使重心大幅度提高，手脚离开岩壁，飞跃到目标点。适合于下方支点位于手抓点正下方区域，手抓点抓握方向向上或目标点方向一侧，目标支点位于手抓点正上方较远区域时使用。

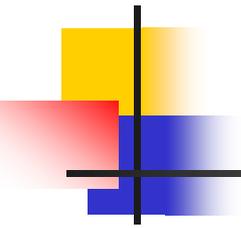


**(9) 反扣：**对侧手脚使用。脚外侧贴近岩壁，身体重心处于手抓点下方，通过腿脚的蹬起及髋关节、腰部、躯干的旋转，固定身体并使重心向上移动。当到达脚蹬发力抛物线的最高点时，出手抓目标点。适合于手抓点抓握方向向下（与脚点相对），脚点和手抓点较近，而且目标点较远时使用。



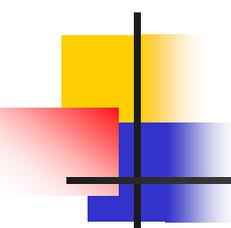
**(10) 倒挂勾脚：**双手反向抓点，通过摆动和收缩腹肌，脚超过手脚点向上钩住上方的目标点，形成倒立姿势，然后通过下肢的钩挂力提升中心，手抓握住目标点，旋转身体，回到正常状态。适合于大角度岩壁攀岩中，抓握点小，目标点较远、较大，且处于抓握点上方区域时使用。

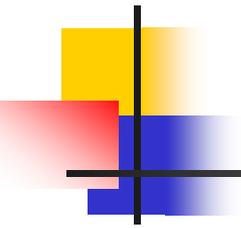




## 2、两点横向排列

- (1) **脚挂手抓点**：左右手各握一个抓握点，对侧手脚使用。脚跟挂住手抓点，通过脚跟钩挂用力，身体重心向上运动。达到脚跟发力顶点时，脚跟和对侧手固定身体，另外一只手抓目标点。适合于在下方没有脚点，目标点处于手抓点正上方区域，且较远、较小时使用。

- 
- ⑩ **(2) 脚钩挂手抓点：**左右手各握一个抓握点，对侧手脚使用。一只脚脚跟挂住手抓点，另一只脚脚尖钩住此手抓点。前脚脚跟钩挂住后脚脚尖，两脚同时用力，使身体重心往上运动，达到脚跟发力顶点时，脚跟、脚尖和对侧手固定身体，另一只手抓目标点。适合于在下方没有脚点，目标点处于抓握点左右区域，且较远、较小时使用。

- 
- ⑩ **(3) 翻撑上点：**左右手各握一个抓握点，通过上肢快速发力，身体重心迅速向上移动，超过双手抓握点。当身体重心超过抓握点时，迅速将抓握的手形变化成撑点手形，然后上脚踩住手撑点，站起抓握目标点。适合于小角度仰角造型，在下方没有脚点，目标点处于抓握点上方区域，且较远、较小时使用。

### 三、转膝侧身

**(1) 转膝侧身：**左右手抓握同一个支点，左右脚各踩一个支点。根据目标点，向内旋转同侧脚、膝关节，同时转动身体，使身体侧面靠近岩壁，带动身体重心向岩壁靠贴。通过四肢和躯干的肌肉扭拉力，固定身体。适合于休息时，两膝关节可轮换旋转，对侧手也可休息时使用。此技术属于静态动作。



**(2) 转膝侧蹬拉：**左右手抓握同一个支点，左右脚各踩一个支点。根据目标点，向内旋转同侧脚膝关节，同时转动身体，使身体侧面靠近岩壁，带动身体重心向岩壁靠贴。通过对内旋转膝关节时的脚发力，身体重心向膝关节旋转反方向移动。适合于上肢抓握点较小，脚点较低，目标抓握点在左右侧较远时使用。此技术属于动态动作。



**(3) 跪膝别腿：**左右手抓握同一个支点，左右脚各踩一个支点。根据目标点，向内旋转同侧脚膝关节，同时转动身体，使膝关节低于脚点，身体侧面靠近岩壁，带动身体重心向岩壁靠贴。通过向内旋转膝关节时的脚发力，身体重心向膝关节旋转反方向移动。适合于上肢抓握点较小，脚点较高，目标抓握点在左右侧较远时使用。此技术用于静态动作。



**(4) 同侧正拉：**左右手各抓握一个支点，对侧脚踩目标点。通过双手和脚共同向目标点方向发力，身体重心大幅度向目标点移动，重心移动到发力抛物线顶点时，快速伸出发力脚的对侧手抓目标点。适合于发力手点较小，脚点较近、较高，目标点较远时使用。

