

▲ GNEISS

Climbing Terms 攀岩术语	
English	Chinese 中文
Rock Climbing	攀岩
Sport Climbing	运动攀
Traditional Climbing	传统攀
Lead	先锋
Toprope	顶绳
Redpoint	红点
Bouldering	抱石/攀石
Flash	(same)
Onsite	(same)
Belay	保护
Belayer	保护员
Crux	难点
Grade	难度
Whipper	冲坠
Project	目标线路
Anchor	顶链
Rappel	下降
Multi-pitch	多段攀岩/结组
Redpoint Dinner	红点饭

Rock Descriptions 岩壁描述	
Cliff	岩壁
Roof	屋檐
Slab	斜面
Inside Corner	内角
Outside Corner / Arete	外角/山脊
Choss/Loose Rock	松动的石头/碎石
Crack	裂缝
Offwidth	(same)
Chimney	烟囱

▲ GNEISS

Equipment	装备
Climbing Rope	攀岩绳/动力绳
Harness	安全带
Quickdraw	快挂
Bolt	挂片
Nut	块塞
Cam	塞子
Carabiner (locking)	主锁
Carabiner (non-locking)	单锁/小锁
Belay device	保护器
Climbing shoes	攀岩鞋
Helmet	头盔
Sling	扁带
Kneepad	护膝
Long draw	延长快挂

Types of Hold and Moves	岩点和动作类型
Handhold	手点
Foothold	脚点
Jug	大把手/大手点
Crimp	小点/小抠抠
Sloper	包子点
Pinch	捏点
Undercling	反提
Side pull	侧拉
Match	并手
Toehold	勾脚
Heelhook	挂脚
Gaston	反肩
Mantle	撑
Dyno	动态
Fingerlock	锁手指

▲ GNEISS

Handjam	zhǎng shǒu 涨手
Fistjam	zhǎng quán 涨拳
Footjam	zhǎng jiǎo sāi jiǎo 涨脚/塞脚
Chickenwing	jī chì bǎng 鸡翅膀
Layback	cè lā 侧拉
Dropknee	zhé xī 折膝
Flagging	bèi jiǎo 背脚

Useful phrases	cháng yòng duǎn yǔ 常用短语
Take!	shōu jǐn shōu shéng 收紧! 收绳
Slack!	gěi shéng sōng shéng 给绳! /松绳
Rock!	luò shí 落石!
Clipping!	guà shéng 挂绳!
Falling!	yào chōng zhuì le 要冲坠了!
Can you give me a belay?	nǐ kě yǐ gěi wǒ bǎo hù yí xià ma? 你可以给我保护一下吗?
What is the grade of this route?	zhè tiáo xiànlù de nándù shì duō shǎo? 这条线路的难度是多少?
How many quickdraws do I need?	wǒ xū yào duōshǎo bǎ kuài guà? 我需要多少把快挂?
How many pitches is this climb?	zhè tiáo xiànlù yǒu duōshǎo duàn? 这条线路有多少段?
Safe/In Direct	ān quán 安全。
Ready?	zhǔn bèi hǎo le ma? 准备好了吗?
Watch me!	zhùyì wǒ! 注意我!
I am scared!	wǒ hài pà! 我害怕!
I've sullied my underpants.	wǒ xià niǎo le 我吓尿了。
Ready to lower.	zhǔn bèi xià jiàng 准备下降。