民族式摔跤

中国摔跤运动有悠久的历史，是中华民族文化遗产不可分割的组成部分。据有关资料和文物记载，早在两千多年前中国已有摔跤活动。最早称为觳抵，以后又称角抵、手搏、相搏、角力、掼跤、争跤、撩跤、摔角、率角等。

作为一种古老的竞技运动，几乎只要有人类聚集的地方，就会有摔跤运动。民族式摔跤是一个地域性概念，它是中国各地区、各民族开展的所有摔跤活动形式和规则体系的集合。其内容丰富，形式多样，历史悠久，特点鲜明，不仅本身具有严格的技巧与传统的基本规则，而且在活动中，常常伴以歌舞、音乐的配奏，将生活与生产、竞技与娱乐结合在一起，以此达到强身健体，强化民俗民风，增进民族团结，推动社会和谐发展的目的。

早在远古时期，摔跤就用于狩猎或部落与部落之间的争斗。原始社会人们用摔跤的手段来狩猎和防御野兽的伤害。随着社会的发展，摔跤作为生存和自卫的手段又用在了军事上。根据文字记载，早在五千年前的原始社会，为了求得生存，在与自然界进行斗争中，在部落之间的冲突中，人们利用自身的力量、技巧取得了食物和进行自卫，从而产生了古代的摔跤。民族式摔跤在社会生活、生产中应运而生。民族式摔跤在长期的历史发展中因时因地因习俗而形成，融会贯通了各民族的人文理念和社会特征。随着社会的变革、发展和不同民族政治、经济、军事等方面的需要，摔跤运动逐步演变发展。

    在不同的民族中，摔跤运动的发展形成了各自独特的风格，在进入到将摔跤仅作为节庆活动或日常娱乐中的一个内容之后，各民族以男子为主体，年龄不分大小，甚至个别民族的女子也参与其中，在激烈的对抗中寻求快乐，也展现了参与者的强悍与自信。在中国的各少数民族群体中，有多个民族将摔跤作为本民族独特的运动竞赛内容，形成各自的风格。蒙古族、回族、藏族、维吾尔族、哈萨克族、鄂温克族、朝鲜族、满族、怒族、纳西族、羌族、撒拉族、水族、门巴族、拉祜族、彝族等少数民族都有着本民族特点的摔跤活动。一些民族在不同地区，其方式也有所区别。

    在1953年的第一届全国少数民族传统体育运动会上，摔跤就成为一个重要比赛项目，截至2011年第九届全国少数民族传统体育运动会，已经有6个民族的摔跤方式列入正式比赛行列，并且都根据自身特点制定了完善的规则与裁判法。民族式摔跤是全国少数民族传统体育运动会竞赛项目中奖牌设置最多的项目。

搏克

“搏克”是蒙古语，意为“蒙古式摔跤”。蒙古式摔跤历史悠久、流传广泛、影响深远、久盛不衰，因其鲜明的特色而享誉于世。“搏克”有着千年以上的历史。考古工作者发现，早在公元前3世纪的阴山岩画中就有“摔跤人裸着健壮的身躯比试角抵”的画面。从战国时期的“角抵纹透雕铜饰”出土文物看出，角抵者的形象和服饰与蒙古族搏克极其相似。故有学者认为，蒙古式“搏克”来源于匈奴。

“搏克”在11世纪时就有了文字记载，12世纪逐渐普及，13世纪进入兴盛发展时期。公元13世纪是蒙古社会政治、经济、军事发展的鼎盛时期。在部落联盟和蒙古族统一的征战中，“家有男子，十五以上，七十以下，无众寡，尽佥为兵……上马则战斗，下马则屯聚牧养”（《元史》卷九十八《兵志》）。成吉思汗统一蒙古后，将搏克、赛马、射箭列为“那达慕”3项竞技，并作为军事训练的主要内容和手段，每逢出征或凯旋之时，都要举行以搏克为主的“那达慕”，激励士气，选拔或奖励搏克高手。

渐渐地搏克成为选拔部落首领、军事将领的主要条件之一。《蒙古秘史》中，多有记载成吉思汗利用搏克征服对手、选拔将领、消灭敌人的故事。传说成吉思汗本人就是一位搏克高手，帐前大将木华黎在第一次认识成吉思汗时，两人进行搏克比赛，被成吉思汗战胜，心高气傲的木华黎心悦诚服，拜倒在成吉思汗面前，说：“我从心里钦佩您了，我将为您的大业终身尽力。”像忠诚将领哈撒尔、别勒古台、哲别等，都是搏克高手。据苏联史学家瓦西里·杨契维茨基在他所著的《拔都罕》一书中记载，13世纪30年代，蒙古军在拔都罕率领下顺利渡过额吉勒河（即伏尔加河）之后，在乌尔卡山下举行全军“那达慕”大会，拔都罕亲临观看搏克比赛。当时的搏克冠军都被编入蒙古护卫军，所有的汗（皇帝）或将领们的护卫都是由搏克手组成。从此，搏克成为草原“男儿三艺”之一，搏克高手也成为草原英雄。搏克发展到元朝，逐渐演变为宫廷娱乐的主要内容之一，宫廷每次娱乐、庆典或宴会时都要观看搏克比赛。《元史·仁宗三》记载：“延祐六年六月戊申，置勇校署，以角抵者隶之。”就是说，元朝廷还专门设置了“勇校署”来管理搏克运动。至清朝，搏克运动得到进一步发展。

满蒙王公贵族、活佛等都要各自选拔搏克高手，封为王爷或活佛的“善搏克”，经常进行训练和参加“那达慕”比赛。据史料记载，清康熙五年（1666），清朝政府举行盛大摔跤比赛，乌珠穆沁旗的选手获得冠军，第一次将乌珠穆沁搏克技术向全国做了宣传和介绍。从此，乌珠穆沁搏克逐渐成为搏克的主要形式。由于当时军事和生活方式的需要，妇女要随军行动，“其俗出师不以贵贱，多带妻孥而行，自云用以管衣服钱物之类。其妇人专管张立毡帐、装卸鞍马、辎重车驮等物事……”（《蒙鞑备录·妇人》）而且，随时可能要参与战斗。因此，为保持强健体格，妇女们在闲暇之余，经常进行搏克比赛。《马可·波罗游记》二○二章《国王海都女之勇力》中专门记载了忽必烈汗的侄子海都的女儿“甚强健，尝言有人能在角力中胜我者则嫁之”。女子搏克古来就有，成为草原人的传统。

内蒙古自治区成立后，随着党和国家民族政策的施行，搏克运动获得新生，呈现出繁荣兴盛、持续发展的喜人景象。在许多有识之士的不懈努力下，较好地处理了传统继承和改革创新的关系，搏克比赛规则不断完善，搏克赛事长年不断。搏克被列入全国和自治区的正式比赛项目，越来越多的人喜欢搏克，参与搏克，搏克运动的影响力越来越大。搏克运动具有浓郁的蒙古民族文化色彩，其比赛规则、服饰、音乐、仪式、奖励等都具有鲜明的民族特色。搏克比赛对场地要求不高，只要有一片平整的草场或空地即可，室内、室外均可进行搏克比赛，简便易行，有利于群众参与，具有广泛的群众基础。

搏克手入场后面对对手，双手手心向上自然向前伸展，向对手鞠躬致意，不允许留长指甲或携带坚硬锐器，表现着对对手的尊重。搏克比赛选手不分体重级别，所有参赛者同场竞技，力大者凭力，小巧者借巧，赛场如战场，敌对双方是不会按照体重级别去厮杀拼命的。搏克比赛一跤定胜负，充分体现竞技的激烈和残酷，把握一次机会极其重要，机不可失，时不再来。战场上的厮杀不会给你第二次喘息反攻的机会。搏克比赛不计时间，以膝盖以上身体任何部位先着地为负。搏克手可以使用抱、拖、拉、拽、拧、推、钩、绊等技术动作，但不允许抱腿。搏克比赛要求参赛者必须遵守公平竞赛的原则，当对手因项圈缠绕、腰带松弛或靴子脱落影响动作时，对手会主动松手，并伸手帮助对手整理好，再进行比赛，绝不会乘人之危借机下手。当一方倒地后，胜方会主动伸手将对手拉起来，一同跳着狮虎鹰舞步向主席台和观众席致意。搏克选手上场时要穿绚丽奇特的服装。上身穿“卓得戈”（紧身半袖坎肩），用牛皮或帆布制成，镶嵌银钉或铜钉，后背镶嵌圆形铜镜或吉祥文字，袒胸裸臂盖背；女子可在“卓得戈”内穿紧身半袖衫或戴护胸。男子腰际围有蓝红黄三色绸布制成的“策日布格”（围裙），下身穿肥大的“班泽勒”（摔跤裤），用5.33米以上白布制成，“班泽勒”外套着绣有民族花纹图案的套裤；女子可穿绣花“陶胡”（袍裤）。脚蹬蒙古靴或马靴。凡得过冠军的选手，颈上要戴象征成绩和荣誉的五彩“将嘎”（女子不戴），“将嘎”是由缎制哈达制作成项圈，用五彩绸布缠绕，获得的冠军越多，五彩绸布条就越多。瑰丽威武的服饰，显示着搏克手的伟岸雄健。

搏克比赛选手入场仪式别有情趣。在徐缓悠扬、坚定深沉的“乌日亚”蒙古长调乐曲和赞歌声的伴奏下，搏克手排成纵队，顺时针方向绕场亮相，舞着结实的双臂，跳着狮子、老虎或老鹰舞步，显示着雄浑壮健的强大生命力，赛者英武神勇，观者赞叹动容。搏克比赛场面雄浑壮观，选手数量视赛事规模依2的乘方数递增。赛场彩旗飘扬，乐曲环绕，16、32、64、128、256、512、1024直至2048名搏克手同时比赛，围着赛场席地而坐的观众不断发出助威呐喊声，为胜利者的欢呼声、为落败者的鼓掌声和欢笑声，此起彼伏，令人赞叹。搏克比赛的奖励办法也很特别。实物奖品与生活密切相关，糖果、砖茶、白酒、毯子等都可以作为奖品，如第一名奖1匹高大健硕的骆驼，第二名奖1头牛，第三名奖1匹马，第四名奖1只羊，等等。这些牛马羊骆驼都披红挂彩，十分抢眼。随着经济条件的改善和赛事规模的扩大，奖品也在不断革新，有的重大比赛奖品设有汽车、摩托车、自行车、大件家用电器等。与其他比赛不同的是，所有参赛选手都会得到一份奖品，而且颁奖是从失败者开始，分级颁发，使每个搏克手都得到应有的尊重。

搏克奖励的最高荣誉是授予“达尔罕”搏克称号，这是搏克手们的终身光荣称号，一般是授予最有成就、最负盛名，因为年老而不能继续争雄赛场的著名搏克手。传统的搏克因地域等原因在比赛规则上有许多不同要求，也因为不限时间，往往使比赛时间难以控制。1980年起，锡林郭勒盟阿巴嘎旗体育部门率先进行搏克竞赛规则的改革，把搏克列入正式比赛项目。1982年，内蒙古自治区体委在阿巴嘎旗召开搏克改革现场会，并向全区大力推广搏克。

1988年5月，特木尔、李巴特尔等专家和有关人员编制了新的《搏克竞赛规则》。新的规则不仅保留了传统搏克浓郁的项目特点和民族风格，在个人冠军赛的基础上，还增设了团体赛、安慰赛和表演赛以及女子搏克，使失传多年的女子搏克焕发生机。在团体赛中，引进了轮赛制和点将制。从1986年开始，内蒙古自治区体委将搏克列为正式比赛项目，并于1988—1990年，连续举办了三届全国搏克邀请赛，十几个省区市三十多支代表队的600多名运动员参加了比赛。1989年初，内蒙古自治区人民政府根据搏克运动开展的重要意义、鲜明的项目特点、浓郁的民族特色和深厚的群众基础等因素，向国家民委和国家体委申报将搏克列入全国少数民族传统体育运动会正式比赛项目。

1991年，搏克被列为第四届全国少数民族传统体育运动会正式比赛项目，同时列入了第一届和第二届全国农运会表演项目，从第三届开始成为全国农运会正式比赛项目。1997年12月，在北京举办的首届中国式摔跤国际邀请赛中，搏克被列为正式竞赛项目，受到外国运动员的青睐。之后，锡林郭勒盟搏克代表队数次参加“巴黎市长杯”摔跤邀请赛，扩大了搏克在国际上的影响。2004年，锡林郭勒盟西乌珠穆沁旗举办了2048搏克大赛，挑战吉尼斯世界纪录获得极大成功。在广阔的草原上，蓝天白云下，2048名搏克手在悠扬的“乌日雅”乐曲声中，同时跳起狮虎鹰舞步，同时展开一对一的激烈拼争，场面蔚为壮观，令人感到内心深处的强烈震撼。这是历史上最大规模的搏克大赛，中央电视台等多家媒体进行了现场直播，引起全国和世界的关注，搏克运动取得史无前例的轰动效应。为适应国家级搏克比赛的要求，2005年内蒙古自治区体育局组织搏克专家委员会对搏克竞赛规则和裁判法进行了认真的修改和审定，从比赛场地到选手要求，从礼仪形式到赛制编排，从胜负判定到违规处罚等，几经修改，逐步规范完善。2007年女子搏克被列为第八届全国少数民族传统体育运动会正式比赛项目。

搏克竞赛规则保留了搏克不分体重级别、一跤定胜负的主要原则。设置了比赛时间限制，个人赛预赛9分钟，决赛15分钟；决赛不分胜负时，进行5分钟决胜局赛。仍然不分胜负时，进行5分钟推圈赛，冠亚军决赛推圈赛为15分钟。推圈决胜的圆圈直径为5米，以圆圈的内沿为准。团体赛每局15分钟，决胜局10分钟。竞赛规则还对裁判员的服装、手势和口令做了规范。搏克凭借深厚的文化内涵和独特魅力，被列入第一批国家级非物质文化遗产名录。现在，搏克运动在内蒙古乃至全国蓬勃开展。除了作为全国少数民族传统体育运动会以及内蒙古全区运动会的正式比赛项目外，由企业冠名赞助的搏克大赛每年都要在草原上举行。群众性的搏克比赛广泛开展。自治区、盟市、旗县、苏木等那达慕大会，搏克都是重头戏，每年草原上举办的传统活动“祭敖包”，都会组织搏克比赛。自治区教育部门编写了搏克教材，搏克正式进入民族中小学体育课。自治区高校每年都要举办大学生搏克比赛。搏克也成为旅游部门的重要抓手，中外游客都会在内蒙古草原的各个旅游景点观赏到搏克表演。搏克运动以其浓郁的民族风格、独特的运动形式和无穷的精神魅力被越来越多的人所关注、喜爱、观赏和参与。

且里西（维吾尔族式摔跤）

且里西也称维吾尔族式摔跤，是维吾尔族历史悠久的传统体育项目之一，字面含义为“搏斗、较量”。 项运动。在全国少数民族传统体育运动会（1991年）及新疆维吾尔自治区少数民族传统体育运动会上，且里西被列为竞赛项目。

1983年新疆考古工作者在巴楚县“琼提木”（大烽火台）遗址中发现的一尊红色的古代摔跤手陶俑，说明早在7—10世纪时维吾尔族摔跤已相当普遍，其技术动作已达到了较高的水平。史籍《新五代史》记载，出身于沙陀部的后唐庄宗就很喜欢摔跤，“（李存贤）尝与王较而屡胜，颇以自矜”。到了元朝，在西域设立“勇校署”，统管各个民族部落的摔跤等竞赛活动，摔跤发展为民间节日、喜庆的助兴节目。《新疆图志》还记载：“婴儿四五岁行割礼，诸戚友相率馈物致贺，为赛马斗跤之乐。”1955—1957年，西安市墓葬群第140号汉墓出土的殉葬物中发现了两个雕刻精美的方形铜牌，上面镌刻的图案中有两人两马，人物造型为身穿长及小腿部的宽腿裤，做摔跤状，人物的面貌特征为隆鼻、披发，两匹骏马相向而立。考古学家认为，他们可能是匈奴出使汉朝的使节或随从人员。该图案所表现的摔跤姿态与哈密、吐鲁番的现代且里西跤式颇为相似。

且里西比赛场地要求简单，一般是根据人数众寡，选一大小合适、平整松软的草地或沙土地，观众围坐成圆圈即为跤场。跤手身穿民族服，腰系布带入场，在一到两人主持下进行比赛。普通比赛有两种形式：一种是自愿参加，按年龄入场，年龄小者先入场，场上的一方被摔倒，场外选手可自由自愿上场与胜者较量，这种形式多是为了娱乐民众或选拔选手；另一种较为正规，带有比赛性质，一般以村或街道为单位进行比赛，这种场合，双方要挑选训练有素的选手通过一定的方法显示自己的威风气势。由于受南北疆维吾尔族居住区域、生存环境和生产特点的不同以及民风习俗、生活习惯的影响，且里西形成了主要两种不同的风格和形式。

一、喀什噶尔式且里西。主要流行于喀什、阿图什、阿克苏、和田等南疆地区。比赛规则是选手腰系一根长2~3米的蓝棉布腰带上场，在主持人（裁判员）的主持下双方行见面礼。双方互抓腰带准备好，待主持人发出开始信号后即各施身手，以使对方肩背着地为胜。这种跤法不允许使用缠绊动作。莎车、和田、麦盖提、岳普湖等地的且里西与上述地区的跤法略有区别。此外，麦盖提、巴楚、英吉沙县等地还盛行一种抱腿、抱腰、缠腿摔跤，比赛形式有擂台赛、对抗赛和对手赛等。

二、吐鲁番式且里西。主要流行于吐鲁番、哈密一带，一般采用团体3人对抗赛。赛前，跤手要系腰带和右大腿根部系毛巾（或布带）出场，双方互相用右手抓紧对方的腰带，左手抓握腿部的毛巾，抓牢后主持人发令开始比赛。这种跤法也没有任何动作限制，不论使用什么技术，只要将对方仰面摔倒并让其肩背着地即可。若一方倒地后肩背未着地，另一方可继续使用且里西是维吾尔族、蒙古族、哈萨克族、柯尔克孜族、乌孜别克族、塔吉克族等人民共同喜爱的少数民族传统体育运动项目之一，广泛流传于新疆喀什、和田、阿克苏、阿勒泰、塔城、吐鲁番、哈密、克孜勒苏柯尔克孜自治州、博尔塔拉蒙古自治州、克拉玛依、巴州等地，是广大少数民族群众在喜庆日、节日、聚会、郊游时举行的旨在丰富精神生活、锻炼身心的一技巧，直到对方肩背着地为止。

传统维吾尔族摔跤，不分体重级别，没有统一的服装要求和时间规定。喀什噶尔式摔跤以一跤定胜负，吐鲁番式摔跤则为三跤二胜见高低。评定胜负的标准是将对方摔成肩背着地。

格（彝族式摔跤）

格是彝族人民的一项具有浓郁特色的男子民间传统体育运动项目。彝语称为“杏格”，流行于四川、云南、贵州等彝族地区。“格”具有强烈的对抗性和广泛的群众基础，深受彝族同胞的喜爱，是彝族人民在长期的生产、生活斗争中发展起来的，是彝族同胞传统文化的重要组成部分。据文字和口头记述，自从有了彝族就有了“格”的竞技运动。“格”在彝族同胞中具有群众性和广泛性，人们历来都热衷于这项竞技运动，无论茶余饭后、劳动间隙，只要有一处十多平方米且较为平坦的土地或草地，小伙子们就要聚拢来进行“格”的练习或较量，水平出众的能手自然成了公认的民间英雄。凡逢过节、婚嫁、做道场等大小集会都有“格”的比赛，以地区、氏族、婚嫁双方分为主客队，有组织地进行对抗赛，也有在个人之间自由进行较量的。优胜者不仅是个人的光荣，而且也是整个氏族和地区的荣耀，氏族和地区要赠予厚礼，并被誉为“惹果阿莫”（即大力士），受到人们的尊敬。

在彝族尔比诗文中有“不诵三句算不上有知识，不赢三跤说不上好汉”的记载，彝族历史英雄人物支格阿鲁和惹丁说夫都因百跤百胜而闻名于彝族同胞之间并流芳百世。在云南弥勒、路南一带，祭“密支神”（传说中主管牲畜的神）的日子是“格”的黄金季节。“格”是集力量、技术、意志于一体的竞技运动，它培育人们不仅要有强健的体魄和高超的技能，而且要有钢铁般的意志。由于对抗性很强，人们在进行这项训练或比赛中难免有伤残事故的发生，因而“格”有较完整规范的传统技术和道德规则。技术上要求力技结合，以技取胜，讲究礼貌待人、文明比赛，不能有粗野的动作和用犯规动作故意伤害对方的行为，长期以来形成了人人必须遵守的规矩，因“格”而受伤者不能怨对方，更不能索取赔偿损失，这已成了彝族同胞全民性的传统美德和自然法规。

“格”的比赛方法在传统上只划分年龄组别，不分体重级别，少年组17岁以下，成年组17岁以上。比赛的双方队员入场比赛前和比赛结束后，互相握手，做完礼节，系好腰带，抓好对方腰带后方能开始进攻，不能用抱腿、反关节动作。比赛中双方只许抓着系在对方腰间的腰带，抓带方式是两手从两侧抓对方腰带，直到把对方摔倒（包括膝、肘关节以上任何部位着地）为胜。摔三跤定胜负，即连胜两跤者或三跤两胜者为获胜者。党的十一届三中全会以来，随着民族政策的全面落实，彝族地区文化经济空前发展，人民生活水平不断提高，彝族地区体育运动得到了全面的发展。为使“格”朝着规范、公平的竞赛方向发展，在保留其民族特点的基础上，对“格”进行了较为完善的改革，制定出了统一的竞赛规则，如比赛场地使用软土坪草地，室内可采用中国式或国际式摔跤场地，比赛必须着彝族服装，平底胶鞋，腰带分别为两根长1.5~2.0米的红色、蓝色棉布带或绸缎带，分别标志比赛双方队员红方、蓝方，使得“格”这项具有彝族特色的传统体育项目更加规范化、科学化，竞赛规则更加完善。

彝族的“格”于1991年9月在广西南宁市举行的第四届全国少数民族传统体育运动会上成为正式比赛项目，有11个省、自治区、直辖市的摔跤队参加了“格”的比赛。“格”的对抗性、技巧性很强，很有观赏性，是独具特色的少数民族传统竞技体育项目。在全国少数民族传统体育运动会上展现出顽强的对抗、毅力的比拼，更包含智性的思维，充分表现了运动会重礼让、力求上进、不屈、至善的精神。

北嘎（藏族式摔跤）

北嘎是藏族的一项传统体育项目，藏语称为“北嘎”“加哲”“有日”，四川康定藏族人称“写泽”，白马藏族人称“卡惹则”。早在原始社会时期，摔跤的雏形就已出现。北嘎在唐代盛行，有固定式、自由式、背抵背式和马上摔跤四种形式。其中，背抵背式和马上摔跤这两种在藏族地区以外很难见到。尤其是马上摔跤，更是藏族独有。这一活动形式历史悠久，在大型藏族史诗《格萨尔王传》中就有记载。传说，格萨尔王与牧羊汉秦恩角力时说：“我们作为朋友可以，但咱俩比比力量，摔一跤好吗？”摔跤比赛多在藏族的节假日、祭祀、宗教活动或收获后的庆祝活动中举行。由于这一活动普及很广，所以即使在日常劳动间隙也能随时看到，儿童更以此为日常的娱乐活动。藏族民间摔跤要唱着摔跤歌并做大雁飞翔的舞蹈动作上场，唱毕，以互相致敬的藏礼相迎，然后开始比赛。参加比赛的运动员应穿藏族跤衣，以体现藏民族特色。

居住在四川的藏族群众，摔跤比赛开始时，多是呈两人一前一后抓住对方腰带或一手抓肩、一手抓腰带的姿势。裁判下令后，双方要靠腰臂之力提起对手旋转摔倒，凡倒地者为输。比赛不准以手进攻，禁用脚钩、绊。优胜者给予丝绢、哈达或食品奖励。如双方同时摔倒，则重新比赛。比赛一般采取三摔两胜制。这种比赛在藏族妇女中也十分普及，从小女孩儿到中年妇女，都很喜爱。妇女们还常与小伙子们对阵，最初为两女摔一男，后发展为男女对摔。相传如果一女子战胜部落的所有男子，就会成为首领。《西康图经》中记载甘孜风俗：“当婚礼完成后，新郎须与新娘角力，互相推按，至新郎角胜，始得同宿。否则，新娘逃去，更须另下聘礼。”青海藏族摔跤形式有“活跤”“死跤”之分。活跤，双方抢抱，并可动用手脚，摔倒在地即为输。死跤是双方从容抱定，规定不准用脚、腿绊对方，摔倒必须肩背着地，直至对方认负为止。在甘肃天祝藏区和甘南藏区，摔跤有两种形式。一种是自由式，没有任何规定，可用钩脚绊腿，只要摔倒即可。因此，不仅要求有爆发力量，还要有耐力，要经过反复较量，智谋加力气方能取胜。另一种是固定式，摔跤时，必须赤脚，不能用腿、脚钩绊对方。比赛时双方各系不同颜色的腰带，相对而立。评判者宣布比赛开始，各抓住对方腰带，并把握腰部以上部位，然后各自用力摔、拉、起、提式，一方身体有两个部位着地即输。

藏族摔跤以“北嘎”之名，在1991年的第四届全国少数民族传统体育运动会上成为正式比赛项目。比赛时，双方运动员必须按要求双手抓好对方腰带（可一手在前，一手在后，或双手在对方背后握抱），仅靠腰臂之力提起对方将其旋转摔倒，忌用脚绊或蹬踹对方。运动员肩、背、腰、臀、头、体侧的任一部位着地即为负。

绊跤（回族式摔跤）

绊跤也称回族快跤，曾叫过“角抵”“角力”“相扑”“手搏”等。经回族诸英豪代代加工锤炼，把摔跤的技巧同回族武术中的身法步法结合，回族摔跤的风格逐渐形成，以狠、稳、准、快、巧而名扬四方，俗称“快跤”。清朝，回族因历史原因而遭到当时统治者的歧视与镇压。为了卫民护教、强健体魄、抵御外侮，回族逐渐形成世代习武练跤的传统，并且不断吸收其他民族优秀的武术与摔跤技法，使穆斯林武术在清末达到其发展高峰期，涌现出大批的摔跤名家。

旧时摔跤是武术练习中的一种形式，新中国成立后独立于武术，统称为摔跤，自成体系。现今回族“绊跤”与满族的“布库”相互渗透与融合，成为当今中国式摔跤技法的精髓，为丰富、发展中华跤术贡献了自己的智慧和力量。

河北保定摔跤传说是从明朝初年传入的，根据有关碑刻记载，明建文年间（1399—1402），有蒙古族兄弟二人，老大布彦不花，老二布呼尔，皈依伊斯兰教，跟随燕王朱棣南征北战，立下汗马功劳，朱棣称帝后封二人为“千户”，赐姓平，分取名毅良、毅清，并在保定平嘉胡同建造府第。平家二兄弟不仅善于马上征战，而且精通跤术。保定当地的回族人由于人单势孤，素有尚武之风，为了更好地防身自卫，有好多回族人便求平家兄弟传授摔跤技术，于是保定的回族摔跤便由此肇始。保定回族摔跤由平家兄弟传入，又经回族豪杰代代加工锤炼，把摔跤的技巧同拳术中的身法步法结合，逐渐形成了保定摔跤的风格，到清朝始名扬四方。

广西回族摔跤有自己独特的方式，其主要技术是：开门功架采用“伊玛尼”式（即象征礼貌和风度）。摔跤时采用“伊玛尼式”、“都瓦依式”、“汤瓶七式”、“穆林拳”和“踏式”等武技套路中的钩踢、反盘、磨、拔、挑、缠、过肩扛等组合动作。练功时结合练武术、练腿技、练棒功、练腰功等能使身腰灵活的组合技巧。

在山东地区，回族摔跤保持着传统的风格。北洋政府济南督察府成立的“山东武术传习所”是中国近代最早的一所官办武术专科学校，学校的成立推动了近代济南回族摔跤事业的规范化发展。山东冠县查拳大家杨鸿修、太极大师孙禄堂、孙膑拳名家杨明斋、行意大师韩愧生、全能武术家王子平、保定摔跤宗师张凤岩、沧州“铁别子”王振山以及马庆云、尹占魁、李大德、王福章等名师都曾在这里任教。诸位名师在济南督察府组织下编写了《中华新武术》一书，共分四科目：拳术科、摔跤科、棍术科、剑术科。书中将中国式摔跤定为二十四式，每式多按四个动作组成，左右式均练，分上、中、下三把，结合武术基本功训练灵巧，十三太保练站桩功，配合三十六种专项器械训练力量，个人练习集体操练均可，使中国跤术走向了科学系统化。此书后被中央国术馆采用为正式教科书。

绊跤要练习扎实的基本功，特别要加强腰腹和腿部的力量和灵活性练习，还要注意动作迅速和上下肢的协调配合，“眼似闪电，腰如盘蛇，脚似钻”，“动作要像打闪纫针”，这都说明绊跤必须要以快取胜。因为快可使动作突然，让对方猝不及防，从而争得主动。绊跤还强调手脚动作要密切配合，上边用两手把对方捆住，下面再用脚和腿使绊。绊跤拥有一系列优点，如观赏性强、技术含量高、规则科学简明、安全文明、健身效果佳、易于推广等。更重要的是它吸取中华文化自强、厚德等精华，经几千年锤炼，特别是近年来的改造，不仅适应于现代人需求，适合奥运竞技，也是传承中华民族文化传统的理想形式。绊跤由于其把位的不确定性，从而使得它的技术更加复杂多样。

常用的基本技术动作有：抱腿摔基本技术，握颈抱腿基本技术，抓偏胸襟掏腿基本技术，抓袖穿腿摔基本技术，抓袖手别基本技术，抓袖抱腿枕摔基本技术，抓袖过肩基本技术，抓后带、袖背摔基本技术，抓偏胸襟袖披摔基本技术，抓袖挡基本技术，抓胸襟、袖绊基本技术，带里钩腿基本技术，绕臂里刀基本技术，躺刀摔基本技术，抓袖、领踢基本技术，抓袖、领别基本技术，抓袖夹颈挑基本技术，抱腰折基本技术，抱腰外钩腿摔基本技术等。

绊跤是最早进入全国少数民族传统体育运动会的比赛项目，早在1953年的第一届全国民族运动会就进行过摔跤比赛，在第二、第三届全国民族运动会上以中国式摔跤列为比赛项目，在1991年第四届全国少数民族传统体育运动会上正式以绊跤之名列为民族运动会的摔跤项目之一。

希日木（朝鲜族式摔跤）

摔跤是朝鲜半岛上的传统体育项目，是朝鲜族古老的体育项目，有三千多年的历史。据考古发现，公元前1世纪的角抵冢玄室的古墓壁画就有摔跤的场面。朝鲜学者抑得恭在《京都杂志》中提到朝鲜族摔跤有内钩、外钩、箍脖等多种动作。起初只是一种自我防卫的技能，随着时间的推移和民族文化的交流，朝鲜摔跤流传到其他国家，在中国史书中被称为高句丽技。

历史上，朝鲜摔跤的历史记录中还有多种名称，如角抵、角戏、角力、角支、蚩尤戏、相扑、争交等。朝鲜族式摔跤是朝鲜族男子最为喜爱的传统体育项目。在端午、中秋等节日以及各类运动会期间，朝鲜族式摔跤被当作压轴项目。平时，沙滩、地头、打谷场上都会有摔跤手比试高低。朝鲜族式摔跤最大的特点是使用腿绳，腿绳用长3米的麻布或白布做成，以90厘米围在腰际。然后有伸缩性地缠在右侧大腿上。腰带用的是约1.5米长的带子。比赛时，上身赤膊，下身穿运动短裤，在沙地上要赤脚，室内比赛可穿摔跤鞋或平底运动胶鞋。开始时双方身躯略向前倾微蹲，右膝着地，左膝弯曲，足掌轻扣地面，搂住对方右肩，各用右手抓住对方的腰带，左手抓住对方的腿绳。裁判员哨声一响，双方同时起身用力，比赛中不准扭对方的脖子和胳膊，不许用头部或拳头伤及对方。一般采取三局两胜。

朝鲜族式摔跤大体上可分攻击式摔倒和防御式回旋，比赛也可按体重分级别。朝鲜族式摔跤比赛场地十分简便，室外一般用细沙铺就，呈圆形，直径8米，另有70厘米宽的保险区。中间部分的沙层在50厘米左右，四周不低于20厘米。室内摔跤场只要铺上草垫子即可。

经过长期实践，朝鲜族式摔跤慢慢形成了一套完整的竞赛规则。朝鲜族式摔跤是全身性的运动，既要有力气又要有技巧，要求动作敏捷而又机智勇敢，很能反映朝鲜民族的特点。朝鲜族式摔跤的动作并不复杂，又不受场地器材的限制，具有广泛的群众基础。新中国成立后，朝鲜族式摔跤得到重视，每年9月3日延边朝鲜族自治州成立的日子，州和各县、市以及乡村都要举行盛大的运动会，其中摔跤比赛是最吸引观众的项目。

1953年，延边派出的朝鲜族摔跤手，参加了全国民族形式竞赛和表演运动大会，首次在全国推出这一传统项目。长期以来，摔跤冠军的奖品也形成了一个独特的传统，当冠军决出之后，当地政府的官员会亲自将一头膘肥体壮、披红挂彩的大黄牛奖给冠军获得者。摔跤冠军获得者骑在牛背上，绕场一周，观众载歌载舞，热闹非凡。当摔跤冠军返回村子时，全村男女老少齐出动，载歌载舞，通宵达旦。

2007年，朝鲜族式摔跤成为第八届全国少数民族传统体育运动会正式比赛项目，2011年定名为希日木（朝鲜族式摔跤）。