

Wolfsriesensprung (siehe Längsprung).

Wolfsprung heißt eine Übung, wobei gleichzeitig ein Bein hocht, während das andere spreizt (Fig. 265). Vgl. ferner die Bemerkungen zu Wolfsschwung auf Seite 127 im zweiten Teil dieses Buches. Wenn das linke Bein beim Wolfsprung spreizt, so heißt die Übung Wolfsprung links, umgekehrt Wolfsprung rechts. Der Wolfsprung ist auch mit Drehungen möglich, wie aus folgendem Abungsbeispiel ersichtlich ist.



Fig. 265.
Wolfsprung links.

Pferd seit, mit Pauschen.
Wolfsprung mit und ohne Drehungen.

Mit Anlauf und Stütz auf den Pauschen:

1. Wolfsprung links in den Seitstand rücklings (= „Wolfsprungflanke“ ungebräuchlich).
2. Wolfsprung rechts mit Vierteldrehung links (= „Wolfsprungwende“, ungebräuchlich).
3. Wolfsprung links mit Vierteldrehung links (= „Wolfsprungkehre“, ungebräuchlich).

Wolfsprungähnliche Übungen sind auch:

1. Kehre rechts mit angehocktem linken Bein.
2. Wende links mit angehocktem linken Bein.

Wolfsprünge können auch rückwärts mit vorausgehender halben Drehung ausgeführt werden.

Die vorstehende Aufzählung der gemischten Sprungarten ist mit diesem noch nicht erschöpfend behandelt. Manche Formen, die durch Griffarten, zugeordnete Drehungen, Gerätezusammenstellungen und anderes mehr entstehen, blieben unerwähnt. Es kam vor allem darauf an, das Gebräuchliche zu erwähnen und das Wesen des gemischten Sprunges

zu beschreiben. Manche ältere, heute nicht mehr übliche Bezeichnungen und einige Übungen selbst wurden mit genannt, um die dafür als Ersatz gebotene Bezeichnung einzuführen.

Zu den gemischten Sprungarten gehört auch das Tiefspringen aus dem Sitz vom Tiefspringtritt der Leiter. Wenn aus solchem Sitz mit flüchtigem Abstützen der Hände der Niedersprung erfolgt, so ist das unzweifelhaft ein gemischter Sprung.

Schließlich sei noch gesagt, daß fortgesetzte Sprünge über zusammengestellte Geräte, oder von einer Geräteseite immer wieder zur anderen, „Gesprünge“ heißen. Hierzu gehört u. a. auch das sog. „Flankenhaschen“ (auch Wende, Kehre oder Hocke). An je einer Pferdseite steht am Hals oder Kreuz ein Turner vorlings. Auf das gegebene Zeichen beginnen beide mit dem Wettlauf, indem sie sofort eine Flanke über das Pferd ausführen. Das wiederholt sich mit fortgesetztem Flanken über Hals und Kreuz so lange, bis einer geschlagen ist.

Niedersprünge.

Unter dem Sammelnamen „Niedersprünge“ verstehen wir alle Abgänge vom Gerät, die uns aus irgendeinem Verhalten daran in den Stand auf den Boden bringen. Wo es dabei möglich ist, soll man immer die nähere Bezeichnung des Niedersprunges benutzen, die sich aus der Bewegung, die ihn zustande bringt, herleitet. Solche besondere Bezeichnungen sind:

A.

Aus dem Stand auf dem Gerät:

1. Schlußsprung (= Sprung mit geschlossenen Beinen).
2. Spreizsprung (= Sprung mit Spreizen in der Sprungrichtung).
3. Grätschsprung (= Sprung mit flüchtig grätschenden Beinen).
4. Schersprung (= Sprung mit gekreuzten Beinen, auch „Kreuzsprung“ genannt).

5. Freier Überschlag (= Niedersprung mit gleichzeitiger ganzer Drehung um die Breitenachse ohne Gebrauch der Hände, d. h. ohne Stütz.)
6. Tiefsprung. Jeder Sprung von erhöhtem Stand herab auf den Boden ist ein Tiefsprung. Demnach kann man auch aus dem Sitz, Stütz und Hang Tiefsprünge machen. Man wird diesen Namen natürlich nur dann anwenden, wenn eine gewisse Tiefe zum Herabspringen vorhanden ist.

B.

Aus dem Streck- und Schwebestütz.

1. Wellabschwung vorwärts.
2. Felgab- und -überschwung.
3. Abstreizen.
4. Flanke, Hocke, Wende, Kehre, Überschlag, Wolfsprung und Grätsche.
5. Unterschwingung.

C.

Aus dem Handstehen:

1. Abhocken, Abgrätschen, Abwenden (= „Handstandwende“), Überschlag.
2. Abhechten (= Niedersprung vorwärts nach Art des Hechtsprunges mit Abstützen der Hände.

D.

Aus dem Sitz:

1. Absitzen in verschiedenen Formen als Spreiz-, Grätsch-, Wende-, Keh- und Flankenabsitzen.
2. Absitzen vor- oder seitwärts (aus dem Seitstz auf beiden Schenkeln).

E.

Aus dem Hang:

1. Unterschwingung in den Seitstand rücklings oder als Weit- oder Weithochsprung.
2. Schaukelsprung (siehe gemischte Sprünge).
3. An den Ringen:
 - a) Abgrätschen.
 - b) Freier Überschlag vorwärts und rückwärts ohne und mit Schaukeln, im letzten Falle beim Vor- oder Rückschaukeln.
4. Am Reck:
 - a) Abgrätschen rückwärts mit Schlußgriff.
 - b) Freier Überschlag vorwärts und rückwärts.
 - c) Aus dem Schwingen Durchschub am Ende des Vorschwunges und Hochstoßen der Beine ähnlich wie beim Felgüberschwung vorwärts, alsdann Griffaufgeben und Niedersprung mit geschlossenen oder gegrätschten Beinen in den Seitstand vorlings

(Fig. 266). Diese Übung beginnt beim Erlernen aus dem Seitstz mit Fallen rückwärts in den Schwebegang. Beim Rückschwunge läßt man dann die Stange los. Um ein Fallen auf den Rücken zu verhüten, müssen die Beine recht kräftig gestreckt werden.

5. Niedersprünge anschließend an Wellen: „Kniehangabschwung“, „Fersenabschwung“, „Hochristabschwung“, „Hock- und Grätschsohlenabschwung“.

F.

Aus dem Biegestütz. Hier ist beim Niedersprung seitwärts die einfache Bezeichnung Niedersprung am richtigsten. Einzig „Abwenden“ aus dem Biegestütz vorlings käme noch als besondere Benennung in Betracht, und zwar dann, wenn es mit vorherigem Hochschwingen der geschlossenen Beine wendeschwungartig erfolgt. Doch auch darauf könnte verzichtet werden. Dagegen kann man Niedersprünge vor- und rückwärts aus dem Biegestütz vorlings und teilweise auch rücklings als Abgrätschen, Abhocken, Abscheren und durch das Handstehen hindurch auch als Überschlag ausführen.



Fig. 266.
Abgrätschen nach einem Durchschub rückwärts aus dem Streckhangschwingen.

G.

Aus dem Liegen vorlings oder rücklings auf der Reckstange (seit) = „Bauchabschwung“ (Fig. 120) und Rückenabschwung (Fig. 121).

Die meisten der angeführten Niedersprünge können vor-, seit- und rückwärts und mit Drehungen um die Längsachse ausgeführt werden. Eine Unmenge Formen sind da möglich. Wir beschränken uns auf die erwähnten, die fast sämtlich schon in früheren Kapiteln vorkommen. Auch ist es bei vielen empfehlenswert zu sagen, in welchem Verhalten zum Gerät der Niedersprung endigt. Wo jedoch keine Zweifel bestehen, kann die nähere Bezeichnung des einzunehmenden Verhaltens weglassen. Nicht nötig ist z. B. die Mitbezeichnung des Verhaltens zum Gerät bei dem folgenden Niedersprünge:

Barren quer, Grätschstz vor den Händen: „Kehrabstzen rechts“.

Dieses Rehrabsitzen kann gar nicht anders als in den Querstand links seitlings führen. Nötig ist dagegen die Bezeichnung des Verhaltens zum Gerät nach dem Niedersprung bei folgender Übung:

Barren quer: „Schwingen im Streckfuß und Kreiswende links in den Querstand links seitlings“ (Fig. 198 b).

Die Nennung des Verhaltens ist hier nötig, weil über das Wesen der Kreiswende noch Zweifel bestehen, die durch die genaue Bezeichnung behoben werden.

Niedersprungstelle und Hilfeleistung.

Für jeden Niedersprung ist wichtig, wie die Niedersprungstelle beschaffen ist. Gar mancher Unfall ist nur auf die schlechte Beschaffenheit der Niedersprungstelle zurückzuführen. Eben und weich soll diese sein, vor allem bei hohen Niedersprüngen. Hier ist auch die Benutzung einer Matte nicht zu umgehen. Freilich darf nicht eine kleine Metermatte, sondern eine von mindestens zwei Meter Länge benutzt werden. In diesem Punkte kann nicht eindringlich genug gewarnt werden:

1. Daß die Matte oder die aufgegrabene Niedersprungstelle nicht zu klein ist.
2. Daß sie richtig liegt (nicht zu nahe oder zu weit).
3. Wenn mehrere benutzt werden, daß diese dann nicht wegrutschen können, wodurch Spalten zwischen beiden Matten entstehen.

Jeder Abende ist ferner mit der richtigen Technik des Niedersprunges bekanntzumachen. Fehler sind:

1. Springen auf die ganze Sohle.
2. Springen mit steifem Knie und Hüftgelenk.
3. Springen mit vorgeneigtem Oberkörper.
4. Geöffneter Mund beim Springen.

Gefordert muß beim Niedersprung werden:

1. Springen auf die Fußballen (Fußspitze) mit gleichzeitigem federnden Beugen des Knie- und Hüftgelenkes.

2. Anspannung aller Muskeln, besonders bei hohen Niedersprüngen zur Vermeidung von Verstauchungen als Folge der Muskelschlaffheit.
3. Aufrechter Oberkörper und nicht reden oder lachen. Innere Verletzungen oder schmerzhaftes Beißen auf die Zunge kann sonst die Folge sein.

Wichtig zur Vermeidung von Unfällen ist natürlich auch die richtige Hilfsstellung. Nicht nur fehlende Hilfsstellung kann gefährlich werden, sondern auch falsche Hilfsstellung. Nie soll man beim Hilfeleisten im Wege sein. Nie vergesse man auch davor zu warnen, daß Turngenossen ihre ganze Kraft zur Bewältigung einer Übung ausgeben. Wer da merkt, daß seine Kräfte nachlassen, darf keinen gefährlichen Niedersprung wagen. Beim Klettern, Hangeln u. dgl. mache der Vorturner aufmerksam, daß man auch zum Wiederherabkommen noch Kraft braucht. Bei dieser Gelegenheit kann nicht eindringlich genug der erste Band unseres Lehrbuches: „Die Hilfeleistung beim Geräteturnen“ empfohlen werden. Es ist bedauerlich, daß dieses mit vielen photographischen Augenblicksaufnahmen versehene Buch nicht im Besitze aller unserer Vereine ist. Jeder strebsame Vorturner sollte es sein eigen nennen.



Steigen und Schweben.

Steigen und Schweben sind turnerische Tätigkeiten, die in der Hauptsache an Nebengeräten, wie Leiter, Schwebbaum und Schwebekanten geübt werden.

Steigen heißt, sich schrittweise an schrägen oder senkrechten Unterstüßungsflächen vor-, seit- oder rückwärts fortbewegen. Steigen kann auf- und abwärts erfolgen. Es entspricht der Tätigkeit des alltäglich geübten Treppensteigens in unseren Wohnhäusern.

* Zu beziehen durch den Arbeiter-Turnverlag. Preis Mk. 1.25.

Geschieht das Steigen nicht schrittweise, sondern gleichzeitig mit beiden Füßen, dann heißt die Übung „Hüpfen“.

Beim Turnen wird Steigen vorwiegend an der schrägen oder senkrechten Leiter geübt. Es kommt aber auch am Schwebbaum und den Schwebekanten vor und dann, wenn Geräte in verschiedenen Höhen hintereinandergestellt werden zum besonderen Zweck, Steigen zu üben, z. B.:

Erstes Gerät ein niederer Kasten, nachdem ein tiefer Bock, alsdann etwas höher das Pferd. Nachdem alle Geräte der Reihe nach erstiegen sind, kann ein Sprung in den Stütz an der Reckstange folgen, woran sich der Wellabschwung vorwärts usw. anschließt. Derartige Übungen sind geeignet, solchen Personen etwas Sicherheit beizubringen, die an Schwindelgefühlen leiden.

Steigübungen an der senkrechten Leiter.

An der Oberseite:

1. Auf- und Absteigen von Sprosse zu Sprosse:
 - a) Mit Griff an den Holmen.
 - b) Mit Griff an den Sprossen.
 - c) Mit Griff nur einer Hand.
2. Auf- und Absteigen mit Übersteigen einer oder mehrerer Sprossen.
3. Aufsteigen an der Vorderseite, Absteigen an der Hinterseite.
4. Auf- und Absteigen mit fortgesetzten Drehungen links oder rechts um die Leiter = „Kreissteigen“.
5. Aufsteigen an der Vorderseite, Abwärtshangeln oder Hangzucken an Sprossen oder Holmen der Hinterseite.
6. Schnellsteigen auf- oder abwärts in irgendeiner der vorgenannten Formen.
7. Auf- und Abwärtshüpfen von Sprosse zu Sprosse.
8. Auf- und Absteigen mit Belastung (ein Turngenosse sitzt auf den Schultern des Abenden mit Griff an den Holmen).

Steigübungen an der schrägen Leiter.

An der Oberseite:

1. Auf- und Absteigen:
 - a) Von Sprosse zu Sprosse, jedesmal in den Schlußstand.
 - b) Von Sprosse zu Sprosse mit Weitersteigen.
 - c) Mit Griff an den Holmen.

- d) Mit Griff an den Sprossen.
- e) Mit Griff nur einer Hand.
- f) Ohne Gebrauch der Hände.
- g) Ohne Griff an der Leiter, aber mit Armübungen (verschiedene Armhalten, Armstoßen, -kreisen usw.).
2. Auf- und Absteigen im Wechsel unter sich (mit halber Drehung):
 - a) Nur vorwärts.
 - b) Vor- und rückwärts.
 - c) Nur rückwärts.
 - d) Seitwärts.
3. Auf- und Abwärtshüpfen:
 - a) Von Sprosse zu Sprosse.
 - b) Mit Überhüpfen einer oder mehrerer Sprossen.
 - c) Mit einem oder mit beiden Beinen.
4. Aufsteigen vor- oder rückwärts und „Abgleiten“ im Grätschstütz mit Griff an den Holmen.
5. Aufsteigen an der Oberseite, Absteigen an der Unterseite.

An der Unterseite:

1. Auf- und Absteigen:
 - a) In verschiedener Weise auf den Sprossen.
 - b) Mit Griff an Holmen oder Sprossen.
 - c) Mit Griff an Holmen und Sprossen.
2. Aufsteigen vorlings oder rücklings mit vorhochgehobenen Armen und Griff an Holmen oder Sprossen. Abwärtshangeln.
3. Aufsteigen vorlings, Abgleiten mit Griff an den Holmen und Umklammern der Holme mit Grätschhalte der Beine.
4. Aufsteigen an der Unterseite, Absteigen an der Oberseite.
5. Auf- und Abwärtshüpfen mit Griff an Holmen oder Sprosse.

Vorstehende Steigeübungen an der Leiter sind noch durch hinzugeordnete Rumpfübungen erweiterungsfähig. Vergl. die „Methodischen Übungsgruppen“.

Steigeübungen werden aber auch am „Ribbstol“, der schwedischen Sprossenwand, und der Gitterleiter, ebenfalls schwedischen Ursprunges, ausgeführt. (Fig. 268 zeigt beide Geräte. Links die Sprossenwand und rechts die Gitterleiter.) Ribbstol und Gitterleiter sind natürlich vorwiegend für körperstreckende Übungen gebaut.

Nicht unerwähnt sei schließlich das Steigen an den Kletterstangen. Die Hände sind griffest, und mit dem Höhergreifen erfolgt stets das Steigen, indem abwechselnd ein

Bein gegen die Stange gestemmt wird. Knie und Hüften sind dabei gebeugt. Auch das sog. „Froschklettern“ (Fig. 91 b) kann dem Steigen zugerechnet werden, sobald die Knie abwechselnd anstemmen.

Schweben nennt man dasjenige Verhalten des Körpers, wobei er sich auf kleiner oder schmaler Unterstüßungsfläche im Gleichgewicht erhalten muß. Die Schwierigkeit wächst mit der zunehmenden Höhe und abnehmenden Größe der Unterstüßungsfläche. Man spricht vom sog. ziehenden und drückenden Gleichgewicht. Im ersteren Falle sind Schwebübungen unseres Turnbetriebes: Der „Schwebegang“, die „Hangwagen“ und die „Fahnen“. Im letzteren Falle: „Schwebestand“, „Schwebegehen“, „Schwebekampf“ und „Schwebestütz“ sowie „Stützwage“. Die ersteren drei sind schon an anderer Stelle beschrieben, die letzteren lernen wir hier kennen:

Schwebestehen kann schon auf dem glatten Boden gemacht werden, indem man auf dem Fußballen eines Beines mit Spreizhalte des anderen steht. Auch die sog. Standwagen mit Vor-, Seit- und Rücksenken des Oberkörpers und Spreizhalte der Beine sind Schwebstellungen. Natürlich sind diese Übungen auf dem Schwebbaum, den Schwebekanten oder gar der Reckstange ungleich schwieriger.

Schwebegehen heißt das Gehen auf schmaler Unterstüßungsfläche, z. B.:

1. Mit gewöhnlichem Gang.
2. Mit Nachstell-, Schrittwechsel- oder anderen künstlichen Schritt- oder Hüpfarten.
3. Mit jedesmaligem tiefen Kniebeugen des Standbeines oder mit leichtem federnden Kniebeugen als „Kniewippgang“.
4. Mit jedesmaligem Vorkippen in die Standwage vorlings (Fig. 267).
5. Mit Übersteigen von Hindernissen:
 - a) Vorgehaltene Stäbe.
 - b) Übersteigen von auf dem Gerät sitzenden Turngenossen.
 - c) Mit Aufheben von Gegenständen vom Boden oder vom Schwebbaum (Schwebekante).
6. Mit Ausweichen von sich Begegnenden auf dem Schwebbaum.

Schwebekampf kann als „Schlag-“, „Stoß-“, „Schiebe- oder Ziehkampf“ auf dem Schwebbaum oder anderen Schwebegeräten ausgefochten werden.

1. Form: Beide Gegner stehen auf dem Gerät, Gesicht gegen Gesicht, und versuchen sich durch gleichzeitige Schläge, entweder auf die Schulter oder die Hand, zum Weichen zu bringen. Wer vom Gerät herabspringen muß, hat verloren.
2. Form: Beide Gegner stehen auf beiden Füßen in Gegenstellung, Seite an Seite auf dem Gerät mit vorlings verschränkten Armen und suchen sich durch Stöße mit den Schultern aus ihrer Stellung zu bringen.

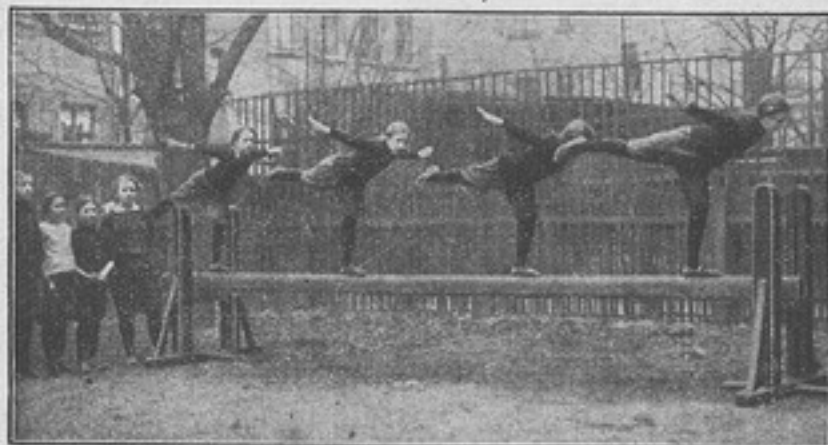


Fig. 267.

Gehen vorwärts mit Standwagen vorlings bei jedem Schritt.

3. Form:
 - a) Gesicht gegen Gesicht, die rechten oder linken Füße vorgestellt und mit den Innenseiten zusammengepreßt, die rechten oder linken Hände in Tiefhalte, ohne Fassung, nur mit den Handflächen gegenseitig zusammengebrückt, so versuchen sich die Gegner aus ihrer Stellung zu schieben.
 - b) Desgleichen, aber nur Schulter an Schulter oder Rücken an Rücken, ohne Gebrauch der Hände.
 - c) Mit Benutzung von Stangen in der Form wie a, natürlich mit dem nötigen Abstand.
4. Form: In Gegenstellung, Gesicht gegen Gesicht, oder Seite an Seite mit Handfassung oder mit Griff an einem Stabe erfolgt das Ziehen.

Als Schwebegeräte kommen in Betracht:

1. Der Schwebebaum (am besten ein Rundstamm von etwa 25 cm Durchmesser und 5 bis 10 m Länge, auf hoch- und tiefzustellenden Böcken ruhend).

2. Die Schwebekanten (etwa 4 m lange und 5 bis 15 cm starke Pfosten, auf kleinen Böcken befestigt. Noch besser die

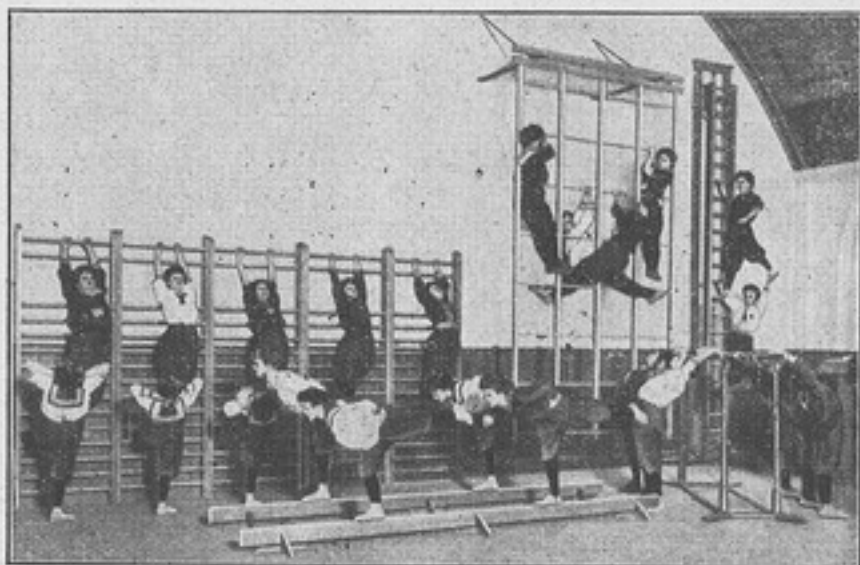


Fig. 268.

Schwedische Turngeräte,

links Sprossenwand = Ribbhol, rechts Gitterleiter, vorn Schwebekanten.

soj. „Schwedenbank“, die zu gleicher Zeit als Bank und umgekehrt als Kante benutzt wird). Die Schwebebank kann auch zum „Stürmen“ (siehe Sturmspringen) benutzt werden, sofern unterhalb eines Endes derselben eine passende Vorrichtung: „Knagge“, zum schrägen Auflegen auf einem Barrenholm oder die Reckstange angebracht ist.

3. Die Schwebekugel oder Schwebepfähle (jetzt seltene Geräte). Sie bestanden entweder in eingerammten 20 bis 40 cm hohen Pfählen oder in Kegeln, die in entsprechender Entfernung voneinander aufgestellt wurden zur Vornahme

von Schwebübungen, indem der Abende sich mit je einem Bein auf einem Kegel erhalten mußte).

Die Schwebübungen eignen sich vorzüglich auch zu Gemeinübungen. Wie schon Fig. 267 zeigt, können zugleich mehrere der Abenden beschäftigt werden. Aber nicht nur in den verschiedensten Formen am Schwebebaum, sondern besonders an den Kanten. Vor allem dann, wenn man mehrere nebeneinander legen kann (Fig. 268). Der Abungstoff besteht dann in Auf- und Absteigen und Schwebegangübungen (siehe dritter Teil, Methodische Abungsgruppen).



Freispringen.

Auch diese Abungsform wird in dem bereits an anderer Stelle erwähnten Lehrbuche „Die Leichtathletik“ von Wilh. Gunst ausführlich behandelt. Hier sei es nur der Vollständigkeit halber erwähnt.

Freispringen kann sein:

1. Weitspringen aus dem Stand oder mit Anlauf.
 - a) Als Schrittsprung (Absprung links, Niedersprung rechts).
 - b) Als Schlußsprung (Absprung und Niedersprung mit geschlossenen Beinen).
 - c) Als Grätschsprung (Absprung mit flüchtigem Seitgrätschen, Niedersprung in den Schlußstand).
 - d) Als Kreuzsprung (Absprung mit flüchtigem Kreuzen der Beine).
 - e) Absprung mit einem Bein, Niedersprung als Schlußsprung.
 - f) Mit Drehungen.
2. Hochspringen aus dem Stand oder mit Anlauf.
 - a) Als Schlußsprung (=Springen mit geschlossenen Beinen).

- b) Als Schrittsprung (= Sprung von einem Bein aufs andere, aus einer Schrittstellung in eine andere, vor allem beim Laufen, das ja aus fortgesetzten Schrittsprüngen besteht und als Hürdensprung [Fig. 269]).
- c) Als Spreizsprung (= Springen aus der Grundstellung mit flüchtigem Spreizen eines Beines).
- d) Mit schrägem Anlauf und Abspringen links, rechts oder beider Beine, sog. „Schottischer Hochsprung“ (Fig. 270).



Fig. 269.
Hürdensprung.



Fig. 270.
Schottischer Hochsprung
(mit schrägem Anlauf).

3. Hochweitspringen mit dem Bestreben, gleichzeitig recht hoch und möglichst weit zu springen.
4. Tiefspringen von erhöhtem Stand nach der tieferliegenden Niedersprungstelle.
5. Dreisprung. Eine Form des Weitsprunges, die aus drei hintereinanderfolgenden Sprüngen mit oder ohne Anlauf besteht:
- a) Deutsch: Abspringen links, Niedersprung rechts — sofort Absprung rechts, Niedersprung links — Absprung links, Niedersprung auf beide Füße (oder widergleich).

- b) Englisch: Abspringen links, Niedersprung links — Abspringen links, Niedersprung rechts — Abspringen rechts, Niedersprung auf beide Beine (oder widergleich).
- c) Irisch: Abspringen links, Niedersprung links — Abspringen links, nochmals Niedersprung links — Abspringen links und Niedersprung auf beide Beine.

Gesellschaftsprünge. Zwei oder mehr Turner verbinden sich durch Handfassung, um Weit- und Hochsprünge, evtl. mit Drehungen, gemeinsam auszuführen.

Fenstersprünge sagt man, wenn der Abende zwischen zwei übereinandergespannten Schnuren, die enger und enger gestellt werden können, hindurchspringt.

Das Engerstellen kann erfolgen:

1. Von oben nach unten.
2. Von unten nach oben.
3. Von oben und unten zueinander.

Auch mit Engerstellen der Sprungständer können Fenstersprünge geübt werden.

Doppelsprünge kommen zustande, wenn mehrere Schnuren in gleicher oder ungleicher Höhe hintereinander oder auch übers Kreuz gespannt zum Überspringen und Einspringen in die Zwischenräume benutzt werden.

Die moderne Forderung beim Springen lautet: „Weg mit dem Sprungbrett!“ Es ist an ungezählten Unfällen schuld. Eine feste Absprungstelle muß durch Eingraben eines Balkens geschaffen werden.

Auch die Springschnure wird mehr und mehr durch die Sprunglatte ersetzt. Diese ermöglicht genaueres Messen, da sie nicht wie jene 5 bis 10 cm durchhängt. Der Springer empfindet allerdings beim erstmaligen Gebrauch der Latte eine gewisse Scheu.

Abarten des Freispringens sind:

Sturmspringen. Hierzu benötigt man ein etwa 2 m langes Brett, das auf ein besonderes Gestell gelagert oder auf

die Reckstange gelegt, eine in der Höhe verstellbare schräge Absprungsfläche bietet. Der Absprung soll von der oberen Brettfläche erfolgen. Bei höheren Sprüngen muß besonders darauf geachtet werden, daß der Oberkörper nicht vorgeneigt wird. Die Schwierigkeit wächst mit der zunehmenden Steilheit des Brettes:

Vorübungen:

1. Hinauf- und Herablaufen in verschiedenen Formen:
 - a) Vorwärts Hinauf- und mit Umkehren vorwärts Herablaufen.
 - b) Vorwärts Hinauf- und rückwärts Herablaufen.
 - c) Rückwärts Hinauf- und vorwärts Herablaufen.
 - d) Wie a bis c, aber mit Hüpfen auf einem oder beiden Beinen.
2. Hinauflaufen und Abspringen von der oberen Kante:
 - a) Vorwärts, als Schluß-, Spreiz- oder Grätschsprung.
 - b) Links oder rechts seitwärts.
3. Herabspringen aus Schrittstellungen auf dem Breite.

Sturmspringen mit Anlauf.

1. Als Weit-, Hoch- und Weithochsprung mit Benutzung der Springschnur.
2. Erreichung möglicher Steilheit des Brettes durch Höherstellen der oberen Brettfläche.

Das Auf- und Abwärtslaufen am Sturmspringbrett heißt „Stürmen“.

Daneben kann das Sturmspringbrett auch zu Liegestützübungen und zu Niedersprüngen, wie Grätsche, Hocke, Überschlag usw. über die obere Brettfläche benutzt werden.

Wo schwedische Bänke vorhanden sind, können dieselben ebenfalls, sofern sie auf die Reckstange oder einen Barrenholm aufgelegt werden, zum Hinauf- und Herabstürmen benutzt werden.

Eine Abart des Sturmspringbrettes ist das „Trampolin“-spring- oder -schwungbrett. Der Ursprung dieses Namens ist italienisch. Der Unterschied vom Sturmspringbrett besteht in der größeren Länge, 2 bis 4 m, und darin, daß durch besondere Hilfsmittel (lange Auflegebalken oder Federn) eine größere Elastizität erreicht wird. Diese langen Schwung-

bretter finden auch viel Verwendung bei den gemischten Sprüngen, vor allem bei den Längsprüngen.

Der Prellsprung (oder Gewehrsprung). Zur Ausübung dieser Sprungart bedient man sich eines Springstabes oder Barrenholmes. Vier Turngenossen halten den Stab, indem sie, nebeneinanderstehend, denselben ristgriffs erfassen (die Äußeren evtl. mit Zwiegriff). Auf der Mitte der Stange, zwischen den haltenden Turngenossen, steht in gleicher Gesichtsrichtung der Springer. Er hält sich anfänglich stützend auf den Köpfen der beiden Inneren im Gleichgewicht. Auf eins beugen alle die Knie, auf zwei erfolgt mit Kniestrecken der Haltenden und gleichzeitigem Abspringen des Mittelsten der Sprung. Gute Hilfsstellung muß vorhanden sein. Höhen von 3 bis 4 m werden dabei erreicht. Auch kann man über die Springschnur springen. Anfänglich möge der Sprung ohne oder nur mit mäßigem Prellen geübt werden. Auch Hochprellen mit Zuhilfenahme eines sog. „Prelltuches“ wird geübt. Das Tuch — eine feste Plane — muß ringsum von kräftigen Fäusten gehalten werden.



Namen- und Sachregister.

- A**
- Abburzeln 198
 Affenhocke 208
 Affenkehre 209
 Affenwende 217
 Abgleiten 62
 Abgrätschen 80, 220, 221
 Abhang 27
 Abhocken 112
 Abhurten 169
 Abkippen 104
 Abscheren 125
 Abschneellen 76
 Abschwung 82
 Abschwüngen 94
 Abstützen 177
 Abspreizen 116
 Absprünge 82
 Abstoßkippe 109
 Abzug 82
 Adlerwelle 154
 Anfernen 58
 Anhang 27
 Anhocken 112
 Ankippen 104
 Anknien 58
 Anrifen 58
 Anschlagstemma 103
 Ansohlen 58
 Anspreizen 114
 Armbeugen 59
 Armbeugen und -strecken 145
 Armhang 28
 Armwellaufschwung 91
- Armwelle** 155
Armwippen 60 u. 146
Aufgrätschen 125
Aufhocken 111
Aufstützen 177
Aufspreizen 114
Aufschwung 82
Aufstemmen 96
Aufstemmen, einarmig 99
Aufziehen in den Beugehang 59
Aufzug 91
Außenschulterstehen 45
Ausgangsstellung 11
Ausgrätschen 126
Auskugeln 81
Ausschultern 73
Ausspreizen 115
Außenquerfuß 41
Außenquerstand 15
Außenchrägfuß 41
Außenseitfuß 41
Außenseitstand 15
Außenseitfuß 15
Außenfuß 41
Außenverhalten 15
- B**
- Ballengriff** 23
Ballenstütz 34
Bärensprung 215
Barrenholme 15
Barrenmitte 15
Barrenende 15
Bauchhang 28
- Bauchliegehang** 50
Bauchwelle 155
Beingrätschen 58
Beinheben 58 u. 110
Beinhebwechsel 59
Beinkreisen 70
Beinschwüngen 69 u. 127
Beinspreizen 114
Beinsprung 215
Beinstoßen 58
Beinübungen 58
Berliner 85
Beugehang 30
Beugeliegestütz 52
Beugestütz 34
Beugestützhüpfen 150
Beugestützwechsel 99
Beugestützwickeln 146
Bewegungsrichtungen 23 u. 136
Bratenwender 161
Breitenachse 23
Brustliegen 43
Bruststand 10
Büchse 199
Burzelwelle 155
- D**
- Dauerhängen** 59
Diebsprung (ganzer u. halber) 200
Doppeldurchschub 79
Doppeldurchschwung 79
Doppelflanke 141
- Doppelgeräte-zusammenstellung** 17
Doppelkehre 141
Doppelschere 122
Doppelsprünge 231
Doppelwende 142
Drehen vor- oder rückwärts 78 und 188
Drehflanke 140
Drehhängeln 63
Drehhangzucken 67
Drehkehre 140
Drehkippe 107
Drehling 147
Drehruckstemma 102
Drehschwunghängeln 64
Drehschwunghangzucken 67
Drehschwungstemma 103
Drehstützen 148
Drehstützhüpfen 150
Drehungen 23
Drehungsrichtungen 24
Drehwende 140
Drehwendeaufstützen 179
Drehzugstemma 98
Dreifache Kehre 142
Dreipauschenpferd 16
Dreisprung (deutsch, engl., irisch) 230
Durchhocken 112
Durchschub 77
Durchschwung 78
Durchschwungdrehkippe 108
- E**
- Eckensprünge** 201
Einarmig
Aufstemmen 99
Eingrätschen 126
Einkugeln 81
Einlegen 60
- Einschultern** 73
Einspreizen 114
Ellgriff 20
Engelwelle 155
Entern 63
Entfernterer Holm 16
Entferntere Seite 18
Entwicklungsbeispiele und Vorübungen 55
- F**
- Fahne** 31
Falsche Vorübungen 55
Faule Welle 161
Fechterflanke 144 u. 202
Fechterkehre 144 u. 202
Fechterwelle 156
Fechterwende 144 u. 202
Fechtsprung 201
Felgabschwung 94
Felgabzug 94
Felgaufschwung 93
Felgaufschwung rückwärts 93
Felgaufschwung vorwärts 93
Felgaufzug 93
Felgen 154
Felgüberschwung 94
Felgumschwüngen 154 und 169
Fensterprünge 231
Fersenliegehang 50
Fersenwelle 156
Fersenabschwung 156
Fingergriff 22
Finte 129
Flachstütz 34
Flanke 129 und 203
Flankenkehre 139
Flankenauß- und -abstützen 179
Flankenhaschen 219
Flankenschwung 129 und 142
- Flankenwende** 139
Flechtgriff 22
Freier Stütz 33
Freie Felge 169
Freie Stützwelle 159
Freie Stützwage 35
Freier Überschlag 76, 188, 192 und 220
Freispringen 229
Froschklettern 61
Fußheben 58 und 110
Fußkreisen 58 und 110
Fußstücken 58 und 110
- G**
- Gabelgriff** 22
Gaffeln 111
Ganze Finte 129
Ganzes Rad 128
Gemeinübungen 153
Gemischter Hang 44
Gemischter Stütz 44
Gemischte Verhalten 44
Gemischte Sprünge 198
Genickhang 10 u. 29
Genickstand 51 u. 192
Gesellschaftsprünge 231
Gesellschaftswelle 156
Geräteachsen 11
Gerätebau 17
Gestreckte Rippe 109
Gesprünge 219
Gewehrsprung 233
Grätschauß- und -abstützen 177
Grätsche 203
Grätschen 125
Grätschhocke 206
Grätschquerfuß 38
Grätschriesen-sprung 206
Grätschritzwelle 156
Grätschritzüberschwung 162

- Grätschheraufsitzen 178
 Grätschschwebestütz 34
 Grätschseitstütz 38
 Grätschstütz 37
 Grätschstützschwung 89
 Grätschstützwelle 159
 Grätschsohlenwelle 156
 Grätschsprung 219 und 229
 Griffarten 18
 Griffösen 23
 Griffstütz 34
 Griffwechsellern 23
 S
 Halbe Finte 129
 Halbes Nest 50
 Halbes Rad 128
 Halbmond 187
 Hals des Pferdes 16
 Halspause 16
 Haltung 1
 Handgehen 149
 Handhang 27
 Handstandwende 144
 Handstehen 35
 Handstütz 34
 Hangarten 27
 Hangeln 63
 Hangeln am Ort 63
 Hangeln vom Ort 63
 Hangkehre 70
 Hang rücklings 31
 Hangstand 45
 Hangstandsfahne 49
 Hangstandswage 49
 Hangstütz 54
 Hangstützübungen 173
 Hangstützwechsel 176
 Hangwage 31
 Hangzucken 66
 Hechtsprung 206
 Hindernisprung 217
 Hinter dem Gerät 18
 Hinter der Hand 16
 Hinterer Holm 16
 Hinterpause 16
 Hintersattel 16
 Hintersprung 199
 Hochspringen 229
 Hochweitspringen 230
 Hocke 207
 Hocken 111
 Hockristwelle 156
 Hockstütz 39
 Hocksohlenwelle 156
 Hockstützstand 54
 Hockwende 208
 Holmengasse 14
 Hüftabschwung 79
 Hüftgang 28
 Hüftliegehang 50
 Hüftsprünge 208
 J
 Innenquerstand 14
 Innenquerstütz 41
 Innenquerstütz 14
 Innenschrägstütz 41
 Innenschulterstehen 45
 Innenseitstand 14
 Innenseitstütz 41
 Innenseitstütz 14
 Innenstütz 41
 Innenverhalten 14
 K
 Kammgriff 18
 Kagenriesensprung 208
 Kagensprung 206
 Kehrauf- u. -abstigen 179
 Kehre 131 und 208
 Kehreflanke 139
 Kehrewende 139
 Kehrscherastützen 178
 Kehrschwung 132
 Kinnhang 10 und 29
 Rippe 104
 Rippe rücklings 109
 Ripphang 31
 Ripplage 43
 Klettermast 63
 Klettern 60
 Kletterschlussarten 60
 Klößchentau 63
 Klimmzug 59
 Knickstützen 145
 Knickstützschwingen 145
 Kniehang 28
 Kniehangabsprung 79
 Kniehangabschwung 79
 Kniehang mit Handstütz 54
 Kniehangwelle 156
 Kniehebwechsel 59
 Knieleliegehang 50
 Knieleliegestütz 52
 Knie sprung 209
 Knieübersprung 210
 Knieausschwung 84
 Knieausschwungwechsel 85
 Knie welle 156
 Knotentau 63
 Körperbildend 1
 Körperhaltung 1
 Körperlicher Wert der Übung 1
 Körperverbildend 1
 Kreisflanke 140
 Kreisflanken-schwung 142
 Kreisfliegen 73
 Kreiskehrastützen 179
 Kreiskehr 140 u. 209
 Kreiskehrschwung 133 und 142
 Kreis-schwingen 70
 Kreis-spreizen 118
 Kreiswende 140 u. 210
 Kreiswendeastützen 179
 Kreiswende-schwung 142
 Kreuz des Pferdes 16

- Kreuzgriff 20
 Kreuzsprung 219 u. 229
 Kreuzpause 16
 L
 Längenachse 23
 Langsam senken 96
 Längsgrätsche 210
 Längshocke 210
 Längsprung 210
 Laube 190
 Lanzensprung 184 und 211
 Laufkappe 105
 Liegearten 43
 Liegehang 46
 Liegehangeln 66
 Liegehangstand 49
 Liegehangwage 51
 Liegehangwelle 161
 Liegehangzucken 69
 Liegestütz 51
 Liegestützhüpfen 150
 Liegestützübungen 152
 Linke Pferdseite 16
 Links seitlings 13
 M
 Mittelpause 16
 Mühlauflschwung 87
 Mühlwelle 157
 Muttsprung 210
 N
 Näherer Holm 16
 Nähere Seite 18
 Nest 50
 Niedersprünge 219
 Niedersprungregeln 222
 O
 Oberarmhang 28
 Oberarmhang-schwingen 71
 Oberarmkappe 106
 Oberarmliegen 43
 Oberarmstehen 45
 Oberschenkelliegehang 50
 P
 Presssprung 233
 Q
 Quergrätschen 125
 Quergrätschstütz 37
 Querhang 29
 Querliegehangwelle 161
 Querschwebestütz quergrätschend 35
 Querschwebestütz seitgrätschend 35
 Quersarten 40
 Quersitz quergrätschend 40
 Quersitz seitgrätschend 40
 Querverhalten 12
 R
 Rad 128
 Radwende 144
 Rechte Pferdseite 16
 Rechts seitlings 13
 Reiner Hang 27
 Reiner Stütz 33
 Reitauf- u. -abstigen 178
 Reiterwelle 158
 Reitsitz 38
 Ribbstol 12
 Riesengrätsche 212
 Riesenhocke 212
 Riesenfelgaufschwung 93
 Riesenfelge 167
 Riesenfelgüber-schwung 94
 Riesenfelgum-schwung vorwärts 167
 Riesenfelgum-schwung rückwärts 168
 Riesenfelgum-schwung seitwärts 168
 Riesenflanke 136 u. 212
 Riesenkehre 136 u. 212
 Riesen-scher-sprung 212
 Riesen-sprung 212
 Riesen-über-schlag 212
 Riesenwende 136 u. 212
 Ristgriff 18
 Risthang 28
 Risthangabsprung 80
 Risthangabschwung 80
 Ristliegehang 50
 Ristmühle 158
 Ristwelle 158
 Rolle 212
 Rolle vor- und rückwärts 195—197
 Ruckstemme 101
 Rückenstützwelle 160
 Rückenabschwung 79
 Rückenliegen 43
 Rückgratverkrümmung 3
 Rücklings 13
 Rückspreizen 116
 Rückwärts 23
 S
 Sattel des Pferdes 16
 Schaffsprung 210
 Schaukeln 72
 Schaukelsprung 72, 212
 Schenkelhang 28
 Scheraufschwung 91
 Scherauf- und -abstigen 178
 Schere 121
 Schersitz 41 u. 178
 Scherspreizen 121
 Schersprung 213 u. 219
 Schlaffer Hang 2, 3 u. 4
 Schlaffer Hangstand 5
 Schlaffer Liegestütz 9
 Schlaffer Sitz 7 u. 8
 Schlaffer Stütz 7
 Schlagentern 63

Schlangenschwung 187
 Schlußgriff 20
 Schlußhang 31
 Schlußspreizen 116
 Schlußsprung 219 und
 Schlußstütz 36 [229
 Schneidersitz 39
 Schottisch. Hochspr. 230
 Schräghang 29
 Schrägsitzarten 41
 Schrägsprünge 199
 Schrägstand links, seit-
 lings, rücklings 13
 Schrägstand rechts, seit-
 lings, vorlings 13
 Schrägverhalten 12
 Schrägwelle 159
 Schraube 120
 Schrauben-
 aufschwung 90
 Schraubenauf- u. -ab-
 sitzen 179
 Schrauben-
 aufstemmen 100
 Schraubenrad 129
 Schraubensitz 41
 Schraubenspreizauf-
 und -absitzen 179
 Schraubenspreizen 119
 Schraubewelle 158
 Schrittsprung 230
 Schulterheben und
 -senken 145
 Schulterstehen 45
 Schulterwage 51
 Schusterwelle 159
 Schwebebaum 228
 Schwebegehen 226
 Schwebehang 31
 Schwebehangstütz 174
 Schwebehangkippe 107
 Schwebekampf 227
 Schwebekanten 228
 Schwebeliegestütz 52
 Schweben 226

Schwebepfähle und
 -kegel 228
 Schwebesitz 39
 Schwebestehen 226
 Schwebestütz 34
 Schwebestützhang 174
 Schwedenbank 228
 Schwimmhang 50
 Schwimmhangauf-
 schwung 91
 Schwimmhangstand 48
 Schwimmhang-
 welle 161
 Schwingen 69
 Schwunghangeln 64
 Schwunghangzuck. 67
 Schwunghaft Drehen
 rückwärts 79
 Schwungkippe 106
 Schwungstemme 102
 Schwungstemme rück-
 lings 104
 Schwungstützeln 148
 Schwungstütz-
 hüpfen 150
 Seitenprünge 199
 Seitgrätschen 125
 Seitgrätschsitz 37
 Seithang 29
 Seitlings 13
 Seitlschwebestütz quer-
 grätschend 35
 Seitlschwebestütz seit-
 grätschend 35
 Seitlsitzarten 39
 Seitlsitz
 quergrätschend 40
 Seitlsitz seitgrätschend
 Seitverhalten 11 [40
 Seitwärts 23
 Senken 82
 Sitzarten 36
 Sitzeln 184
 Sitzhalte 187
 Sitzhüpfen 184

Sitzstühle 158
 Sitzübungen 177
 Sitzwechselübung. 185
 Sitzabschwung 88
 Sitzaufschwung 88
 Sitzwelle 159
 Sitzumschwung 159
 Sohlenabschwung 89
 Sohlenaufschwung 89
 Sohlenwelle 160
 Spannbeuge 53
 Spannbogenstehende
 Stellung 53
 Spannhang 31
 Spannstütz 36
 Spannstützeln 148
 Speiche 160
 Speichgriff 20
 Spreizauf- und -ab-
 sitzen 178
 Spreize 213
 Spreizen 114
 Spreizen n. außen 115
 Spreizen n. innen 115
 Spreizsprung 219
 und 230
 Sprossenwand 12

Sf

Stabhoch-, -weit- und
 -tiefspringen 214
 Stabsprungflanke 214
 Stabsprungkehre 214
 Stabsprungwende 214
 Steigen 223
 Stemmhangstand 48
 Stemmstand 53
 Stemmübungen 95
 Straffer Hang 2, 3 u. 4
 Straffer Hangstand 5
 Straffer Liegestütz 9
 Straffer Sitz 7 u. 8
 Straffer Stütz 7
 Streckhang 30
 Streckhangkippe 105
 Streckliegen 43

Streckliegestütz 52
 Streckstütz 37
 Streckstütz 34
 Streckstützhüpfen 150
 Stürmen 232
 Sturmspringen 231
 Stütz 33
 Stützarten 33
 Stützel 148
 Stützhangeln 66
 Stützhangstand 49
 Stützhangzucken 68
 Stützhüpfen 150
 Stützkehre 150
 Stützkippe 107
 Stützschnur 151
 Stützstand 52
 Stützwage 35
 Stützwellen (s. Wellum-
 schwingung) 160
 Stützwellenüberschwung
 (s. Wellenüberschwung)
 162
 Sturzfelge 167
 Sturzhang 31
 Sturzklettern 61

T

Taucher 197
 Tauraft 62
 Tauerschlingen 62
 Tiefenachse 23
 Tiefsprung 220 u. 230
 Trampolin 232
 Türkensitz 39
 Turnsprache 7

U

Übergrätschen 126
 Überheben 60
 Überhocken 112
 Überschlag 190 u. 215
 Überschwingung 94 u. 162
 Überschlagwende 144
 u. 215

Überspreizen 114
 Über- und Zurück-
 schwingen eines
 Beines 128
 Über- und Zurück-
 schwingen beider
 Beine 129
 Überwerfen 60
 Übungssteigerung 57
 Übungs-
 veränderung 57
 Übungs-
 verbindungen 57
 Uhrtheorie 25
 Umgreifen 23
 Umschweben 187
 Umschwung 172
 Unterarmhang 28
 Unterarmhang-
 schwingen 71
 Unterarmliegestütz 52
 Unterarmstehen 44
 Unterarmstütz 34
 Unterarmstütz-
 wechsel 146
 Unterschenkelheben 58
 u. 110
 Unterschwingung 75 u. 215

V

Verhalten zum Gerät 11
 Vollgriff 22
 Vor dem Gerät 18
 Vorderer Holm 16
 Vor der Hand 16
 Vorderpausche 16
 Vorderfattel 16
 Vorlings 13
 Vorschwebekippe 108
 Vor- und Rück-
 schwingen eines
 Beines 128
 Vor- und Zurück-
 schwingen eines
 Beines 128

Vorübungen und Ent-
 wicklungsbeispiele 55
 Vorwärts 23

W

Wagerechter Liege-
 hang 51
 Wanderflanke 143
 Wanderhangeln 65
 Wanderklettern 62
 Weitgriff 20
 Weitspringen 229
 Wellabschwung 94
 Wellabzug 94
 Wellaufschwünge 82
 Wellaufschwung rück-
 wärts 83
 Wellaufschwung vor-
 wärts 84
 Wellaufzüge 91
 Wellaufzug rück-
 wärts 92
 Wellaufzug vor-
 wärts 92
 Wellen 154
 Wellenüberschwung 94
 u. 162
 Wellumschwünge 154
 u. 160
 Wellumzug 161
 Wende 133 u. 216
 Wendeauf- und
 -absitzen 179
 Wendeflanke 139
 Wendekehre 139
 Wendeschwung 134
 u. 142
 Wiegekippe 109
 Winkelhocke 199
 Winkelwende 217
 Wirbelsäulen-
 verkrümmung 3
 Wolfsprung 127 u. 218
 Wolfsschwung 127
 Wolfsriesenprung 218
 Wolkenchieber 95

3	Zangengriff 22 Zehenhang 28 Zehenhangabsprung 80	Zehenhang- abschwung 80 Zielübungen 55 Zuckstemme 101	Zugstemme 96 Zurückspreizen 116 Zwangellgriff 20 Zwiegriff 20
---	--	--	--

Die gebräuchlichsten Entwicklungsbeispiele.

	Seite		Seite
Vorbemerkungen dazu . . .	55	Oberarmkippe	106
Wellaufschwung rückwärts . . .	83	Schraube (Spreizen)	119
Wellaufschwung vorwärts . . .	84	Schere (Spreizen)	121
Knieaufschwung vorwärts . . .	84	Riefenfelge rückwärts	170
Knieaufschwung rückwärts . . .	85	Riefenfelge vorwärts	170
Sitzaufschwung	89	Rolle vorwärts	196
Schraubenaufschwung	90	Rolle rückwärts	197
Wellaufzug rückwärts	92	Diebsprung	200
Wellaufzug vorwärts	92	Halber Diebsprung	201
Felgaufschwung	93	Flanke	203
Felgaufzug	93	Grätsche	204
Zugstemme	96	Sechsprung	206
Ruckstemme	101	Hoche	207
Schwungstemme	103	Rehre	209
Laufkippe	105	Wende	216
Schwungkippe	106		

Vorstehende Übungen sind im Anschluß an die Entwicklungsbeispiele zum größten Teil auch höherentwickelt und mit zahlreichen Abänderungsformen beschrieben.