



**ILLUSTRIERENDE PRÜFUNGSAUFGABEN  
FÜR DIE SCHRIFTLICHE ABITURPRÜFUNG**

**Teil 1: Beispielaufgaben**

Die Illustrierenden Prüfungsaufgaben (Teil 1: Beispielaufgaben, Teil 2: Erläuterungen und Lösungsvorschläge) dienen der einmaligen exemplarischen Veranschaulichung von Struktur, Anspruch und Niveau der Abiturprüfung auf grundlegendem bzw. erhöhtem Anforderungsniveau im neunjährigen Gymnasium in Bayern.

**Sport**  
**erhöhtes Anforderungsniveau**  
**(Sporttheorie)**

**Arbeitszeit: 180 Minuten**

Bearbeiten Sie eine der drei zur Auswahl gestellten Aufgaben!

Am Ende jeder Teilaufgabe steht die maximal erreichbare Anzahl von Bewertungseinheiten (BE).

**Sportbiologie/Trainingslehre und Bewegungslehre**  
**Psychologische, soziale und gesellschaftspolitische Bedeutung des Sports**

BE

- 1 Mehrkämpferinnen und Mehrkämpfer gelten als die Königinnen bzw. die Könige der Leichtathletik. Beim Zehnkampf der Männer müssen an zwei aufeinanderfolgenden Wettkampftagen zehn leichtathletische Disziplinen in folgender Reihenfolge absolviert werden:

Tag 1: 100-m-Lauf, Weitsprung, Kugelstoß, Hochsprung, 400-m-Lauf

Tag 2: 110-m-Hürdenlauf, Diskuswurf, Stabhochsprung, Speerwurf, 1500-m-Lauf

- 1.1 Stellen Sie Gemeinsamkeiten und Unterschiede hinsichtlich der Bewegungsstruktur der Wurfdisziplinen Diskus- und Speerwurf (vgl. Abb. 1 und 2) gegenüber!

16

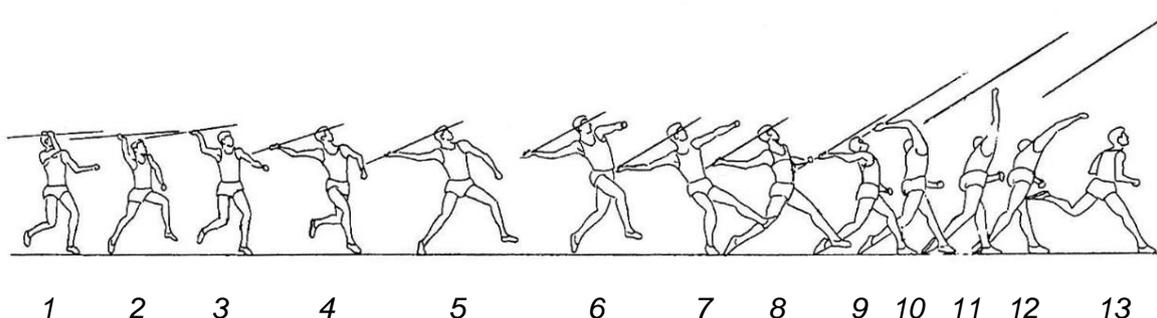


Abb. 1: Speerwurf

Quelle: verändert nach: Haberkorn, C.; Plaß, R.: *Spezielle Didaktik der Sportarten. Leichtathletik 2. Sprung, Wurf, Stoß.* Verlag Moritz Diesterweg, Frankfurt am Main 1992, S. 165.

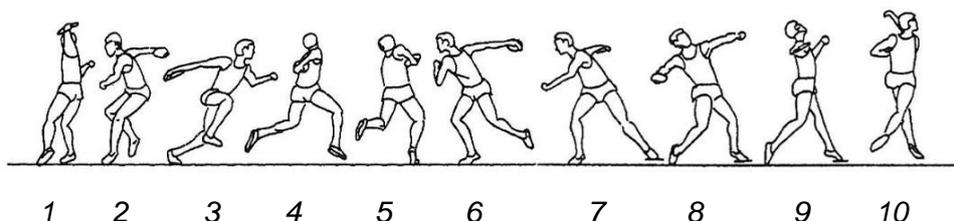


Abb. 2: Diskuswurf

Quelle: verändert nach: Haberkorn, C.; Plaß, R.: *Spezielle Didaktik der Sportarten. Leichtathletik 2. Sprung, Wurf, Stoß.* Verlag Moritz Diesterweg, Frankfurt am Main 1992, S. 210 f..

- 1.2 Beschreiben Sie drei koordinative Fähigkeiten, die für beide Wurfdisziplinen wesentlich sind, und begründen Sie jeweils Ihre Entscheidung!

9

- 2 Die zwei Wettkampftage sind für die Athleten insbesondere aus energetischer Sicht sehr kräftezehrend.

- 2.1 Beschreiben Sie die unterschiedlichen energieliefernden Prozesse und ordnen Sie diese jeweils begründet einer Disziplin des Zehnkampfs zu!

12

(Fortsetzung nächste Seite)

<b>2.2</b> Nennen und begründen Sie vier Grundsätze für eine belastungsangepasste Ernährung eines Zehnkämpfers für den zweitägigen Wettkampf!	12
<b>3</b> Die Disziplinen des Zehnkampfes unterscheiden sich in ihrem Anforderungsprofil sehr stark, woraus sich hohe Anforderungen an die Trainingsgestaltung eines Zehnkämpfers ergeben.	
<b>3.1</b> Beschreiben Sie die verschiedenen Arten der motorischen Schnelligkeit und ordnen Sie diese jeweils einer Disziplin des Zehnkampfs zu! Leiten Sie hierauf aufbauend Rückschlüsse für geeignete schnelligkeitsspezifische Trainingsinhalte eines Zehnkämpfers ab!	12
<b>3.2</b> Stellen Sie vier Einflussgrößen auf die motorische Schnelligkeit dar!	8
<b>3.3</b> Definieren Sie den Begriff „sportliche Technik“ und stellen Sie wesentliche Methoden des Techniktrainings jeweils unter Angabe einer geeigneten Disziplin aus dem Zehnkampf dar!	11
<b>3.4</b> Erstellen Sie zu einer selbst gewählten technischen Disziplin des Zehnkampfs eine methodische Übungsreihe!	8
<b>4</b> „Der Sportverein trägt zur gesunden physischen, psychischen und sozialen Entwicklung von Kindern und Jugendlichen bei.“ <i>Quelle: <a href="https://www.dsj.de/themen/bewegung-spiel-und-sport/bildung-im-sport">https://www.dsj.de/themen/bewegung-spiel-und-sport/bildung-im-sport</a> (zuletzt eingesehen am 21.04.2023)</i>	12
Bewerten Sie diese Aussage!	

## II

### Sportbiologie/Trainingslehre und Bewegungslehre

#### Psychologische, soziale und gesellschaftspolitische Bedeutung des Sports

BE

- 1 Zwei Freundinnen aus der Oberstufe des Gymnasiums haben sich für die Ferien eine mehrtägige Alpenüberquerung mit dem Mountainbike vorgenommen und absolvieren in der Vorbereitung folgende Tour (vgl. Abb. 1) in etwas mehr als zwei Stunden. Im Anschluss notiert eine der beiden in einem Blog Folgendes:

Blogauszug – Teil 1: „Ab den Seiserhöfen konnten wir uns nicht mehr unterhalten, weil es der Anstieg mit bis zu 24% Steigung ganz schön in sich hatte. Als ich dachte, es geht nichts mehr, ging's endlich wieder bergab.“

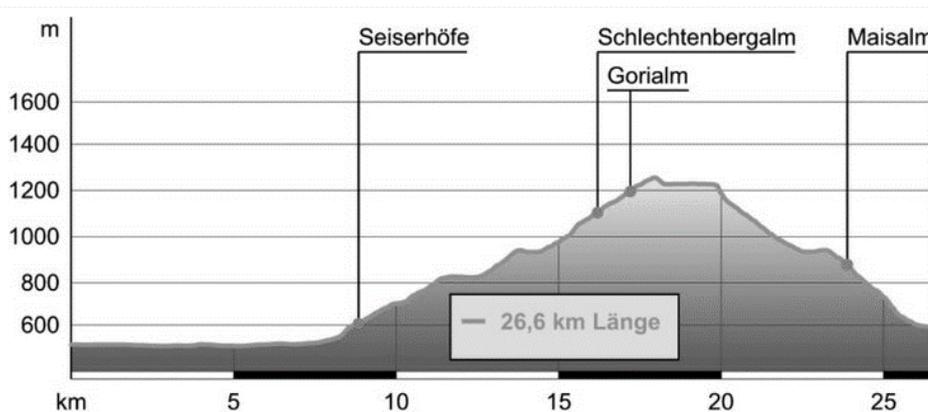


Abb. 1: Streckenprofil MTB-Tour „Kampenwand“

Quelle: [https://www.tourismus.prien.de/wp-content/uploads/2017/12/Broschuere\\_Radeln\\_am\\_Chiemsee.pdf/](https://www.tourismus.prien.de/wp-content/uploads/2017/12/Broschuere_Radeln_am_Chiemsee.pdf/) (zuletzt eingesehen am 21.04.2023)

- 1.1 Benennen und begründen Sie die auf den verschiedenen Streckenabschnitten jeweils entscheidende Form der Energiebereitstellung unter Berücksichtigung der Aussagen aus dem Blogauszug – Teil 1 und des in Abb. 1 dargestellten Streckenprofils! 12
- 1.2 Beschreiben und erläutern Sie die in Abb. 2 dargestellte Laktatleistungskurve und erklären Sie die Bedeutung der Laktatleistungskurve für die Bestimmung des individuellen Trainingszustands! Erläutern Sie unter Einbezug des folgenden Blogauszugs – Teil 2 mögliche Unterschiede der individuellen Laktatleistungskurven der beiden Schülerinnen! 16

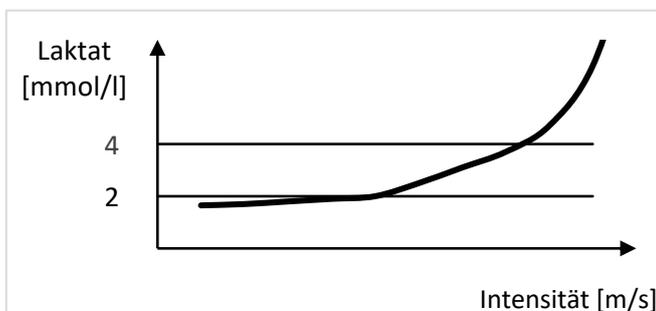


Abb.2: Laktatleistungskurve

Blogauszug – Teil 2: „Kurz vor der Gorialm musste meine Freundin erschöpft absteigen, während ich weiterfahren konnte.“

(Fortsetzung nächste Seite)

<p><b>1.3</b> Im Blogbeitrag heißt es weiter:</p> <p style="padding-left: 40px;"><u>Blogauszug – Teil 3:</u> „<i>Beim Anstieg haben wir immer mehr geschnauft – kurz vor der Gorialm habe ich gedacht, mir platzt gleich die Lunge. Und selbst danach war ich noch ganz schön lang außer Atem.</i>“</p> <p>Erläutern Sie ausgehend vom Blogauszug – Teil 3 Zusammenhänge zwischen Atmung und sportlicher Belastung!</p>	<p>16</p>	
<p><b>2</b> Beim Mountainbiken spielt die Biomechanik eine wichtige Rolle.</p>		
<p><b>2.1</b> Nennen Sie vier geeignete quantitative Bewegungsmerkmale zur biomechanischen Analyse beim Mountainbiken!</p>	<p>4</p>	
<p><b>2.2</b> Erläutern Sie die Begriffe „Rotation“ und „Translation“ und gehen Sie auf deren Rolle beim Mountainbiken ein!</p>	<p>6</p>	
<p><b>3</b> Eine Mountainbikerin bzw. ein Mountainbiker sollte vielseitig trainieren.</p>		
<p><b>3.1</b> Stellen Sie die Bedeutung der Kraftausdauer für das Mountainbiken dar und skizzieren Sie eine geeignete Trainingsmethode anhand ihrer Belastungskomponenten!</p>	<p>8</p>	
<p><b>3.2</b> Erläutern Sie drei Trainingsprinzipien, die die beiden Freundinnen bei der Vorbereitung ihrer mehrtägigen Alpenüberquerung mit dem Mountainbike berücksichtigen sollten!</p>	<p>9</p>	
<p><b>3.3</b> Skizzieren Sie den anatomischen Aufbau der Halswirbelsäule und erläutern Sie zwei mögliche Ursachen von Überlastungssymptomen im Bereich der Halswirbelsäule, die durch Mountainbiken entstehen können!</p>	<p>10</p>	
<p><b>3.4</b> „Die Form bestimmt die Funktion.“ Erklären Sie diese Aussage anhand der vier wichtigen Funktionen der menschlichen Wirbelsäule!</p>	<p>9</p>	
<p><b>4</b> Eine der beiden Freundinnen äußert sich im Blog wie folgt:</p> <p style="padding-left: 40px;"><u>Blogauszug – Teil 4:</u> „<i>Ich bin total motiviert, die nächsten Wochen noch hart zu trainieren, um die mehrtägige Alpenüberquerung mit dem Mountainbike in den Ferien zu schaffen.</i>“</p> <p>Grenzen Sie allgemein die Begriffe „Motiv“ und „Motivation“ voneinander ab und verdeutlichen Sie Ihre Ausführungen am voranstehenden Blogauszug – Teil 4!</p>		<p>10</p>

III  
Sportbiologie/Trainingslehre und Bewegungslehre

BE

20

1 Der Block ist ein wichtiges technisches Element des Volleyballspiels.

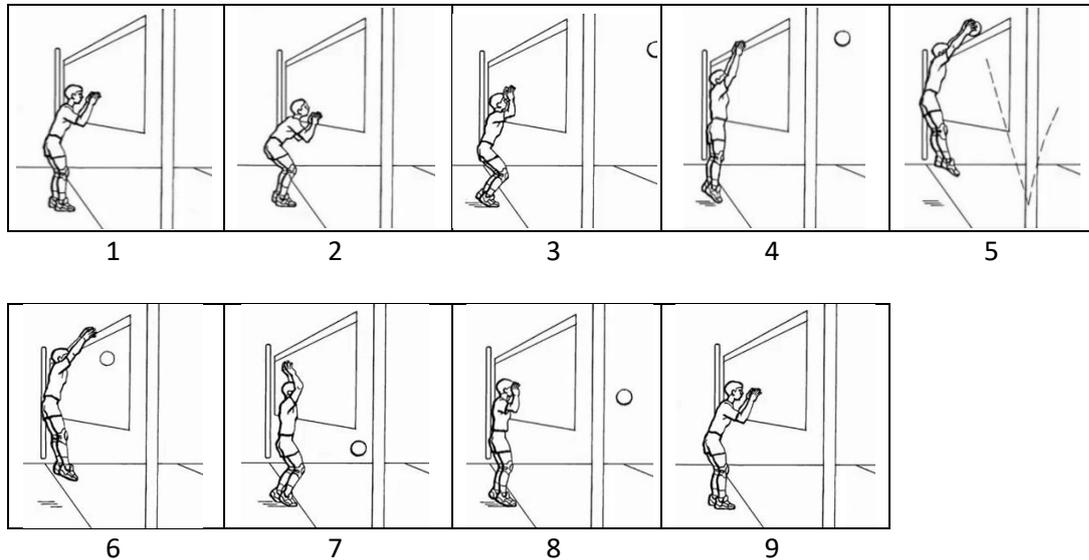


Abb. 1: Einerblock

Quelle: verändert nach: <https://www.volleyball.nrw/schulsportportal/index.php?id=297> (zuletzt eingesehen am 21.04.2023)

Analysieren Sie die Phasenstruktur des Einerblocks (vgl. Abb. 1) und erläutern Sie die Funktionen der charakteristischen Merkmale der einzelnen Phasen, auch unter Berücksichtigung biomechanischer Aspekte!

2 In der Trainingspraxis greifen Volleyballtrainerinnen bzw. Volleyballtrainer zur Ermittlung der Sprungkraft ihrer Spielerinnen bzw. Spieler häufig auf den sog. Jump-and-Reach-Test (vgl. Abb. 2) zurück.

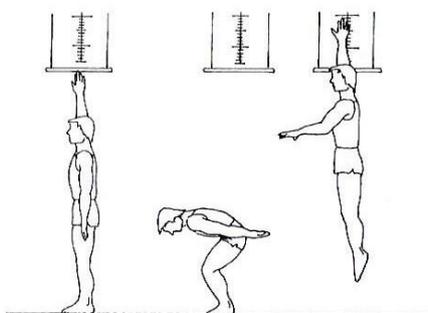


Abb. 2: Jump-and-Reach-Test

Quelle: verändert nach: Weineck, Jürgen: *Optimales Training. Leistungsphysiologische Trainingslehre unter besonderer Berücksichtigung des Kinder- und Jugendtrainings*. Spitta Verlag, Balingen 2016, S. 515.

(Fortsetzung nächste Seite)

- 2.1 Beschreiben Sie die Durchführung des Jump-and-Reach-Tests (vgl. Abb. 2) und begründen Sie Maßnahmen, die zu einem aussagekräftigen und repräsentativen Testergebnis führen! 12
- 2.2 Erläutern Sie, inwieweit der Jump-and-Reach-Test ein für die Ermittlung der Blockfähigkeit im Volleyball geeignetes Testverfahren darstellt! 4
- 2.3 Beschreiben Sie eine zur Verbesserung der Sprungkraft geeignete Krafttrainingsmethode anhand ihrer Belastungsparameter! 6
- 3 Bös (1987) ordnet die motorischen Fähigkeiten wie folgt ein (vgl. Abb. 3):

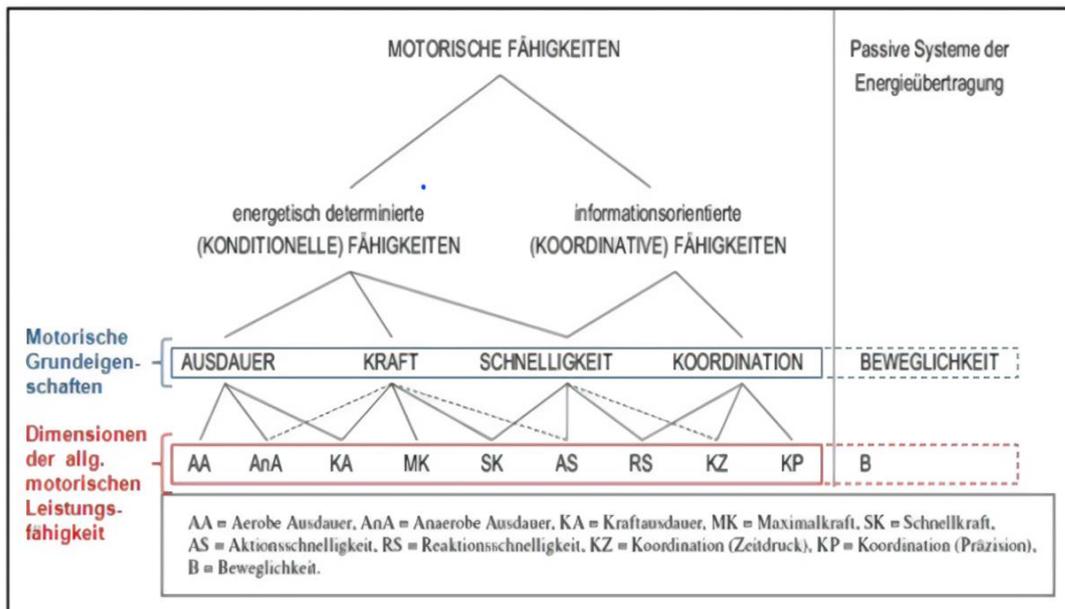


Abb. 3: Motorische Fähigkeiten

(Bös, K.: Motorische Leistungsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen. In: Schmidt, W., Hartmann-Tews, I, Brettschneider, W. D. [Hrsg]: Erster deutscher Kinder- und Jugendsportbericht. Hofmann Verlag, Schorndorf, 2006, S. 87)

- 3.1 Erläutern Sie die der Abb. 3 zugrundeliegende Unterscheidung der motorischen Fähigkeiten nach „energetisch determinierten Fähigkeiten“ und „informationsorientierten Fähigkeiten“! 6
- 3.2 Erläutern Sie anhand geeigneter sportpraktischer Beispiele drei der in Abb. 3 dargestellten „Dimensionen der allgemeinen motorischen Leistungsfähigkeit“ sowie deren jeweilige Abhängigkeit von den „Motorischen Grundeigenschaften“! 12
- 3.3 Die Beweglichkeit nimmt in Abb. 3 unter dem Aspekt „Passive Systeme der Energieübertragung“ eine Sonderrolle ein. Nach Bös gehören zu den passiven Systemen der Energieübertragung Knochen, Knorpel, Bänder und Muskeln. 6  
Beschreiben Sie den anatomischen Aufbau einer der genannten Strukturen Ihrer Wahl!
- 3.4 Beschreiben Sie zwei für die Sportart Volleyball geeignete Dehnmethoden! Nennen Sie sechs für die Sportart Volleyball wichtige Muskelgruppen, die dabei gedehnt werden sollten, und begründen Sie Ihre Auswahl! 12

(Fortsetzung nächste Seite)

- |            |   |    |
|------------|---|----|
| <b>4</b>   | Auch in der Sportart Volleyball werden in der Vorbereitungsphase wichtige Grundlagen für die nächste Saison gelegt.   |    |
| <b>4.1</b> | Erläutern Sie zwei Methoden zur Verbesserung der aeroben Ausdauer anhand geeigneter Trainingsinhalte! Geben Sie dabei die jeweiligen Belastungskomponenten an und nennen Sie jeweils zwei beabsichtigte physiologische Adaptationen des Herz-Kreislauf-Systems! | 16 |
| <b>4.2</b> | Beschreiben Sie zwei geeignete methodische Vorgehensweisen zum Erlernen des Angriffsschlags im Volleyball!  | 6  |

---

100