2026

STARK
Prüfung

MEHR ERFAHREN

Abitur

Baden-Württemberg

Sport LF

- ✓ Original-Prüfungsaufgaben mit Lösungen
- ✓ Prüfungsaufgaben 2025 zum Download
- ✓ Übungsaufgaben

Inhalt

Vorwort
Stichwortverzeichnis

Hinweise und Tipps zum schriftlichen Abitur

1 Ablauf der schriftlichen Prüfung I
2 Inhalte I
3 Leistungsanforderungen II
4 Wichtige Schlüsselbegriffe (Operatoren) in den Aufgabenstellungen III
5 Methodische Hinweise und allgemeine Tipps zur schriftlichen Prüfung V

Übungsaufgaben

Übungsaufgaben zu Grundlagen einer gesunden Lebensführung 1
Übungsaufgaben zu Wissen zum individuellen sportlichen Handeln im sozialen Kontext 5

Abiturprüfung 2015

Pflichtaufgabe:
Trainingslehre: Fußball (Torspieler) 2015-1
Bewegungslehre: Fußball (Torspieler) und Leichtathletik (Drehwurf) 2015-3

Wahlpflichtaufgaben:
Trainingslehre: Fußball (Torspieler) 2015-4
Bewegungslehre: Fußball (Torspieler) 2015-6

Abiturprüfung 2016

Pflichtaufgabe:
Trainingslehre: Handball 2016-1
Bewegungslehre: Wasserball 2016-3

Wahlpflichtaufgaben:
Trainingslehre: Vergleich Wasserball und 100-m-Schwimmen 2016-5
Bewegungslehre: Wasserball 2016-6

Abiturprüfung 2017

Pflichtaufgabe:
Trainingslehre: Leichtathletik für die Sporteingangsprüfung 2017-1
Bewegungslehre: Laufen 2017-3

Wahlpflichtaufgaben:
Trainingslehre: Ausdauertraining und Volleyball (Angriffsschlag) 2017-5
Bewegungslehre: Laufschritt (Bodenreaktionskraft, Schwungbeinhocke) 2017-6

Abiturprüfung 2018

Pflichtaufgabe:
Trainingslehre: Klettern 2018-1
Bewegungslehre: Beschleunigendes Laufen und Zwischenhürdenlauf 2018-3

Wahlpflichtaufgaben:
Trainingslehre: Speedklettern 2018-5
Bewegungslehre: Zwischenhürdenlauf und greifendes Stützfassen 2018-6

Abiturprüfung 2019

Pflichtaufgabe:
Trainingslehre: Kunstturnen 2019-1
Bewegungslehre: Grundformen des Abspringens und Salto rückwärts 2019-3

Wahlpflichtaufgaben:
Trainingslehre: Kürübung am Boden 2019-6
Bewegungslehre: Salto rückwärts und Sprungrolle 2019-7

Abiturprüfung 2020

Pflichtaufgabe:
Trainingslehre: Boxen 2020-1
Bewegungslehre: „Ninja Warrior“ 2020-3

Wahlpflichtaufgaben:
Trainingslehre: Boxen 2020-6
Bewegungslehre: „Ninja Warrior“ 2020-6

Abiturprüfung 2021

Pflichtaufgabe:
Trainingslehre: Zehnkampf 2021-1
Bewegungslehre: Zehnkampf (Wurfdisziplinen, Schwerpunkt Speerwurf) 2021-2

Wahlpflichtaufgaben:
Trainingslehre: Zehnkampf 2021-4
Bewegungslehre: Handball 2021-5

Abiturprüfung 2022

Pflichtaufgabe:
Trainingslehre: Outdoor-Fitnessparcour 2022-1
Bewegungslehre: Gummistiefelweitwurf 2022-3

Wahlpflichtaufgaben:
Trainingslehre: Ausdauertraining (Mutter und Tochter) 2022-5
Bewegungslehre: Werfen im Rollstuhl 2022-6

Abiturprüfung 2023

Pflichtaufgabe 2023-1
Wahlpflichtaufgaben 2023-5

Abiturprüfung 2024

Pflichtaufgabe 2024-1
Wahlpflichtaufgaben 2024-4

Abiturprüfung 2025

Aufgaben . . . . . **www.stark-verlag.de/mystark**

Sobald die Original-Prüfungsaufgaben 2025 freigegeben sind, können Sie sie als PDF auf der Plattform MySTARK herunterladen (Zugangscode vorne im Buch).

Autorin und Autoren:

Christoph Hempfer	Übungsaufgaben zu Wissen zum individuellen sportlichen Handeln im sozialen Kontext, Lösungen der Aufgaben 2023 bis 2025
Gabriele Kantimm	Übungsaufgaben zu Grundlagen einer gesunden Lebensführung, Lösungen der Aufgaben 2015 bis 2022
Norbert Kantimm	Übungsaufgaben zu Grundlagen einer gesunden Lebensführung, Lösungen der Aufgaben 2015 bis 2022

Vorwort

Liebe Schülerin, lieber Schüler,

mit diesem Buch können Sie sich optimal auf Ihr schriftliches Abitur im Fach Sport vorbereiten.

- Der Band enthält die **Original-Prüfungsaufgaben** der vergangenen Jahre. So bekommen Sie einen guten Eindruck von den Anforderungen in der Prüfung. Sobald die **Prüfung 2025** freigegeben ist, kann sie als PDF auf der Plattform MySTARK heruntergeladen werden.
- Zu jeder Prüfungsaufgabe gibt es **ausformulierte Musterlösungen**. Mit deren Hilfe können Sie selbstständig Ihren Leistungsstand überprüfen und eventuelle Lücken erkennen.
- Vor einigen Musterlösungen finden Sie zusätzlich grau gerautete **Bearbeitungshinweise**, die die Lösung noch transparenter machen.
- Im **Kapitel „Hinweise und Tipps“** können Sie alles Wichtige zum schriftlichen Abitur in Sport nachlesen. Außerdem erhalten Sie hier viele hilfreiche Tipps, wie Sie am besten an die Abitur-Prüfungsaufgaben herangehen können.
- Die **Übungsaufgaben** zu „Grundlagen einer gesunden Lebensführung“ und zu „Wissen zum individuellen sportlichen Handeln im sozialen Kontext“ ermöglichen Ihnen die Vorbereitung auf diese Themen.

Sollten nach Erscheinen dieses Bandes noch wichtige Änderungen in der Abitur-Prüfung 2026 vom Kultusministerium bekannt gegeben werden, finden Sie aktuelle Informationen dazu auf der Plattform MySTARK.

Viel Erfolg bei Ihrer Abiturprüfung!

Interpretieren	Ergebnisse, Beschreibungen, Darstellungen deuten und in einen nachvollziehbaren Zusammenhang bringen.	
Nennen/ Angeben	Informationen aus vorgegebenem Material entnehmen oder Kenntnisse anführen.	Nennen und beschreiben Sie die unterschiedlichen Arbeitsweisen der Muskulatur anhand der oben genannten Situationen bei der Abfahrt. (2024, 1.4)
Planen	Zu einem vorgegebenen Problem Lösungswege entwickeln.	
Skizzieren	Sachverhalte, Handlungen usw. auf Grundlegendes begrenzt, akzentuiert darstellen.	Skizzieren Sie in Ihrem übertragenen Schaubild einen möglichen Kurvenverlauf der vertikalen Komponente der Bodenreaktionskraft, wenn beim Laufen mit der Ferse zuerst aufgesetzt wird. (2017, 1.12)
Untersuchen/ Überprüfen	Etwas feststellen, zu erkennen suchen; sinnvoll analysieren, nachforschen.	Untersuchen Sie, ob dieser Rückhandwurf einer Grundform des Werfens zugeordnet werden kann. (2016, 3.1)
Vergleichen	Gemeinsamkeiten und Unterschiede von Sachverhalten herausarbeiten, einander gegenüberstellen.	Vergleichen Sie die beiden horizontalen Kraft-Zeit-Verläufe der ersten Stützphase (Kraftmessplatte 1) und der letzten Stützphase (Kraftmessplatte 2). (2018, 1.11)
Zuordnen	Sachverhalte, Vorgänge begründet in einen vorgegebenen Zusammenhang stellen.	Ordnen Sie die mögliche Faserverteilung der hauptsächlich beanspruchten Muskulatur von Andreas Toba einem der drei Bereiche A, B oder C zu. (2019, 1.4)
Zusammenfassen	Wesentliche Inhalte komprimiert und strukturiert darstellen.	

Einschränkung bzw. Präzisierung		
ausführlich **wesentlich** **vorrangig** **vor allem** **am effektivsten** **generell** **dominierend** **grafisch**	Beachten Sie, dass Sachverhalte, die diesen Bedingungen nicht entsprechen, z. B. wenn sie nur eine Gleichrangigkeit erfüllen, nicht oder nur eingeschränkt bewertet werden können.	Erläutern Sie in Bezug auf die jeweiligen dominierenden Energiegewinnungswege und die dazugehörigen Energieträger, welche Wahl der Schülerin sinnvoller erscheint. (2023, 1.3)

5 Methodische Hinweise und allgemeine Tipps zur schriftlichen Prüfung

Um die Klausur in Sport erfolgreich bewältigen zu können, ist es sinnvoll, wenn Sie sich einige Arbeitstechniken und Strategien zurechtlegen.

Bearbeitung und Auswahl der Wahlpflichtaufgaben

– Erstellen Sie ein Grobkonzept für die Beantwortung der Fragen im **Pflichtteil**.

– Fassen Sie die Reinschrift für den Pflichtteil ab. Sollten Sie dabei bei einer Teilaufgabe nicht weiterkommen, sollten Sie die Folgeaufgaben in Angriff nehmen und verbliebene Lücken erst nach Erledigung aller Teilaufgaben schließen.
– Den Pflichtteil sollten Sie in ca. 2,5 bis maximal 3 Stunden bearbeitet haben.
– Befassen Sie sich erst dann mit den beiden **Wahlpflichtaufgaben**. Wenn Sie unentschlossen sind, sollten Sie sich die Zeit nehmen, um in Ruhe abzuwägen, wo Sie die meisten der 10 möglichen BE erreichen können. Fertigen Sie dazu jeweils ein Grobkonzept für die Beantwortung der beiden Aufgaben an.
– Fassen Sie die Reinschrift für die Wahlpflichtaufgabe ab.
– Wenn Sie noch Zeit haben, sollten Sie Ihre Arbeit einmal in Ruhe durchlesen und dabei mögliche inhaltliche Aspekte ergänzen und formale Fehler prüfen.

Bearbeitungsstrategien

– Lesen Sie die Aufgabenstellungen sorgfältig und in Ruhe durch, um die anfängliche Prüfungsnervosität abzulegen. Bleiben Sie gelassen, auch wenn Ihnen nicht auf Anhieb alle Lösungswege klar sind. Operatoren, Schaubilder und Tabellenangaben weisen Ihnen häufig den Weg, wie Sie an ein Problemfeld herangehen sollen.
– Achten Sie auf die maximal erreichbaren Bewertungseinheiten. Hohe Zahlen erfordern in der Regel ein hohes Wissens- und/oder Verständnisniveau.
– Arbeiten Sie mit Marker, um Einzelheiten und logische Zusammenhänge hervorzuheben.
– Beachten Sie auch die Grammatik in der Aufgabenstellung. Es ist z. B. ein Unterschied, ob nach einem Leistungsfaktor (Einzahl) oder nach Leistungsfaktoren (Mehrzahl) gefragt wird.
– Gehen Sie immer exakt auf die Fragestellung ein. Der erwartete Lösungsumfang einer Teilaufgabe ergibt sich aus der Höhe der angegebenen Bewertungseinheiten.
– Es empfiehlt sich, nicht sofort mit der Reinschrift zu beginnen. Ein stichwortartiges Konzept entlang der mit Marker gekennzeichneten Stellen bietet Vorteile. Viele Streichungen, Verbesserungen und Veränderungen in der Reinschrift verschlechtern den Gesamteindruck.
– Nicht der Umfang, sondern der Inhalt und der Gesamteindruck der Klausur sind von entscheidender Bedeutung.

Grafiken und Tabellen

Grafiken und Tabellen in Aufgaben muss man sachgerecht „lesen“ können. Sie enthalten in komprimierter Form viele Informationen. In der Regel haben aber nicht alle Informationen die gleiche Bedeutung für die Lösung einer Aufgabe. Dies herauszufinden ist oft entscheidend für die Qualität einer Lösung, wobei folgende Punkte wichtig sind:
– Beachten Sie genau die Größen- und Achsenangaben.
– Überdenken Sie die Einheiten und Maßstäbe (z. B. *s* oder *min* bzw. *N* oder *kN*).
– Versuchen Sie, für die Problemstellung charakteristische Kurvenverläufe bzw. Tabellenwerte zu erkennen. Achten Sie darauf, ob Gesamtkurven oder nur Kurvenausschnitte dargestellt sind.
– Achten Sie bei Doppeldiagrammen (z. B. Herzfrequenz- und Laktatwerte in Abhängigkeit von der gelaufenen Zeit) auf die zugehörigen Achsen mit den entsprechenden Einheiten und Maßstäben.
– Stellen Sie logische Zusammenhänge zwischen Aufgabenstellung und Kurven- bzw. Tabellenwerten her.
– Wenn Sie einen Kurvenverlauf erläutern sollen, tun Sie dies – falls möglich – mit quantitativen Angaben (z. B. „… tritt innerhalb von 0,1 s eine positive Kraftänderung von 350 N auf …“ und nicht nur „… steigt die Kurve stark an …“).

Diskutieren Sie anhand des Anforderungsprofils des von Ihnen in Aufgabe 1.1 gewählten Spiels, inwieweit ein regelmäßiges Training für dieses Spiel die Gesundheitsförderung durch ein nicht mehr stattfindendes Training zur Vorbereitung auf die entfallende Ausdauerprüfung kompensieren kann. 6VP

Eine 17-jährige Schülerin trainiert als erfolgreiche 100-m-Läuferin drei Mal pro Woche. Sie möchte bei der Abiturprüfung neben dem 100-m-Lauf und Kugelstoßen als dritte Disziplin entweder den Weitsprung oder den 3 000-m-Lauf bestreiten.

1.3 Erläutern Sie in Bezug auf die jeweiligen dominierenden Energiegewinnungswege und die dazugehörigen Energieträger, welche Wahl der Schülerin sinnvoller erscheint. 3 VP

1.4 Stellen Sie die Herausforderung an die Trainingsplanung der 17-jährigen Schülerin dar, die sich durch eine Wahl des 3 000-m-Laufs als dritte Disziplin ergeben würde.
Begründen Sie Ihre Darstellung mit Hilfe eines geeigneten Trainingsprinzips. 4 VP

1.5 Beschreiben Sie das Belastungsgefüge der HIIT-Methode und grenzen Sie diese Methode von der Wiederholungsmethode ab. 3 VP

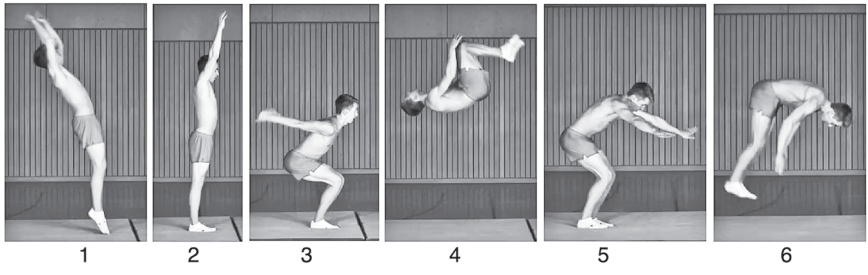


Abbildung 1-1: Salto rückwärts am Boden

Quelle: © Turnlehrer-App – www.turnlehrer.com

1.6 Bringen Sie die Bilder aus *Abbildung 1-1* in die richtige Reihenfolge.
Begründen Sie, weshalb der Salto rückwärts nach *Meinel und Schnabel* in drei Phasen gegliedert werden kann. Ordnen Sie jeder Phase ein eindeutiges Bild zu.
Ein Schüler behauptet, dass jede Bewegung im Gerätturnen nach *Meinel und Schnabel* in drei Phasen gegliedert werden kann. Untersuchen Sie diese Behauptung. 7 VP

1.7 Nennen Sie die beiden grundlegenden Bewegungsarten, die in der Biomechanik vorkommen und stellen Sie diese dar.
Erläutern Sie, inwiefern diese Bewegungsarten beim Salto rückwärts vorkommen. 5 VP

Insbesondere bei der Landung beim Salto rückwärts besteht eine erhöhte Gefahr, sich zu verletzen. Dies kommt vermehrt dann vor, wenn vorbeugende Maßnahmen zur Vermeidung von Verletzungen nicht ausreichend beachtet wurden.

1.8 Nennen Sie zwei typische Sportverletzungen, die beim Landen nach dem Salto rückwärts auftreten können.
Erläutern Sie je einen intrinsischen und extrinsischen Faktor, der zu einer der von Ihnen genannten Verletzungen führen kann. Nennen Sie zu den beiden Faktoren je zwei Maßnahmen zur Verletzungsvermeidung. 5 VP

Ein Schüler stellt fest, dass der Salto rückwärts beim fachpraktischen Abitur mit vier Notenpunkten in die Wertung eingeht und möchte diesen daher in seine Bodenkür aufnehmen.
Seine Lehrkraft bestärkt ihn, diesen zu trainieren und unterstützt ihn mit Tipps für eine gelungene Ausführung. Daraufhin beginnt der Schüler mit dem Üben und landet bereits nach wenigen Versuchen sicher im Stand, was ihn sehr zufriedenstellt.

1.9 Erklären Sie die Begriffe Motiv, Motivierung und Motivation.
Stellen Sie den Ablauf des Motivationsprozesses nach Gabler schematisch dar und erläutern Sie diesen Prozess bezogen auf den Wunsch, den Salto rückwärts zu beherrschen. 7 VP

Doping wird nicht nur im Profisport angewandt, sondern auch im Breitensport, wie zum Beispiel bei Kraftsportlern.

1.10 Nennen Sie eine Dopingsubstanz, die sich leistungssteigernd auf die Kraftfähigkeit auswirkt und erläutern Sie ihre Wirkung.
Skizzieren Sie ein gesundheitliches Risiko Ihrer genannten Dopingsubstanz. 3 VP

1.8 *Es gibt eine Vielzahl an möglichen Verletzungen, die beim Landen nach dem Salto rückwärts auftreten können. Am häufigsten kommen diese an den unteren Extremitäten vor, insbesondere im Bereich des Sprunggelenks.*
Allgemein häufig auftretende Sportverletzungen sind Stauchungen (Distorsionen), dabei handelt es sich um eine Schädigung des Kapsel-Band-Apparats. Auch Prellungen (Kontusionen) sind häufig vorkommende Sportverletzungen, diese werden durch eine äußere Krafteinwirkung (z. B. Schlag oder Stoß) hervorgerufen. Neben dieser Art der Muskelverletzung gibt es z. B. auch noch Muskelzerrungen und Muskelfaserrisse. Etwa ein Sechstel aller Sportverletzungen sind Knochenbrüche (Frakturen).

Zwei typische Sportverletzungen:
– Bänderriss (Stauchung), z. B. im Sprunggelenk
– Zerrung der Beinmuskulatur

Hauptursachen von Sportverletzungen werden in exogene Ursachen (extrinsische Faktoren, also äußere Einflüsse) und endogene Ursachen (intrinsische Faktoren, also den Sporttreibenden selbst betreffend) unterteilt. Aus jedem dieser Bereiche ist jeweils nur ein Faktor zu erläutern, und zwar für lediglich eine der genannten Sportverletzungen.

Erläuterung:
Ein möglicher **extrinsischer Faktor**, der zum Bänderriss führen kann, könnte die Ausrüstung des Sportlers sein. Beim Salto rückwärts könnte ein Bänderriss z. B. durch das Tragen eines ungeeigneten Schuhwerks provoziert werden.
Ein möglicher **intrinsischer Faktor**, der zum Bänderriss führen kann, könnte mangelnde Konzentration sein.

Verletzungsvorbeugung ist im Sport ein wichtiger Aspekt. Dies ist bereits bei der Trainingsplanung zu berücksichtigen und insbesondere bei der Durchführung des Trainings, indem man z. B. Fehlbelastungen oder Überlastungen erkennt oder vermeidet und möglichst gefahrlos trainiert. Es sind für jeden Faktor jeweils zwei verletzungsvorbeugende Maßnahmen zu nennen, eine Erläuterung dieser Maßnahmen wird bei dieser Aufgabe nicht erwartet.

Maßnahmen zur Verletzungsvermeidung:
– extrinsischer Faktor: das Nutzen einer Niedersprungmatte zur Absicherung und das Tragen von rutschfesten Socken
– intrinsischer Faktor: Durchführen einer spezifischen Erwärmung und Atemübungen zur Steigerung des Konzentrationsvermögens

1.9 *Die Aufgabenstellung fordert nicht, dass neben der Erklärung der aufgeführten Begrifflichkeiten auch noch auf eine mögliche, daraus resultierende Handlung eingegangen wird. Eine beispielhafte Erläuterung des Zusammenspiels der Begriffe erfolgt im zweiten Teil der Aufgabenstellung, diese ist nicht zwingend bereits bei der Erklärung der Begriffe Motiv, Motivierung und Motivation zu integrieren.*

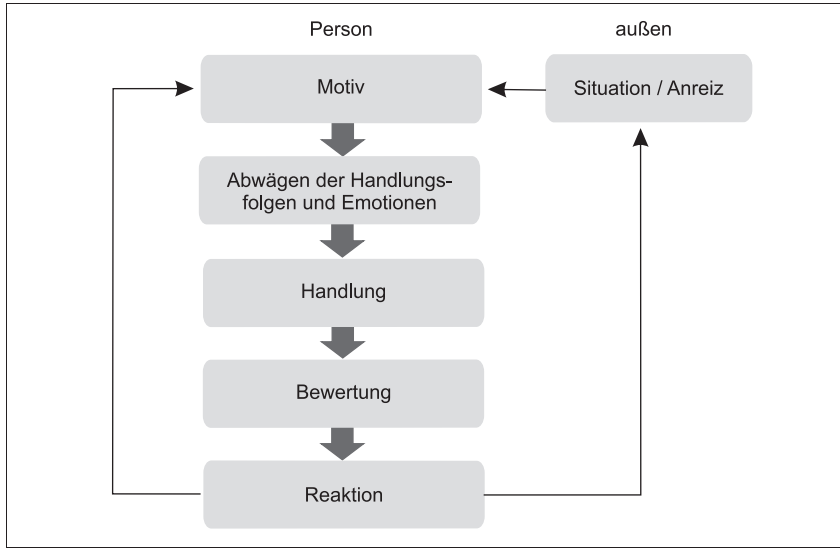
Motive sind gedankliche Konstrukte. Sie sind persönlichkeitsabhängig und zeitlich stabil, also langfristige, situationsüberdauernde Veranlagungen. Wenn es um die Frage nach dem „Warum macht jemand immer wieder dieses oder warum macht jemand jenes nie?“ geht, dann ist die Antwort meist im Bereich der Motive zu finden. Motive sind die Beweggründe, eine bestimmte Handlung auszuführen.

Unter **Motivierung** versteht man den Prozess, der zur Motivation, also zum Motiviert-Sein führt. Anreize, Umweltbedingungen oder Aufgabenstellungen regen Motive an, diesen Prozess der Motivanregung bezeichnet man als Motivierung.

Motivation bezeichnet man als Resultat der Motivierung. Motivation ist folglich das Ergebnis der Wechselwirkung von Motiven und Anreizen. Ob es zu einer Motivation kommt, hängt also von der Person (Motiv) und der Situation (Anreiz) ab, in der sich die Person gerade befindet.

Es genügt nicht, den Motivationsprozess nach GABLER *lediglich mit Hilfe des Schemas darzustellen. Das Schema muss mit Bezug auf den Wunsch, den Salto rückwärts zu beherrschen, erläutert werden. Da in der Aufgabenstellung explizit nach dem Ablauf des Motivationsprozesses nach* GABLER *gefragt wird, wäre eine Darstellung des Grundmodells der Motivationspsychologie (Motivation als Produkt aus Person und Situation führt zur Handlung) nicht ausreichend.*

Schema:



Erläuterung:
Wird ein Motiv durch eine **Situation** (Schüler möchte eine Bodenkür für das fachpraktische Abitur zusammenstellen) angeregt, so führt das im nächsten Schritt zur Motivierung. Für den Motivationsprozess muss ein **Motiv** vorhanden sein, das könnte in diesem Fall z. B. das Leistungsmotiv sein; der Schüler möchte den Salto rückwärts in seine Bodenkür für das fachpraktische Abitur einbauen, weil dieser eine Wertigkeit von vier Notenpunkten hat. Ein **Anreiz** (Motivierung) von außen, der z. B. durch die positive Unterstützung und Bestärkung durch die Sportlehrkraft, die zum Üben des Saltos rückwärts animiert, hervorgerufen wird, führt zusätzlich zur Motivation. Die Motivation besteht in der Handlungsabsicht, den Salto rückwärts zu üben bzw. zu beherrschen. Nach **Abwägen der Handlungsfolgen** und der **Emotionen** (Hoffnungen und Furcht) der Handlungsausführung (z. B. vier Notenpunkte vs. Verletzungsgefahr), kommt es abschließend zur **Handlung**, also zur Ausführung des Salto rückwärts.
Nach der Ausführung der Handlung (der Salto rückwärts wurde gesprungen) werden die Ausführung und die Folgen der Ausführung interpretiert und **bewertet**, was zu einer **Reaktion** führt (z. B. Zufriedenheit). Diese Erfahrungen haben Einfluss auf zukünftige Motivationsprozesse.

© STARK Verlag

www.stark-verlag.de
info@stark-verlag.de

Der Datenbestand der STARK Verlag GmbH ist urheberrechtlich international geschützt. Kein Teil dieser Daten darf ohne Zustimmung des Rechteinhabers in irgendeiner Form verwertet werden.

STARK