

2027

>30 Millionen
bestandene
Prüfungen

50
Jahre
STARK

STARK
Prüfung

**MEHR
ERFAHREN**

Abitur

Baden-Württemberg

Sport LF

- ✓ Original-Prüfungsaufgaben
mit Lösungen
- ✓ Prüfungsaufgaben 2026 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 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

Pflichtaufgabe	2025-1
Wahlpflichtaufgaben	2025-6

Abiturprüfung 2026

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

Sobald die Musterlösungen zu den Original-Prüfungsaufgaben 2026 ausgearbeitet und redaktionell geprüft sind, können Sie die Aufgaben und Lösungen 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 2026
Gabriele Kantimm	Übungsaufgaben zu Grundlagen einer gesunden Lebensführung, Lösungen der Aufgaben 2016 bis 2022
Norbert Kantimm	Übungsaufgaben zu Grundlagen einer gesunden Lebensführung, Lösungen der Aufgaben 2016 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 Musterlösungen zur **Prüfung 2026** ausgearbeitet und redaktionell geprüft sind, können Sie die Aufgaben und Lösungen als PDF auf der Plattform MySTARK herunterladen.
- 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 2027 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)
Ordnen	Begriffe oder Gegenstände auf der Grundlage bestimmter Merkmale systematisch einteilen.	
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 dieser Kraftfähigkeit den für sie entscheidenden Muskelfasertyp zu [...]. (2025, 3.)
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 $0,1\text{ s}$ eine positive Kraftänderung von 350 N auf ...“ und nicht nur „... steigt die Kurve stark an ...“).

Pflichtaufgabe

Bei der Basketball-Weltmeisterschaft 2023 holte sich die deutsche Nationalmannschaft erstmalig den Titel. Basketball ist eine Mannschaftssportart, die Geschwindigkeit, Athletik und Strategie vereint. In der Athletikkonzeption des Deutschen Basketballbundes (DBB) findet sich folgender Textauszug:

„Basketball zeichnet sich durch einen stetigen und schnellen Wechsel zwischen Angriff und Verteidigung aus. Belastungsphasen unterschiedlicher Länge und Intensität werden von kurzen Phasen der Erholung unterbrochen. [...] Dementsprechend lassen sich die körperlichen Leistungsindikatoren wie folgt zusammenfassen: *„Neben technisch-taktischen Ansprüchen bestimmen sowohl die Schnelligkeit als auch die Möglichkeit über mindestens 40 Minuten die Spielintensität aufrecht zu erhalten den Erfolg im Basketball“* (Schnittker et al., 2009). [...] Ein weiterer Blick auf die strukturellen Anforderungen macht deutlich, dass die lange Saison mit ihren vielen Spielen, Reisen und Trainingseinheiten hohe Belastungsumfänge an den Spieler stellt. Folglich ist die Widerstandsfähigkeit des Athleten, um hohe Belastungsumfänge [...] zu tolerieren, eine weitere Leistungsvoraussetzung.“

Quelle: Marcus Lindner: Athletikkonzeption des Deutschen Basketball Bundes, 2017, <https://www.basketball-bund.de/wp-content/uploads/sites/2/0000/Athletikkonzeption-DBB.pdf>; S. 9

1. Charakterisieren Sie die beiden in der Athletikkonzeption des DBB beschriebenen konditionellen Fähigkeiten.

Nennen Sie die zwei weiteren konditionellen Fähigkeiten und belegen Sie deren Bedeutung für das Basketballspiel anhand jeweils einer spieltypischen Aktion.

4 BE

2. Die im Text genannten technischen Ansprüche erfordern zusätzlich ein hohes Maß an koordinativen Fähigkeiten.

Nennen Sie zwei für einen Basketballspieler relevante koordinative Fähigkeiten und begründen Sie Ihre Auswahl jeweils anhand eines Beispiels.

2 BE

Abbildung 1 zeigt das Verhältnis von allgemeinem und speziellem Athletiktraining in Abhängigkeit vom Alter gemäß der Athletikkonzeption des DBB.

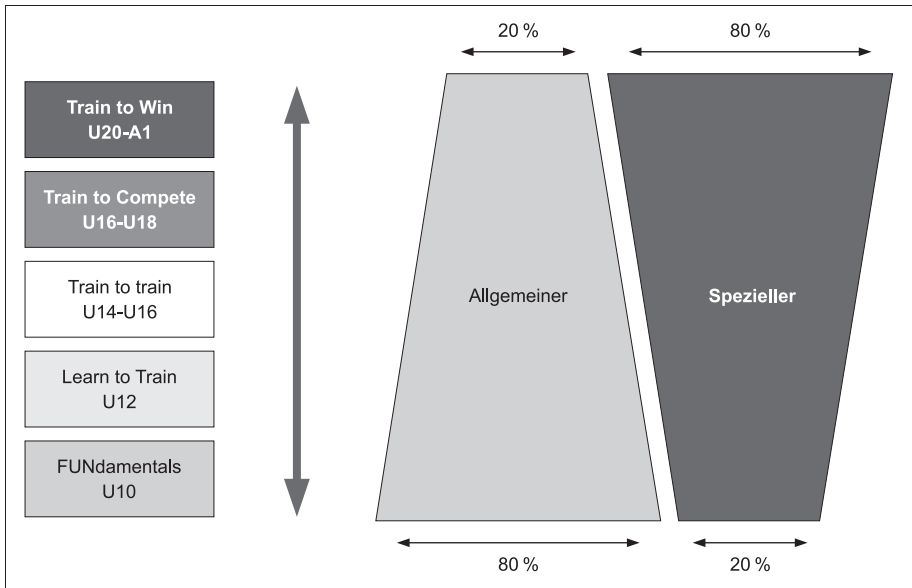


Abbildung 1: Athletikkonzeption DBB: Verhältnis von allgemeinem und speziellem Athletiktraining

Quelle: Marcus Lindner: Athletikkonzeption des Deutschen Basketball Bundes, 2017, <https://www.basketball-bund.de/wp-content/uploads/sites/2/0000/Athletikkonzeption-DBB.pdf>; S. 9

3. Beschreiben Sie die Zielsetzungen eines allgemeinen und eines speziellen Athletiktrainings. Erläutern Sie die in *Abbildung 1* dargestellte Verteilung von allgemeinen und speziellen Trainingsinhalten mithilfe eines geeigneten Trainingsprinzips.

3 BE

Eine zentrale Bewegungsform des Basketballsports ist das Springen. Bei vielen Sprüngen, wie zum Beispiel bei einem Sprung zum Rebound, ist eine möglichst große Sprunghöhe von entscheidender Bedeutung.

4. Nennen Sie die für einen Rebound dominierende Kraftfähigkeit. Ordnen Sie dieser Kraftfähigkeit den für sie entscheidenden Muskelfasertyp zu und charakterisieren Sie diesen anhand von vier Leistungsmerkmalen.

3 BE

Pflichtaufgabe

1. *Aus der Aufgabenstellung geht hervor, dass zunächst die zwei im einleitenden Text beschriebenen konditionellen Fähigkeiten charakterisiert werden sollen. Zusätzlich sollen dann noch die zwei weiteren, also die nicht im einleitenden Text vorkommenden, konditionellen Fähigkeiten genannt werden und ihre Bedeutung mithilfe von typischen Spielaktionen für das Basketballspiel belegt werden. Dabei ist eine spieltypische Aktion pro konditioneller Fähigkeit ausreichend, um die volle Punktzahl zu erhalten.*

Charakterisierung:

- **Ausdauer** ist die physische und psychische Ermüdungswiderstandsfähigkeit bei lang andauernden Belastungen und die Fähigkeit zur schnellen Regeneration nach einer solchen Belastung.
- **Schnelligkeit** ist die Fähigkeit des Nerv-Muskel-Systems, motorische Aktionen in, unter den gegebenen Bedingungen, maximal kurzer Zeit zu vollziehen.

Nennung und Belegung der Bedeutung:

- **Kraft** wird beispielsweise beim Rebound benötigt (Sprungkraft), oder auch beim Korbleger.
- **Beweglichkeit** erhöht insgesamt die Bewegungsqualität bei allen Aktionen und führt zum Beispiel bei Finten oder Abwehraktionen zu einer größeren Bewegungsweite.

2. *Bei vielen sportlichen Leistungen spielt neben den konditionellen Fähigkeiten (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit – vgl. Aufgabe 1) auch die Technik eine wichtige Rolle. Diese Einflussfaktoren auf die sportliche Leistung werden wesentlich von den koordinativen Fähigkeiten geprägt. Sind diese gut ausgebildet, so beeinflussen sie sowohl die konditionellen Fähigkeiten als auch die Technik positiv. Koordinative Fähigkeiten können nur in Bewegungshandlungen wirksam werden, wobei die einzelnen koordinativen Fähigkeiten meist nicht isoliert, sondern gemeinsam wirksam sind.*

Zur Lösung der Aufgabe müssen lediglich zwei für einen Basketballspieler relevante koordinative Fähigkeiten genannt werden, zum Beispiel zwei aus der folgenden (unvollständigen) Auswahl. Die Nennungen sind jeweils anhand eines Beispiels zu begründen. Die Erläuterung der genannten koordinativen Fähigkeiten wird nicht erwartet und dient hier lediglich dem besseren Verständnis.

Nennung und Begründung anhand eines Beispiels:

- **Differenzierungsfähigkeit**
Sie ermöglicht eine Feinabstimmung der Bewegungshandlung und sorgt für eine hohe Genauigkeit und einen passenden Krafteinsatz. Sie gewährleistet einen feindifferenzierten Krafteinsatz, z. B. beim Werfen aus unterschiedlichen Distanzen oder beim Passen (Ballgefühl).
- **Orientierungsfähigkeit**
Durch sie ist eine gute Orientierung im Raum gegeben und sie ermöglicht einer Person, ihren Körper und dessen Bewegungen in Bezug auf seine Umgebung zu regulieren. Sie sorgt für ein gutes Timing der Bewegungshandlung, z. B. beim Absprung zum Rebound oder bei der Einschätzung von Flugbahnen des Balls, von Laufwegen der Teammitglieder und Gegner.

– **Gleichgewichtsfähigkeit**

Sie ermöglicht es, den gesamten Körper in Ruhe oder während Bewegungshandlungen im Gleichgewicht zu halten oder das Gleichgewicht wiederherzustellen. Eine besondere Bedeutung hat sie bei allen Bewegungen, bei denen die Lageveränderung des Körperschwerpunkts das Gleichgewicht stört, z. B. beim Springen und Landen (Sprungwurf, Rebound, „fade away jump shot“).

– **Rhythmisierungsfähigkeit**

Sie ermöglicht es, einen von außen oder innen vorgegebenen Rhythmus der Bewegungshandlung zu realisieren. Die Rhythmisierungsfähigkeit spielt bei Anlauf- und Absprungrhythmen eine Rolle, z. B. beim Dribbling zum Korbleger.

– **Reaktionsfähigkeit**

Sie ermöglicht es, Signale oder Aktionen schnell zu erkennen und angemessen und zweckmäßig zu handeln. Die Reaktionsfähigkeit spielt vor allem in komplexen Spielsituationen eine Rolle, z. B. muss der ballführende Basketballer beim Angriff in Bruchteilen von Sekunden entscheiden, ob ein Korbwurf, eine Finte oder ein Zuspriel zu einem Mitspieler die zweckmäßigere Lösung ist.

3. *Zur Lösung des ersten Aufgabenteils ist kein Bezug zur Abbildung 1 nötig, greifen Sie auf Ihr Wissen zum allgemeinen und speziellen Athletiktraining zurück. Im zweiten Teil der Aufgabenstellung soll mithilfe eines geeigneten Trainingsprinzips die in Abbildung 1 dargestellte Verteilung von allgemeinen und speziellen Trainingsinhalten erläutert werden. Die in der Abbildung dargestellte Verteilung wird zum Beispiel beim Prinzip des langfristigen Trainingsaufbaus und beim Prinzip der optimalen Relation von allgemeiner und spezieller Ausbildung beschrieben. Es ist wichtig, dass zur Lösung der Aufgabe die Aussagen und Inhalte eines Trainingsprinzips herangezogen werden, die Nennung des ausgewählten Prinzips wird hier nicht explizit gefordert.*

Beschreibung:

Beim **allgemeinen Athletiktraining** steht die grundlegende, vielseitige körperliche Ausbildung eines Sportlers bzw. einer Sportlerin im Fokus. Bei diesem Training werden alle konditionellen und koordinativen Fähigkeiten geschult und Bewegungserfahrungen gesammelt.

Beim **speziellen Athletiktraining** werden sportartspezifische Aspekte entwickelt. Bei diesem Training werden die für die Sportart dominierenden konditionellen und koordinativen Fähigkeiten geschult.

Erläuterung:

Die Verteilung in Abbildung 1 zeigt, dass zu Beginn ein Verhältnis von 80 % allgemeines Athletiktraining zu 20 % spezielles Athletiktraining vorliegt. Dieses Verhältnis verändert sich mit den Jahren, bis es am Ende genau umgekehrt ist (20 % allgemeines und 80 % spezielles Athletiktraining). Im frühen Kindesalter (aber auch bei Anfängern) soll das Training zunächst vor allem mit sportartunspezifischen Übungen gestaltet werden. Danach nehmen, im Verlauf der Jahre, die speziellen Trainingsinhalte nach und nach mehr Raum ein, das Training wird sportartspezifischer. Mit zunehmendem Trainingsalter kommt es auf der Basis einer breiten allgemeinen Ausbildung zu einer zunehmenden Spezialisierung.



© **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