

Mecklenburg-Vorpommern



Musterabitur

Sport

Leistungskurs

Musteraufgaben

Hinweise für den Prüfling

Aufgabenbearbeitung: Bearbeiten Sie Block A / Pflichtaufgabe vollständig sowie zwei der vier Wahlaufgaben aus Block B.

Prüfen Sie die Vollständigkeit der vorgelegten Aufgaben vor Bearbeitungsbeginn.

Geben Sie auf der Reinschrift Ihren Namen sowie den bearbeiteten Aufgabenblock an und nummerieren Sie die Seiten Ihrer Arbeit fortlaufend.

Für die Bewertung gilt die Reinschrift.
Entwürfe können nur dann ergänzend herangezogen werden, wenn sie zusammenhängend konzipiert sind und die Reinschrift etwa drei Viertel des erkennbar angestrebten Gesamtumfanges beträgt.

Die Prüfungsunterlagen sind nach Abschluss der Bearbeitung geschlossen zurückzugeben.

Bearbeitungszeit: Die Arbeitszeit beträgt einschließlich Einlese- und Auswahlzeit 300 Minuten.

Hilfsmittel: Ihnen stehen folgende Hilfsmittel zur Verfügung:

- Wörterbuch der deutschen Rechtschreibung in gedruckter oder digitaler Form,
- zweisprachige Wörterbücher in gedruckter oder digitaler Form für Prüflinge mit nichtdeutscher Herkunftssprache (Erstsprache-Deutsch/Deutsch-Erstsprache),
- Millimeterpapier.

Quellen: Die Quellenangaben der Texte, Bilder und Materialien sind den Hinweisen zur Korrektur und Bewertung zu entnehmen und für die Bearbeitung der Aufgaben nicht relevant.

Wertigkeit der Aufgaben:

Block	Aufgabe	BE
A	Pflichtaufgabe	40
B	Wahlaufgaben (2 von 4)	40
	Wahlaufgabe I: Sportbiologische Grundlagen und Trainingslehre	20
	Wahlaufgabe II: Training der motorischen Hauptbeanspruchungsformen	20
	Wahlaufgabe III: Bewegungslehre	20
	Wahlaufgabe IV: Sport und Gesellschaft	20

Block A / Pflichtaufgabe

- 1 „Ich finde es immer noch surreal, dass Leute Autogramme und Fotos wollen, nur, weil ich einen Ball relativ gut in einen Korb werfen kann.“ – lautet ein Zitat des erfolgreichsten deutschen Basketballspielers Dirk Nowitzki. Bodenständigkeit und der Respekt vor dem Leben anderer schienen Nowitzki immer besonders wichtig zu sein. Der ehemalige Power-Forward der Dallas Mavericks zeigte trotz seiner 2,13 Meter Körperlänge eine außergewöhnliche Treffsicherheit und Wendigkeit. Spieler auf dieser Position sind mit 2,00 Meter bis 2,05 Meter meist etwas kleiner, weshalb Nowitzki besonders schwer zu verteidigen war. Darüber hinaus verfügte er über einen hohen Trainingsfleiß und besaß die Fähigkeit, auch bei großem Druck gelassen zu bleiben.

Das Spielgeschehen des Basketballs zeichnet sich durch schnellstmögliches Umschalten zwischen Abwehr und Angriff aus. Belastungsphasen unterschiedlicher Länge und Intensität werden von kurzen Pausen der Erholung unterbrochen. Die Zeitdauer eines Angriffs ist auf 24 Sekunden beschränkt. Zur Bewältigung der Spielsituationen sind kraftvolle Sprünge, schnelle Dribblings mit reaktionsschnellen Drehungen und Richtungswechseln sowie kurze Sprints notwendig. Ein- und beidbeinige Sprunghandlungen folgen dabei häufig auf vorausgehende Laufbewegungen und Dribblings.

Basketballerinnen und Basketballer benötigen eine hohe Geschicklichkeit und Gewandtheit für die Bewältigung der unzähligen Varianten der Ballannahme, -abgabe, -führung etc. Man sollte in der Lage sein, das Verhalten der Verteidigung schnell zu lesen und darauf zielführend zu reagieren. Zudem verlangt das Zusammenspiel ein gewisses Maß an Empathie, um ein blindes Spielverständnis für einander zu entwickeln.

Des Weiteren ergeben sich aus der Höhe (3,05 m) und dem geringen Durchmesser (45 cm) des Korbes hohe Anforderungen an die Zielgenauigkeit, häufig unter Gegnereinfluss, Zeitdruck und geringem Handlungsraum.

- | | | |
|-----|---|------|
| 1.1 | Beschreiben Sie vier Faktoren, welche die sportliche Leistungsfähigkeit im Basketball beeinflussen. | 4 BE |
| 1.2 | Stellen Sie vier Arten der Ausdauer nach dem zeitlichen Einteilungsmodell dar und begründen Sie, welche dieser vier Ausdauerfähigkeiten beim Basketball von hoher Relevanz ist. | 5 BE |
| 1.3 | Charakterisieren Sie die funktionellen und morphologischen Adaptationen des Herzkreislaufsystems, welche zu den dargestellten Ruheherzfrequenzen in Tabelle 1 führen. | 4 BE |

Tabelle 1: Standards von Ruhfrequenzen von Nachwuchsbasketballerinnen und Nachwuchsbasketballern.

	U16	U18	U20
Leistungsniveau 1	> 65 S/min	> 60 S/min	> 60 S/min
Leistungsniveau 2	60 - 65 S/min	60 - 55 S/min	60 - 55 S/min
Leistungsniveau 3	< 60 S/min	< 55 S/min	< 55 S/min

Erklärung: S/min = Herzschläge pro Minute

1.4 Beurteilen Sie anhand des einleitenden Textes die Eignung des plyometrischen Krafttrainings als ergänzende Maßnahme im Trainingsprozess. 6 BE

1.5 Erklären Sie anhand der Abbildung 1 die Bedeutung des Prinzips der Anfangskraft. 4 BE

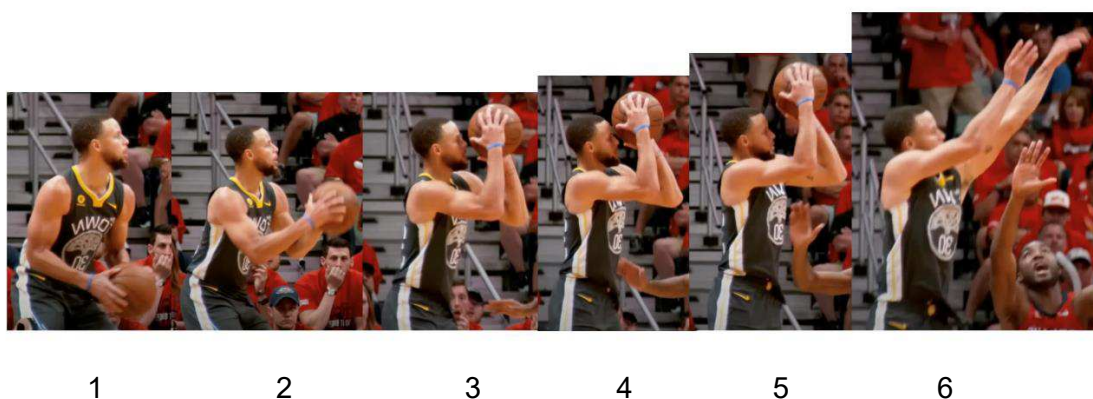


Abbildung 1: Abwurf beim Distanzwurf im Basketball

1.6 Erklären Sie drei koordinative Fähigkeiten, die für die erfolgreiche Bewältigung der dargestellten Spielsituation in Abbildung 2 notwendig sind. 6 BE



Abbildung 2: Fadeaway-Jumpshot (Sprungwurf mit einer Rückwärtsbewegung)

- 1.7 Erörtern Sie unter Berücksichtigung der motorischen Entwicklung des Menschen die folgende Aussage: 7 BE
- „Um eine Athletin bzw. einen Athleten auf Spitzensportniveau im Basketball zu entwickeln, sollte eine Grundlagen- und sportartübergreifende Ausbildung im frühen Schulkindalter erfolgen.“*
- 1.8 Erläutern Sie die Vor- und Nachteile der Kommerzialisierung im Sport unter Verwendung des Materials M1. 4 BE

M 1 Frauen-Basketball macht Las Vegas zur Sportstadt

Die Las Vegas Aces haben den Titel in der US-Frauen-Basketballliga WNBA gewonnen, und es gäbe nun so viele Geschichten zu erzählen:

Über Trainerin Becky Hammon natürlich, die erste Full-Time-Assistenztrainerin in der Geschichte der Männer-Liga und erste Frau, die eine NBA-Partie als Head Coach absolvierte, als sie wegen der Krankheit von Gregg Popovich im Dezember 2020 die San Antonio Spurs beim Spiel gegen die Los Angeles Lakers betreute.

Und über Mark Davis, den Eigentümer der legendären Football-Franchise Raiders, der die Aces im Februar 2021 gekauft und umgekrempelt hat. Er holte Hammon als Cheftrainerin und zahlte ihr als erstem WNBA-Coach der Geschichte ein siebenstelliges Gehalt. Aces-Managerin ist Natalie Williams, die bereits in der Ruhmeshalle dieser Sportart verewigt ist und die sämtliche Verträge der Stammspielerinnen zu ordentlichen Bezügen (alle verdienen sechsstellig) langfristig verlängert hat.

Block B / Wahlaufgaben

Wahlaufgabe I: Sportbiologische Grundlagen und Trainingslehre

- 1 Der Dreisprung ist ein Exot unter den leichtathletischen Disziplinen. Im Schulsport wird er selten thematisiert, er gilt als schwierig, ungesund und umständlich. Zudem stellt die harmonische Verbindung der Sprünge *Hop-Step-Jump* eine besondere technische Herausforderung dar.

Beim Dreisprung wirken große Kräfte auf die Gelenke, Knochen und Sehnen. „Bei jedem einzelnen Teilsprung wirkt das Siebenfache des Körpergewichts“, sagt der frühere Dreisprungweltmeister Charles Friedek. „Wer darauf nicht vorbereitet ist, bricht auseinander“.

- 1.1 Benennen Sie die gekennzeichneten Bestandteile des abgebildeten Röhrenknochens 4 BE
in Abbildung 3.

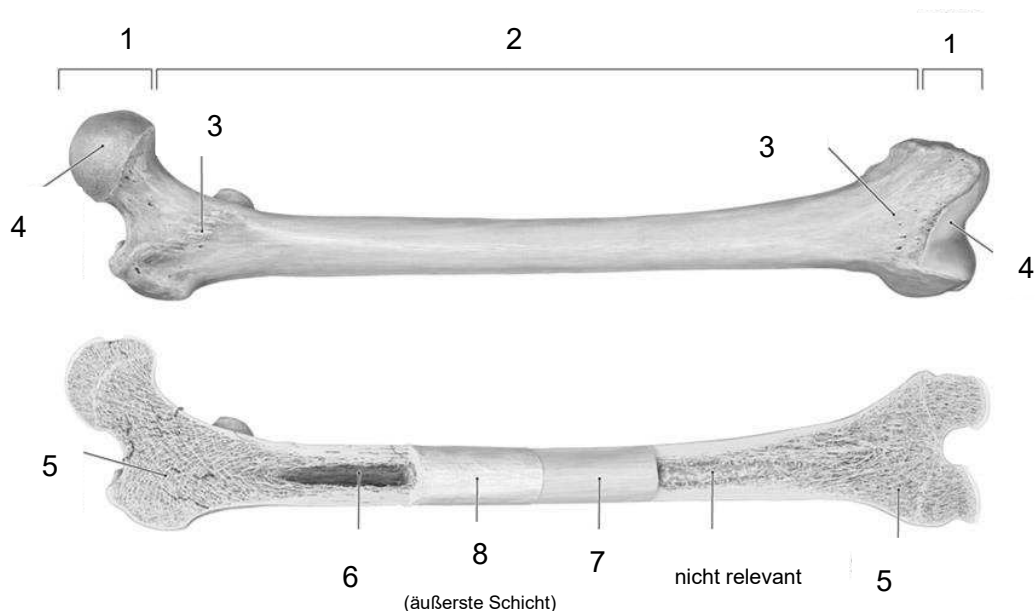


Abbildung 3: Röhrenknochen

- 1.2 Beschreiben Sie die Veränderungen des Oberschenkelknochens, wenn das Bein eines Dreispringers auf Grund einer Verletzung wochenlang ruhiggestellt werden muss. 3 BE

- 1.3 Erklären Sie anhand Abbildung 4 die Bedeutung der Kniescheibe für die Sprungbewegung. 3 BE

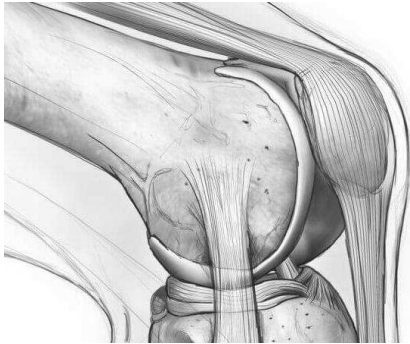


Abbildung 4: seitliche Darstellung eines gebeugten Kniegelenks

- 1.4 Beschreiben Sie das intramuskuläre Koordinationstraining sowie die physiologischen Auswirkungen auf die Muskulatur. 6 BE
- 1.5 Charakterisieren Sie anhand Abbildung 5 die Arbeitsweise der Beinbeuger und -strecker während des Übergangs vom *Hop* zum *Step*. 4 BE

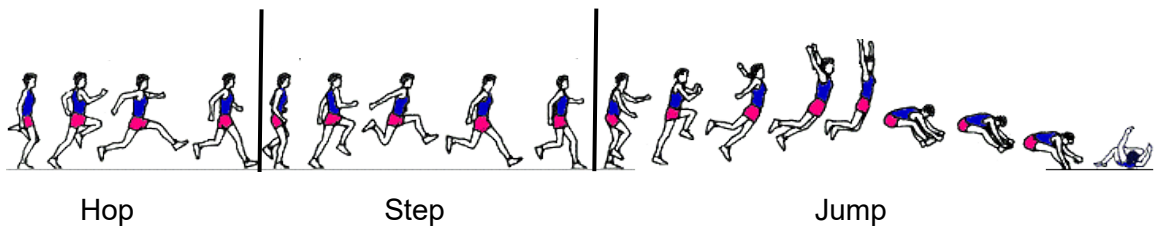


Abbildung 5: Dreisprung

Wahlaufgaben II: Training der motorischen Hauptbeanspruchungsform

- 2 Beweglichkeit und deren Ausbildung sind keine Erfindung der modernen Trainingswissenschaft. Es gibt über zweitausend Jahre alte Statuen in Bangkok, die Menschen in verschiedenen Dehnpositionen darstellen. Das altindische Yoga beinhaltet Übungen, die mit modernen Stretching-Methoden vergleichbar sind. Ungeachtet dessen hat die Ausbildung der Beweglichkeit als elementare Voraussetzung für eine gute Bewegungskonzeption in den letzten Jahrzehnten eine neue Bewertung erfahren. Ihr hoher Stellenwert ist heute unumstritten.

Im modernen Beweglichkeitstraining werden sowohl die dynamischen als auch die statischen Dehnungsmethoden aktiv und passiv angewendet.

- 2.1 Beschreiben Sie die aufgeführten Dehnungsmethoden. 4 BE
- 2.2 Erläutern Sie anhand Abbildung 6 drei sportartenübergreifende Bedeutungen der Beweglichkeit für die sportliche Leistungsfähigkeit. 6 BE

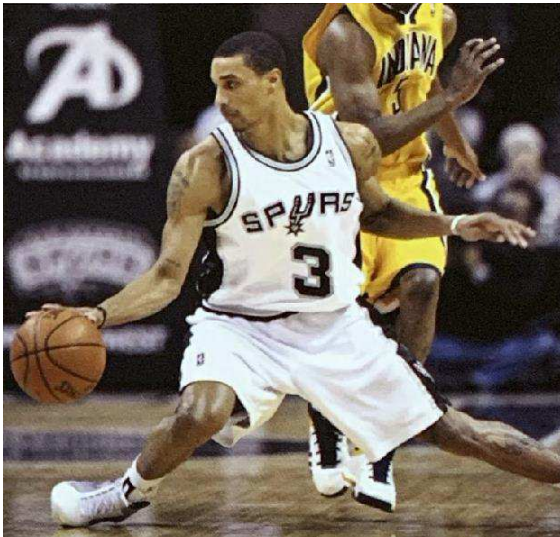


Abbildung 6: Zach LaVine beim schnellen Richtungswechsel im Basketball

- 2.3 Erklären Sie anhand einer Skizze den schematischen Ablauf sowie die Bedeutung eines Muskeldehnungsreflexes. 6 BE
- 2.4 Prüfen Sie die folgende Aussage: „Die Contract-Relax-Methode ist eine geeignete Dehnmethode nach einer Trainingseinheit.“ 4 BE

Wahlaufgaben III: Bewegungslehre

3 Jede sportliche Bewegung ist in verschiedene Phasen bzw. Teilbewegungen gegliedert.

3.1 Analysieren Sie anhand Abbildung 7 die Phasenstruktur der Paddelbewegung im Kanu-Rennsport. 8 BE

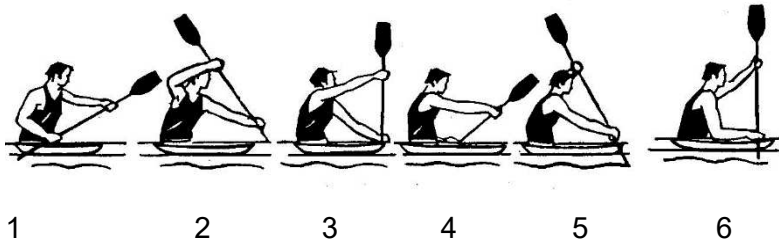


Abbildung 7: Paddelbewegung im Kajak (Kanu-Rennsport)

3.2 Erläutern Sie zwei relevante Bewegungsmerkmale für die Paddelbewegung im Kajak. 4 BE

3.3 Ein Sportler paddelt seit mehreren Jahren sehr erfolgreich. Seiner neuen Trainerin fallen Abweichungen zum technischen Leitbild beim Paddeln auf, welche korrigiert werden sollen. 8 BE

Beurteilen Sie die Entscheidung der Trainerin, die Technik umzulernen.

Wahlaufgaben IV: Sport und Gesellschaft

- 4 Dem Sport werden im Allgemeinen verschiedene Funktionen zugeschrieben, die alle auf den Gesundheitszustand eines Menschen Einfluss haben können. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert Gesundheit als: „[...] ein[en] Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.“
- 4.1 Erläutern Sie Aspekte einer gesunden Lebensführung anhand des Salutogenese-modells. 5 BE
- 4.2 Analysieren Sie die gesundheitlichen Auswirkungen des Fußballspielens in der Kreis- und Bundesliga anhand der folgenden Abbildung. 6 BE

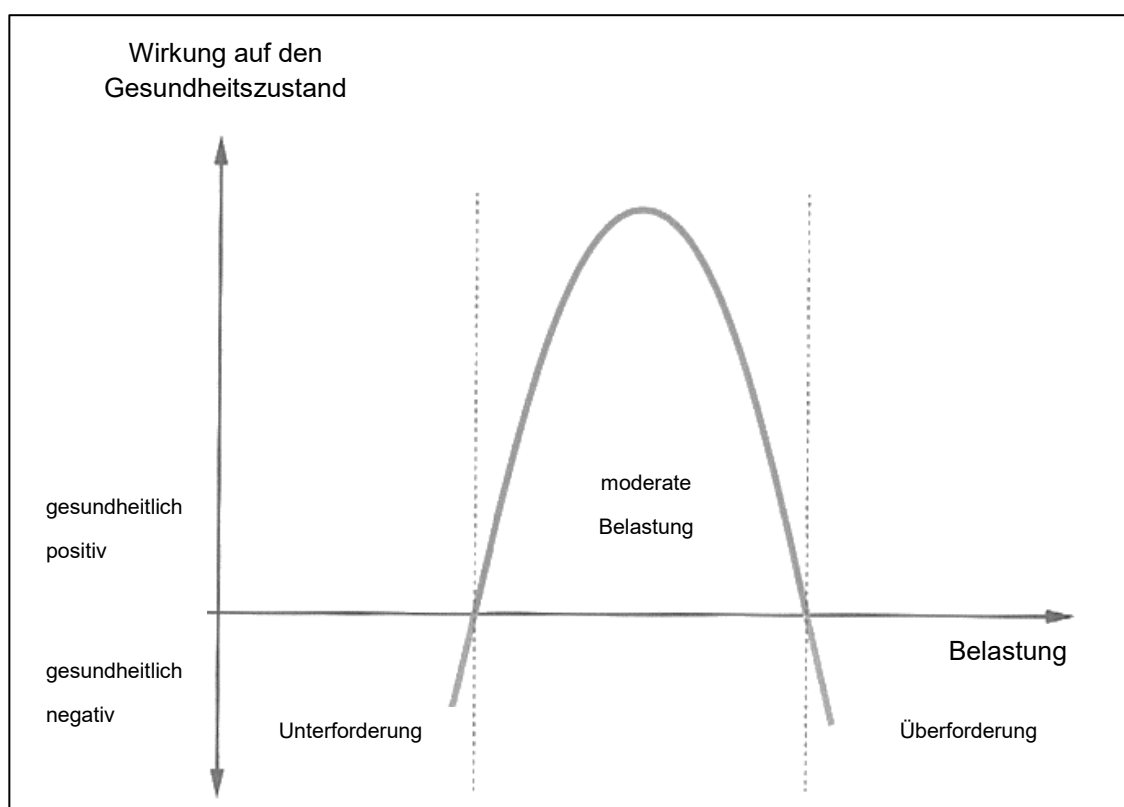


Abbildung 8: Auswirkungen von sportlichen Belastungen auf die Gesundheit

- 4.3 Erörtern Sie das „Fitspritzen“ im Leistungssport unter Einbezug des Materials M 2 und M 3. 9 BE
- M 2** Beim sogenannten „Fitspritzen“ wird eine kranke oder verletzte Person mittels einer Injektion vorübergehend in die Lage versetzt, schmerzfrei die erwünschten Leistungen zu erbringen.
- M 3** Die Hippokratische Eid der Ärzte enthält mehrere Elemente, die auch heute noch die ärztliche Ethik bestimmen. Ein Bestandteil ist:
- „Die Gesundheit und das Wohlergehen meiner Patientin oder meines Patienten wird mein oberstes Anliegen sein.“

Mecklenburg-Vorpommern



Musterabitur

Sport

Leistungskurs

Hinweise für die Lehrkraft
zur Durchführung, Korrektur und Bewertung

Hinweise für die Lehrkraft zur Durchführung, Korrektur und Bewertung

Aufgabenbearbeitung: Bearbeiten Sie Block A / Pflichtaufgabe vollständig sowie zwei der vier Wahlaufgaben aus Block B.

Der Prüfling prüft die Vollständigkeit der vorgelegten Aufgaben vor Bearbeitungsbeginn.

Auf der Reinschrift sind der Name des Prüflings sowie der bearbeitete Aufgabenblock anzugeben und die Seiten sind fortlaufend zu nummerieren.

Für die Bewertung gilt die Reinschrift.

Entwürfe können nur dann ergänzend herangezogen werden, wenn sie zusammenhängend konzipiert sind und die Reinschrift etwa drei Viertel des erkennbar angestrebten Gesamtumfanges beträgt.

Die Prüfungsunterlagen sind nach Abschluss der Bearbeitung geschlossen zurückzugeben.

Bearbeitungszeit: Die Arbeitszeit beträgt einschließlich Einlese- und Auswahlzeit 300 Minuten.

Hilfsmittel: Dem Prüfling stehen folgende Hilfsmittel zur Verfügung:

- Wörterbuch der deutschen Rechtschreibung in gedruckter oder digitaler Form,
- zweisprachige Wörterbücher in gedruckter oder digitaler Form für Prüflinge mit nichtdeutscher Herkunftssprache (Erstsprache-Deutsch/Deutsch-Erstsprache),
- Millimeterpapier.

Bewertung: Der Erwartungshorizont versteht sich hinsichtlich des Inhalts als Bewertungsgrundlage. Die Lehrkraft ist aufgefordert, andere sinnvolle Lösungen adäquat zu bewerten.

Note	1+	1	1-	2+	2	2-	3+	3	3-	4+	4	4-	5+	5	5-	0
Notenpunkte	15	14	13	12	11	10	09	08	07	06	05	04	03	02	01	00
Punktzahl	76	72	68	64	60	56	52	48	44	40	36	32	26	22	16	0

Nr.	Pflichtaufgabe	BE
1.1	<p>Der Prüfling stellt die vier leistungsbestimmenden Faktoren der sportlichen Leistungsfähigkeit im Basketball strukturiert und unter Verwendung der Fachsprache mit Textbezug sachlich dar.</p> <p>Zum Beispiel:</p> <ul style="list-style-type: none"> - psychische Fähigkeiten („bei großem Druck gelassen zu bleiben“) - veranlagungsbedingte, konstitutionelle und gesundheitliche Faktoren („Körpergröße von 2,13 m“, „Power-Forward 2,00 m – 2,05 m“) - Kondition/konditionelle Fähigkeiten: Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Ausdauer („Kraftvolle Sprünge, schnelle Dribblings“, „Sprunghandlungen (ein- und beidbeinig)“, „Wendigkeit“, „Belastungsphasen unterschiedlicher Länge und Intensität ... kurze Erholungspausen“) - Technik – Bewegungsfertigkeiten („hohe Geschicklichkeit und Gewandtheit für die Bewältigung der unzähligen Varianten der Ballannahme, -abgabe, -führung“, „schnelle Dribblings“, „außergewöhnliche Treffsicherheit“), koordinative Fähigkeiten („reaktionsschnellen Drehungen“, „Zielgenauigkeit, häufig unter Gegnereinfluss, Zeitdruck und geringem Handlungsraum“, „Sprunghandlungen (ein- und beidbeinig) folgen dabei häufig auf vorausgehende Laufbewegungen und Dribblings“) - taktisch-kognitive Fähigkeiten („Umschalten von Angriff auf Verteidigung“, „Verteidigung schnell zu lesen und darauf zielführend reagieren“) - soziale Fähigkeiten („Bodenständigkeit und der Respekt vor dem Leben anderer“, „gewisses Maß an Empathie“) 	/ 4
1.2	<p>Der Prüfling gibt strukturiert und unter Verwendung der Fachsprache die vier Arten der Ausdauer gemäß dem zeitlichen Einteilungsmodell einwandfrei wieder und stellt unter Textbezug die Schnelligkeitsausdauer als dominierende Ausdauerart im Basketballspiel heraus.</p> <p>Vier Arten der Ausdauer gemäß zeitlichem Einteilungsmodell</p> <ul style="list-style-type: none"> - Schnelligkeitsausdauer (10 s – 45 s) - Kurzzeitausdauer (45 s – 2 min) - Mittelzeitausdauer (2 – 8 min) - Langzeitausdauer (ab 8 min) <p>Bedeutung für die Spielsportart Basketball:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Schnelligkeitsausdauer bedeutsam, da die Spielhandlungen in Verteidigungs- und Angriffsaktionen fast immer über sehr kurze Zeiträume schnellkräftig erfolgen („Angriff nur 24 Sekunden“) 	/ 5

1.3	<p>Der Prüfling arbeitet strukturiert und unter Verwendung von Fachsprache, ausgehend von Tabelle 1, die funktionellen und morphologischen Adaptationen des Herzkreislaufsystems heraus, welche zu den dargestellten Ruheherzfrequenzen führen.</p> <p>Tabellenwerte:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ruhefrequenzen von Nachwuchsbasketballerinnen und Nachwuchsbasketballern zeigen eine Abnahme mit zunehmendem Alter und mit Erhöhung des Trainingsniveaus - bereits in Leistungsniveau 1 sind Anpassungserscheinungen vorhanden, da die Ruhepulswerte kleiner als 70 sind <p>funktionelle Adaptationen/ Anpassungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - frühzeitige Ökonomisierung der Herzarbeit (Frequenz steuert das Herzminutenvolumen sowie Erhöhung des Schlagvolumens), wird vor allem durch sympathische Anpassungen gewährleistet - Ausbildung des Sportlerherzens zieht eine weitere Senkung der Herzfrequenz in Ruhe und bei submaximalen Belastungen nach sich (Erhöhung des Schlagvolumens; 5 Liter in Ruhe auf mehr als 40 Liter bei Belastung) <p>morphologische Adaptationen/Anpassungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zunehmende Kapillarisation (u. a. verbesserter Sauerstoff- und Substrattransport sowie Abtransport von Stoffwechselschlacken) - Ausbildung des „Sportherzens“ durch Dickenzunahme der Herzwände (erhöhte Kraftleistung des Herzmuskels) und Dilatation der Herzkammern - gesteigerte arterielle Gefäßwandelastizität 	/ 4
1.4	<p>Der Prüfling gelangt, ausgehend von der Darstellung des plyometrischen Trainings, zu dem begründeten Sachurteil, dass das plyometrische Training als ergänzende Trainingsmaßnahme für die Spielfähigkeit im Basketball notwendig ist.</p> <p>plyometrisches Training:</p> <ul style="list-style-type: none"> - spezielle Form des Schnellkrafttrainings, welches auf kraftvollen und explosiven Sprüngen bzw. Sprungfolgen beruht, z. B. Niederaufsprünge - plyometrisches Krafttraining unterstützt schnelles Umschalten von exzentrischer Muskelarbeit (Beugung des Knies) und konzentrischer Muskelarbeit (Streckung des Knies) - angesichts der vielen reaktionsschnellen Richtungswechsel sowie der kraftvollen Sprünge aus Laufbewegungen oder direkt nach einer Sprunghandlung zielt diese Trainingsmethode sehr gut auf die Anforderungen des Basketballs ab - es kommt zur Verbesserung der Schnellkraft bzw. der Reaktivkraft und Erhöhung der „stiffness“ durch Vermehrung der bindegewebigen Strukturen wie z. B. der Titin- und Nebulinfilamente - plyometrisches Training setzt zudem eine gut entwickelte Kraft und einen entsprechend vorbereiteten aktiven und passiven Bewegungsapparat voraus (Eignung für hochgradig austrainierte Sportler) 	/ 6

	<p>- demnach kann bei zu hoher Einbindung der Methode das Verletzungsrisiko bedingt durch einen zu hohen Muskeltonus steigen</p> <p>Einschätzung:</p> <p>- wegen ihres spielnahen Bezugs ein fester Bestandteil im Athletiktraining des Basketballs, wobei die hohe Intensität von Sprungfolgen und Niederaufsprüngen eher einen ergänzenden Trainingseinfluss nehmen sollten (Individualität beachten)</p>	
1.5	<p>Der Prüfling stellt Abbildung 1 mit der Bedeutung des biomechanischen Prinzips der Anfangskraft für eine optimale Ausführung des Distanzwurfes in einen Begründungszusammenhang und veranschaulicht diesen ggf. mit zusätzlichen Informationen und Beispielen.</p> <p>Zum Beispiel:</p> <ul style="list-style-type: none"> - um eine hohe Endgeschwindigkeit zu generieren, muss eine entgegengesetzt gerichtete Bewegung eingeleitet werden (Bild 1 bis 4) - zunächst wird der Ball in Richtung Stirn beschleunigt (Bild 1 bis 2), wodurch ein negativer Kraftstoß erzeugt wird - bevor der Umkehrpunkt vor der Stirn erreicht wird, erfolgt ein Abbremsen der Ausholbewegung (Beugung des Unterarms und des Handgelenks), wodurch eine positiver Kraftstoß in Wurfichtung entsteht (Bild 2 bis 4) - die Anfangskraft unterstützt nun die für den Abwurf zuständige Muskulatur, was den differenzierten Krafteinsatz erleichtert (höhere Wurfpräzision und mehr Wurfkraft) - der Richtungswechsel im Umkehrpunkt sollte flüssig erfolgen, um eine Reduzierung der Anfangskraft zu vermeiden - Abbremsen der Ausholbewegung erzeugt Vordehnung der Arbeitsmuskulatur (trizeps brachii und Unterarmmuskulatur zur Streckung des Handgelenks), wodurch Sehnen und Muskeln kinetische Energie speichern - zudem wird der Muskeldehnungsreflex ausgelöst (vermehrte Innervation von Muskelfasern) 	/ 4
1.6	<p>Der Prüfling stellt Abbildung 2 mit drei relevanten koordinativen Fähigkeiten, die für die erfolgreiche Bewältigung der Spielsituation notwendig sind, in einen Begründungszusammenhang und veranschaulicht diesen ggf. mit zusätzlichen Informationen und Beispielen.</p> <p>Zum Beispiel:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Differenzierungsfähigkeit: hochgradige Feinabstimmung der beteiligten Muskelgruppen bezüglich des Krafteinsatz (Ballgefühl) - Sprungwurf aus unterschiedlichen Entfernungen; angemessener Krafteinsatz von Armen und Beinen, insbesondere durch die Veränderung der eigenen Position während der Flugphase 	/ 6

	<ul style="list-style-type: none"> - Orientierungsfähigkeit: Fähigkeit, sich räumlich und zeitlich bezüglich des sportlichen Aktionsfeldes zurechtzufinden - Entfernung Spieler, Gegenspieler, Korb, ggf. Mitspieler - Kopplungsfähigkeit: Fähigkeit, Teilkörperbewegung untereinander auf das Handlungsziel abzustimmen - Abstimmung von Sprung und Wurf bezüglich Arm- und Beinbewegung - Gleichgewichtsfähigkeit: Lage von Körper(teilen) und Gegenständen kontrollieren, auch Gleichgewicht wiedererlangen - Absprung nach hinten, Rücklage beim Wurf, sichere Landung - Umstellungsfähigkeit: Veränderung des Handlungsprogrammes während einer motorischen Aktion, um auf neue Gegebenheiten zu reagieren - anstelle eines Korbwurfes könnte der Ball als Pass gespielt werden 	
1.7	<p>Der Prüfling gelangt, bezugnehmend zur Aussage, unter Abwägung von schlüssigen Argumenten zu einem begründeten Urteil.</p> <p>mögliche Pro-Argumente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - hohe motorische Lerngeschwindigkeit, spezifische Eignung für Schnelligkeitsentwicklung sowie günstige Hebelverhältnisse im frühen und späten Schulkindalter, Feinform im Bereich des Dribblings oder Korblegers möglich - durch die frühzeitige Ausbildung mit dem Basketball kann ein qualitativ hochwertiges Ballgefühl entwickelt werden (langfristig von Bedeutung) - eine breitaufgestellte Ausbildung im Bereich der koordinativen Fähigkeiten (Basis bildet die hohe Plastizität des Gehirns) erscheint erfolgsversprechend - polysportive Ausbildung vergrößert das Bewegungsrepertoire und schult die koordinativen Fähigkeiten - da die Pubertät (u. a. Längenwachstum) Einschränkungen im Bereich der koordinativen und technischen Schulung mit sich bringt, sollte eine Grundlagenausbildung vorausgehen <p>mögliche Kontra-Argumente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zu frühe Spezialisierung zieht eine hohe Drop-Out-Gefahr (vor allem in der Pubertät) nach sich - frühe Spezialisierung kann muskuläre Dysbalancen oder Seitigkeitsdominanzen erzeugen, woraus muskuläre Verletzungen und chronische Schäden des passiven Bewegungsapparats resultieren können - die Anforderungen des Basketballs (z. B. Ball verhältnismäßig groß und schwer sowie die Korbhöhe von 3,05 m) überfordern Kinder im frühen Schulkindalter (möglicher Motivationsverlust) → kindgerechtes Material notwendig <p>eigenes Urteil/Fazit</p>	/ 7

1.8	<p>Der Prüfling stellt strukturiert und unter Verwendung der Fachsprache Vor- und Nachteile der Kommerzialisierung im Sport kontextgebunden dar.</p> <p>mögliche Vorteile:</p> <ul style="list-style-type: none"> - hilft Randsportarten (z. B. Frauenbasketball) im Prozess der Professionalisierung (z. B. Zahlung angemessener Gehälter für Sportler und Sportlerinnen – „alle verdienen sechsstellig“) - erhöht die Popularität einer Sportart, wodurch sich neue Absatzmärkte für die Sportdisziplin ergeben (z. B. Medienrechte im TV, Fanartikel etc., „erste weibliche Cheftrainerin“) - Leistungen im Sport können ansteigen, da sich die SportlerInnen einerseits besser auf den Sport konzentrieren können (finanzielle Absicherung, eventuell lebenslang) und das Umfeld professioneller wird (u. a. medizinische und physiotherapeutische Betreuung) (z. B. „langfristige Verlängerung der Verträge“) <p>mögliche Nachteile:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Werte des Sports (Fairness, Solidarität, Teamgeist) werden zunehmend in Frage gestellt und durch Werte der Konkurrenz sowie Marktwirtschaft (u. a. Erfolg, Leistung, Umsatz) abgelöst - Doping kann durch den gesteigerten Erfolgszwang zunehmen - positives Image von Spitzensportlerinnen und Spitzensportlern bzw. Ausnutzen des Sports, um Produkte zu vermarkten, die eher im Widerspruch dazu stehen (z. B. Sportwetten, Chips, gesüßte oder alkoholische Getränke) - Großveranstaltungen oder der Ligabetrieb werden ausgeweitet, um mehr Geld umzusetzen, wodurch die Gesundheit gefährdet wird (z. B. WM mit 48 Teams, Einführung Nations League, Anzahl der Spiele während der Playoffs, u. a. NBA) 	/ 4
gesamt:		/ 40

Nr.	Wahlaufgabe I: Sportbiologisch Grundlagen und Trainingslehre	BE
1.1	<p>Der Prüfling gibt ohne nähere Erläuterungen die Bestandteile des Röhrenknochens in Abbildung 3 an.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Epiphyse 2) Diaphyse 3) Metaphyse (Wachstumsfuge) 4) Gelenkenden mit hyalinem Knorpel 5) Knochenbälkchen mit Knochenmark (substantia spongiosa) 6) Markhöhle mit Knochenmark 7) Knochenrinde (substantia compacta) 8) Knochenhaut (Periost) 	/ 4
1.2	<p>Der Prüfling stellt die Deadaptationserscheinungen des Röhrenknochens strukturiert und unter Verwendung der Fachsprache sachlich und wertfrei dar.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Entmineralisierung - Abnahme der Dicke der Knochenrinde - Dichte der Knochenbälkchenstruktur nimmt ab - Rückbildung der verstärkten Knochenvorsprünge im Bereich der Ansatzzonen von Muskeln, Sehnen und Bändern 	/ 3
1.3	<p>Der Prüfling stellt die Abbildung 4 mit der Bedeutung der Kniescheibe für die Sprungbewegung in einen Begründungszusammenhang und veranschaulicht diesen ggf. mit zusätzlichen Informationen und Beispielen.</p> <ul style="list-style-type: none"> - vierköpfiger Oberschenkelstrecker mündet in der Patellarsehne, überträgt damit die Kraft bei einer Kontraktion an den Unterschenkel, z. B. Streckung des Kniegelenks beim Absprung - Verstärkung der Kontraktionskraft des Oberschenkelstreckers durch Verlängerung des Kraftarms (Abstand zur Drehachse) - Verringerung der Reibung zwischen der Patellarsehne und dem Knochen - Führung der Patellarsehne, um seitliches Wegrutschen zu vermeiden 	/ 3

1.4	<p>Der Prüfling stellt die Belastungskomponenten für das intramuskuläre Koordinationstraining sowie die physiologischen Auswirkungen auf die Muskulatur strukturiert und unter Verwendung der Fachsprache zusammenhängend sachlich und wertfrei dar.</p> <p>Intramuskuläres Koordinationstraining:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Intensität: 95 bis 100 % - Dauer: 1 bis 3 Wiederholungen (7 bis 10 Sek.) - Umfang: 3 bis 5 Serien á 1 bis 3 Wiederholungen (bzw. 5 bis 8 Serien bei 1 Wiederholung) - Dichte: gering, Serienpause ca. 3 bis 5 min/vollständige Erholung <p>physiologische Auswirkungen auf die Muskulatur:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vergrößerung der Synapsen → Optimierung der Synchronisation → höhere Frequentierung und vermehrte Rekrutierung, kein Muskelmassenzuwachs, Adaptationserscheinungen in Sehnen und Knochen 	/ 6
1.5	<p>Der Prüfling arbeitet strukturiert und unter Verwendung der Fachsprache, ausgehend von Abbildung 5, die spezifischen Arbeitsweisen der Beinbeuger und -strecker während des Übergangs vom Hop zum Step heraus.</p> <p>Charakterisierung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - exzentrisch, d. h. der Muskel verlängert sich - konzentrisch, d. h. der Muskel verkürzt sich <p>Landung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Oberschenkelstrecker (vordere Oberschenkelmuskulatur) arbeitet exzentrisch, Oberschenkelbeuger (hintere Oberschenkelmuskulatur) arbeitet konzentrisch <p>Absprung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Oberschenkelstrecker arbeitet konzentrisch, Oberschenkelbeuger arbeitet exzentrisch 	/ 4
gesamt:		/ 20

Nr.	Wahlaufgabe II: Training der motor. Hauptbeanspruchungsform	BE
2.1	<p>Der Prüfling legt die im Text aufgeführten Dehnungsmethoden mit ihren spezifischen Charakteristika strukturiert und unter Verwendung der Fachsprache sachlich und wertfrei dar.</p> <ul style="list-style-type: none"> - dynamisch aktiv: wiederholende federnde Bewegungen, durch Kraft auf Antagonisten - dynamisch passiv: wiederholende federnde Bewegungen mit Partner - statisch (Stretching) aktiv: Spannung haltend, Antagonist wird angespannt - statisch (Stretching) passiv: haltend, mit äußeren Kräften (Boden/Partner) <p><i>*Agonist ist hier der zu dehnende Muskel</i></p>	/ 4
2.2	<p>Der Prüfling stellt die Abbildung 6 mit drei sportartübergreifenden Bedeutungen der Beweglichkeit für die sportliche Leistungsfähigkeit in einen Begründungszusammenhang und veranschaulicht diesen ggf. mit zusätzlichen Informationen und Beispielen.</p> <p><u>Zum Beispiel:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Optimierung der qualitativen und quantitativen Bewegungskörperausführung (Bezug zur Abb. 6 möglich) - Optimierung der koordinativen und technischen Leistungsfähigkeit sowie des motorischen Lernprozesses (Bezug zur Abb. 6 möglich) - Optimierung der konditionellen motorischen Hauptbeanspruchungsformen (Bezug zur Abb. 7 möglich) - Verletzungsprophylaxe - Haltungprophylaxe /Vermeidung muskulärer Dysbalancen - Optimierung der Wiederherstellung - Psychoregulation 	/ 6
2.3	<p>Der Prüfling stellt den schematischen Ablauf sowie die Bedeutung eines Muskeldehnungsreflexes in einen Begründungszusammenhang und veranschaulicht diesen anhand einer erstellten Skizze und ggf. mit zusätzlichen Informationen und Beispielen.</p> <p>Skizze und Ablauf:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Muskel mit Muskelspindeln - sensibles Neuron - Rückenmarksquerschnitt mit Hinter- und Vorderhorn, eine Synapse - motorisches Neuron mit Endplatte - Erregungsrichtung (beispielsweise durch Pfeile dargestellt) <p>Bedeutung des Eigenreflexes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Schutz vor Überdehnung oder Riss des Muskels 	/ 6

2.4	<p>Der Prüfling hinterfragt kritisch die Aussage: „Die Contract-Relax-Methode ist eine geeignete Dehnmethode nach einer Trainingseinheit.“, indem der Prüfling die Dehnmethode darstellt und die Gültigkeit der Aussage kriterienorientiert und begründet einschätzt.</p> <ul style="list-style-type: none">- Contract-Relax-Methode: Muskel wird vor der Dehnung zuerst maximal angespannt und dann gedehnt- Aussage trifft nicht zu - Methode für ein Beweglichkeitstraining geeignet, aber nicht nach dem Training, da Stoffwechselprozesse und damit Erholungsprozesse gestört werden, Mikrotraumen werden auf Grund der maximalen Bewegungsamplitude verstärkt	/ 4
gesamt:		/ 20

Nr.	Wahlaufgabe III: Bewegungslehre	BE
3.1	<p>Der Prüfling nimmt eine Phasenstruktureinteilung der Paddelbewegung im Kajak (Kanu-Rennsport) vor und arbeitet kriteriengeleitet die Funktionen der jeweiligen Phase heraus.</p> <p>Phasenstruktur beim Paddeln:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zyklische Bewegung mit Haupt- und Vorbereitungsphase - korrekte Einteilung der Phasen – Hauptphase 2, 3, 4 bzw. 6 und Zwischenphase 1 → 2; 4 → 5 <p>Hauptphase:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kernbewegung wird durchgeführt, hier: Zugphase - Wasserfassen-Durchzug-Ausheben: Paddelblatt taucht ein mit langem Arm/gestreckter Zughand, Zug erfolgt mit Unterstützung einer Rumpfdrehung - Biomechanisches Prinzipien können genannt werden (z. B. Prinzip der Gegenwirkung (Abdruck), Prinzip der Koordination von Teilimpulsen) <p>Zwischenphase:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Verschmelzung von End- und Vorbereitungsphase - Schaffen optimaler Voraussetzung sowie Sichern der Bewegung – hier: Umsetzen - Wechsel der aktiven Körperteile sowie Paddel, Einnehmen der neuen Ausgangsposition 	/ 8
3.2	<p>Der Prüfling stellt zwei relevante Bewegungsmerkmale für die Paddelbewegung im Kajak in einen Begründungszusammenhang und veranschaulicht diesen ggf. mit zusätzlichen Informationen und Beispielen.</p> <p>Zum Beispiel:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bewegungsumfang: optimale räumliche Ausdehnung - weites Vorgeifen beim Wasserfassen - Bewegungstempo: Schnelligkeit des Bewegungsablaufes - Armzuggeschwindigkeit und Umsetzgeschwindigkeit - Bewegungsstärke: situationsadäquater Krafteinsatz - kraftvoller Armzug, kraftvolle Oberkörperrotation - Bewegungsrhythmus: zeitlich-dynamische Ordnung einer motorischen Aktion - Anspannung und Entspannung auf jeweiliger Paddelseite, gleichmäßige zeitliche Struktur der Bewegung - Bewegungsfluss: nahtloser Übergang zwischen Teilbewegungen - Haupt- und Zwischenphase - Paddelwechsel - räumlicher Verlauf (gerade) - fließende/runde Bewegung - Bewegungskonstanz: Wiederholungsgenauigkeit der Bewegung - gleichbleibende Zugfrequenz und Länge der Armzüge - Ökonomisierung des Kraftaufwandes 	/ 4

3.3	<p>Der Prüfling gelangt unter Abwägung von Argumenten zu einem eigenen begründeten Sachurteil bezüglich der Entscheidung der Trainerin, die Technik umzulernen.</p> <p>mögliche Pro-Argumente für das „Umlernen“:</p> <ul style="list-style-type: none"> - mögliche Leistungssteigerung und Ökonomisierung der Bewegung - positive psychologische Effekte (Motivation) - Prävention von muskulären Dysbalancen, Fehlhaltungen <p>mögliche Kontra-Argumente für das „Umlernen“:</p> <ul style="list-style-type: none"> - begründet durch bisherigen Erfolg des Sportlers, individuelles Muster berücksichtigen, eigener Stil kann sogar biomechanisch betrachtet von Vorteil sein - hoher zeitlicher Aufwand (mehrfache Wiederholungen zum Aufbrechen der Bewegungsschleife notwendig) - in Stresssituationen (z. B. im Wettkampf) kommt es häufig zu einem „Rückfall“ in alte Bewegungstereotypen und damit zu Fehlern - negative psychologische Effekte (z. B. Frustration und Demotivation auf Grund eines ersten Leistungsabfalls) <p>eigenes Urteil/Fazit</p>	/ 8
gesamt:		/ 20

Nr.	Wahlaufgabe B4: Sport und Gesellschaft	BE
4.1	<p>Der Prüfling stellt den Zusammenhang von Krankheit und Gesundheit anhand des Salutogenesemodells dar und veranschaulicht diesen ggf. mit zusätzlichen Informationen und Beispielen.</p> <p>Zum Beispiel:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mensch befindet sich immer in einem Balancezustand bzw. Kontinuum zwischen krank und gesund sein - bewusste Berücksichtigung der Schutzfaktoren im Alltag: realistische Selbstwahrnehmung, regelmäßige Bewegung, aktiver Lebensstil, gesunde Ernährung, soziale Unterstützung - Vermeidung bzw. Minderung der Risikofaktoren: Bewegungsarmut, Rauchen, Alkoholkonsum, Übergewicht, ungesunde Ernährung, Einsamkeit - Moderates, altersangepasstes sportliches Ausdauer- und Krafttraining (u. a. Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten, Unfallprävention) - Vermeidung von Unter- (u. a. Entwicklung von Haltungsschwächen) und Überforderung (u. a. Schädigung des passiven Bewegungsapparates) - psychische Belastbarkeit und Steigerung des Wohlbefindens durch sportliche Betätigung - Steigerung von kognitiven Prozessen und positiven Effekten gegenüber psychischen Erkrankungen (Verminderung der Burnout-Gefahr oder der Entstehung einer Depression) - Sporttreiben in Gruppen fördert Interaktion und Integration - Ältere können Vereinsamung vermeiden 	/ 5
4.2	<p>Der Prüfling arbeitet kriteriengeleitet die gesundheitlichen Auswirkungen des Fußballspielens in den unterschiedlichen Leistungsklassen unter Einbezug der Abbildung 8 zusammenhängend heraus.</p> <p>Auswirkungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - moderate Belastung → gesundheitlich positiv - Unterforderung/Überforderung → gesundheitlich negativ <p>mögliche Erklärungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Unterforderung Kreisklasse: leistungsstarke Spieler in schwächeren Teams, Nachlässigkeit, fehlende Motivation, Absenken des Niveaus - Überforderung Kreisklasse: geringere Trainingsumfänge, fehlende Erwärmung, kaum Vorbereitung für Punktspiele, Verletzungshäufigkeit, schlechte Fußballplätze - Unterforderung Bundesliga: Auswechselspieler, Spiele gegen schwächere Gegner; mitunter auch im kognitiven Bereich – einseitige Fokussierung auf den Fußball - Überforderung Bundesliga: Schäden durch hohe Belastung, hohe Spieldichte, psychischer Druck, wenig Regeneration nach Verletzungen, finanzielle Abhängigkeit 	/ 6

4.3	<p>Der Prüfling gelangt ausgehend von der Materialanalyse unter Abwägung von differenzierten Argumenten zu einem begründeten Urteil.</p> <p>mögliche Pro-Argumente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Leistungsträger bleiben den Mannschaften zumindest zeitweise erhalten (Bsp. Gislí Kristjánsson Champions League 2023) - Ehrgeiz und Wille des Sportlers - kurzzeitige Linderung der Schmerzen - Verletzung muss nicht zwangsläufig schlimmer werden - Schmerzmittel als Selbstverständlichkeit – jeder macht es - Risiko wird als einschätzbar und überschaubar gesehen <p>mögliche Kontra-Argumente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - trotz gesundheitlichem Risiko Teilnahme am Spiel - Sieg wichtiger als mögliche Folgeschäden – denken für eine Saison (Bsp. Niklas Kaul bricht WM 2023 vor der anstehenden Olympiasaison 2024 ab) - andere Spieler/Sportler nicht im Kader – mögl. Demotivation der Ersatzkader - Ist das schon Doping? - Nutzung anderer Möglichkeiten (z. B. Massagen, Entspannungs- und Dehnungstechniken) zu zeitaufwendig - dauerhafte Folgen durch regelmäßige Einnahme von Schmerzmitteln - Ärzte verstoßen aufgrund des nicht abschätzbaren, komplexen Wirkungsgefüges gegen ihren hippokratischen Eid <p>eigene Meinung/Fazit</p>	/ 9
	gesamt:	/ 20
	Pflichtaufgabe plus zwei Wahlaufgaben:	/ 80

Quellenverzeichnis

Block A / Pflichtaufgabe

Aufgabe 1 - Text:

Krempin, R. (10.04.2019): Das Nowitzki-Prinzip: Vier Eigenschaften, die jeder Führungskraft gut stehen.

<<https://www.business-punk.com/2019/04/nowitzki-prinzip/>>. 04.07.2023

Neumann, G.; Mellinghoff, R. (2001): FundMentaltraining im Basketball. München: Sequenz Medien Produktion, S. 3, 4.

<https://www.bisp.de/SharedDocs/Downloads/Publikationen/sonstige_Publikationen_Ratgeber/BB_Fundamentals/handbuch_Fundamentals.pdf?__blob=publicationFile>. 04.07.2023

Meyer, J. (o. Jahr): Positionsspezifisches Anforderungsprofil eines Basketballers.

<<http://basketballvisuell.de/Positionsspezifisches%20Anforderungsprofil%20eines%20Basketballers.pdf>>. 04.07.2023

mod. Lindner, M. (2017): Athletikkonzeption des Deutschen Basketball Bundes. Deutscher Basketball Bund e. V. (Hrsg.): Hagen, S. 11.

Aufgabe 1.3 - Tabelle 1:

mod. Lindner, M. (2017): Athletikkonzeption des Deutschen Basketball Bundes. Deutscher Basketball Bund e. V. (Hrsg.): Hagen, S. 20.

Aufgabe 1.5 - Abbildung 1:

Basketball Tips Shotur (2019): Stephen Curry Shooting Form Slow Motion 2019 1080P Part 1. <<https://www.youtube.com/watch?v=OiC0nHdhib0>> 01.06.2023

Aufgabe 1.6 - Abbildung 2:

Ariail, Cat (07.11.2020): Preview: Can A'ja Wilson elevate her MVP candidacy when her Las Vegas Aces meet the Los Angeles Sparks?. Foto von Goshling, Stephen.

<<https://www.swishappeal.com/wnba/2020/8/7/21357841/wnba-preview-las-vegas-aces-los-angeles-sparks-aja-wilson-candace-parker-wnba-mvp-candidates>>. 03.07.2023

Aufgabe 1.8 - M1:

Schmieder, J., Süddeutsche Zeitung (20.09.2022): Frauen-Basketball macht Las Vegas zur Sportstadt. <https://www.sueddeutsche.de/sport/basketball-wnba-las-vegas-hammon-griner-1.5659727>

Block B / Wahlaufgaben

Aufgabe 1 – Text:

Hahn, T.; Süddeutsche Zeitung (17.05.2010): Die Kunst der Bewegung: Dreisprung.
<<https://www.sueddeutsche.de/sport/die-kunst-der-bewegung-dreisprung-siebenmal-schwerer-1.153314>> 01.06.2023

Aufgabe 1.1 – Abbildung 3:

Georg Thieme Verlag KG (2017): New York retten – Rettungssanitäter.
<https://www.thieme.de/statics/bilder/thieme/final/de/bilder/tw_anaesthesiologie/3.52_Aufbau_Roehrenknochen.jpg>. 01.10.2022.

Aufgabe 1.3 - Abbildung 4:

© Kock, A. – fotolia.de, In: Scherpe, C. (2013). Belgische Ärzte haben im Knie ein neues Band entdeckt. <<https://news.paradisi.de/thema/belgische-aerzte-haben-im-knie-ein-neues-band-entdeckt-97584>>. 01.06.2023

Aufgabe 1.5 – Abbildung 5:

Dober, R. (o. J.): Dreisprung <<http://www.sportpaedagogik-online.de/leicht/dreibirei6.gif>>. 03.06.2023

Aufgabe 2 – Text:

Sölveborn, S.-A. (1982): Das Buch vom Stretching, S.123.

Aufgabe 2.2 – Abbildung 6:

Zawieja, Martin, Ribbecke, Thorsten, Thomas, Christian, Bukac, Daniel (2016): Leistungsreserve Athletiktraining. Philippka-Sportverlag: Münster, S. 55

Aufgabe 3.1 – Abbildung 7:

Dober, R. (o. Jahr): Paddeln. <<http://www.sportunterricht.de/lksport/rudpadbi.html>>. 25.02.2022

Aufgabe 4.2 – Abbildung 8:

Konopka, H.; Wichmann, K. (2020): Sport und Gesellschaft. Westermann: Braunschweig.

Aufgabe 4.3 – M 2:

<<https://www.wortbedeutung.info/fitspritzen/>>.29.12.23

Aufgabe 4.3 – M 3:

Hippokratischer Eid / Genfer Gelöbnis (laekh.de)