

#Sportheft_training

Aufgabenheft für das Basisfach Sport

Aufgaben, Lösungen & Materialien

Basisfach Sport

Oberstufe

1. Auflage

Erstellung und Vertrieb:

[SPORTHEFT.DE](https://sportheft.de)

Marco Cinquemani (Jg. 1983):

Studium Politik- und Sportwissenschaft (Johannes Gutenberg-Universität Mainz, TU Kaiserslautern).

Lehrkraft für Sport, Gemeinschaftskunde und Wirtschaft an einem Gymnasium in Baden-Württemberg.

Hinweise zur Benutzung

#Sportheft_training dient dazu, die Inhalte aus **#Sportheft_bw** gezielt zu wiederholen und zu vertiefen. Im Folgenden werden der Aufbau und Logik erklärt.

Der Band gliedert sich in drei Abschnitte.

- **Abschnitt 1 – Definitionen**
- **Abschnitt 2 – Aufgaben**
- **Abschnitt 3 – Materialien**

Abschnitt 1 – Definitionen

Zu Beginn findest du die zentralen Definitionen aus **#Sportheft_bw** kompakt zusammengeführt. Sie sind nach den Kapiteln des Theoriebandes geordnet und erscheinen innerhalb der Kapitel in derselben Reihenfolge wie dort.

Die Übersicht hilft dir,

- zentrale **Fachbegriffe schnell nachzuschlagen**,
- Definitionen den **Kapiteln und Inhalten** zuzuordnen,
- wichtige Begriffe für **Klausuren und das Abitur** zu wiederholen,
- bei Aufgaben auf eine **kompakte Begriffssammlung** zurückzugreifen.

Abschnitt 2 – Aufgaben

Der zweite Abschnitt enthält die **Aufgaben**. Sie sind in Themengebiete gegliedert, die jeweils einen Bereich aus **#Sportheft_bw** aufgreifen. Auch ihre Reihenfolge folgt dem Aufbau des Theoriebandes. So kannst du beide Bände parallel verwenden oder gezielt Inhalte wiederholen.

Grundsätzlich gilt:

- die Aufgaben konzentrieren sich möglichst auf den jeweiligen **Themenbereich**,
- die Abfolge orientiert sich an **#Sportheft_bw**,
- dein Wissen soll **wiederholt, angewendet und überprüft** werden.

Je nach Aufgabenstellung musst du Fachwissen wiedergeben, Zusammenhänge erläutern, Berechnungen durchführen, Materialien auswerten oder Erkenntnisse auf konkrete Situationen übertragen.

Besonderheit Komplexaufgaben – Wissen verknüpfen

Neben den thematisch eingegrenzten Aufgaben findest du **Komplexaufgaben**. Sie besitzen einen inhaltlichen Schwerpunkt, verbinden aber Inhalte aus mehreren Themengebieten. Die **Komplexaufgabe Kraft** führt beispielsweise Inhalte aus Kapitel 1 und 2 zusammen und wendet sie auf einen gemeinsamen Sachverhalt an.

Eine besondere Form ist die **Komplexaufgabe zum Sportabitur** (Abschnitt 3). Sie verbindet Inhalte aus unterschiedlichen Themenbereichen der Oberstufe und orientiert sich am Format des schriftlichen Sportabiturs.

Aufgabenstellungen, Operatoren und Lösungsvorschläge

Jede Aufgabe enthält eine **Aufgabenstellung** mit einem oder mehreren **Operatoren**. Operatoren geben die erwartete Bearbeitungsweise vor und werden jeweils genannt.

Der jeweilige Schwierigkeitsgrad wird mithilfe eines Ampelsystems angezeigt:

 **AFB 1**  **AFB 2**  **AFB 3**

 **#bw Abitur 2028**

Sofern eine Aufgabe im **#Sportheft_bw** enthalten ist, kann dies auch anhand der Ampel zu Beginn einer Aufgabenstellung erkannt werden. Eine Übersicht der aus dem **#Sportheft_bw** entnommenen Aufgaben ist nach dem Inhaltsteil im **#Sportheft_training** eingefügt: Verzeichnis der Aufgaben aus dem **#Sportheft_bw** auf Seite 357 im Anhang.

Informationen zu den Operatoren und dem damit verbundenen Schwierigkeitsgrad der Aufgabe findest du auf Seite X vor den eigentlichen Aufgaben.

Unmittelbar nach jeder Aufgabenstellung steht dir zunächst Platz für deine **eigene Antwort** zur Verfügung. Der **Lösungsvorschlag** folgt möglichst erst auf der Rückseite oder einer späteren Seite, damit du die Aufgabe unbeeinflusst bearbeiten kannst. Ist er auf der gegenüberliegenden Seite sichtbar, kannst du diese einfach abdecken.

Möglichst alle **Antworten** sind als **Fließtext** sowie **in Form von Stichpunkten** formuliert. So kannst du die Lösung schnell erfassen, ohne jedes Mal den vollständigen Text lesen zu müssen. Bei **Tabellen, Zuordnungen, Berechnungen oder ähnlichen Aufgabenformen** wird die Lösung entsprechend dargestellt.

Ein **Lösungsvorschlag** ist **keine verbindliche Musterlösung**. Besonders bei offenen Aufgaben sind unterschiedliche fachlich richtige Antworten möglich. Entscheidend ist, dass deine Antwort die Anforderungen der Aufgabenstellung fachlich korrekt und angemessen erfüllt.

Abschnitt 3 – Materialien

Der dritte Abschnitt erweitert die thematisch geordneten Aufgaben um umfangreichere und praxisbezogene Materialien.

Die Komplexaufgabe zum Sportabitur verbindet Inhalte aus verschiedenen Themenbereichen. Dabei musst du selbst erkennen, welches Wissen für die jeweilige Aufgabe relevant ist, geeignete Informationen aus den bereitgestellten Materialien auswählen und unterschiedliche Inhalte miteinander verknüpfen. Der Umfang ist bewusst größer als üblich und ermöglicht eine gezielte Auswahl. Die Struktur orientiert sich am Abiturformat und bereitet auf die Prüfungssituation vor.

Zusätzlich findest du Vorschläge zur Leistungsmessung im Basisfach. Die Übungen lassen sich mit geringem organisatorischem Aufwand im Sportunterricht einsetzen und enthalten jeweils Hinweise zur Durchführung, Wertung sowie Vorschläge für eine Bewertung im 15-Punkte-System.

Hinweis zur Erstaufgabe

#Sportheft_training erscheint in seiner ersten Auflage. Trotz sorgfältiger inhaltlicher und sprachlicher Prüfung lassen sich Fehler, Unklarheiten oder verbesserungswürdige Stellen nicht ausschließen.

Rückmeldungen sind daher ausdrücklich willkommen. Das gilt sowohl für Hinweise zu möglichen Fehlern als auch für fachliche Anmerkungen, Verbesserungsvorschläge oder Erfahrungen aus der Arbeit mit dem Heft.

Schreib dafür gerne an kontakt@sportheft.de. Hinweise aus der Praxis helfen dabei, **#Sportheft_training** weiterzuentwickeln und zukünftige Auflagen zu verbessern.

SPORTHEFT.DE



Datenschutzhinweis zu QR-Codes

Die QR-Codes und Kurzlinks in diesem Heft werden über den Dienst **Short.io** bereitgestellt. Beim Aufruf können technisch erforderliche Verbindungsdaten verarbeitet werden. Informiere dich vorab und erhalte weitere Informationen:

<https://sportheft.de/privacy/>

Schneller Kontakt zu **SPORTHEFT.DE**

Auch über das Heft hinaus ist der direkte Draht zu **SPORTHEFT.DE** jederzeit offen. Rückmeldungen, Hinweise und Fragen sind ausdrücklich willkommen und helfen dabei, das Angebot kontinuierlich weiterzuentwickeln.

Kontakt zu uns

Inhaltsverzeichnis

Hinweise zur Benutzung	II
Datenschutzhinweis zu QR-Codes	III
Schneller Kontakt zu SPORTHEFT.DE	III
Inhaltsverzeichnis	IV
Operatoren	X
Abschnitt 1 Definitionen	1
#Sportheft_bw Kapitel 1	1
#Sportheft_bw Kapitel 2	4
#Sportheft_bw Kapitel 3	6
#Sportheft_bw Kapitel 4	7
Abschnitt 2 Aufgaben	9
Themengebiet 1 Kapitel 1 Modelle des Sports	9
Aufgabe 1 Ist Harken Sport?	9
Aufgabe 2 Zockt er nur, oder ist das Sport?	9
Aufgabe 3 Vom Lauffest zum City-Event: Der „Freudingen-Run“	11
Aufgabe 4 Modelle im Alltag	12
Aufgabe 5 Definition Sport: Probleme	13
Aufgabe 6 Curling vs. Bauarbeiten	14
Aufgabe 7 Taktikboard	15
Aufgabe 8 E – „Sport“?	17
Aufgabe 9 Was macht Sport eigentlich zu Sport?	19
Aufgabe 10 Sport in all seinen Facetten	20
Aufgabe 11 Unterwegs im Laufschrift	21
Aufgabe 12 Zwischen Wettkampf und Vermarktung	22
Aufgabe 13 Modelle des Sports: Zuordnen	24
Themengebiet 2 Kapitel 1 Mechanische Grundlagen	27
Aufgabe 14 Warum ist der Stand im Bus leichter?	27
Aufgabe 15 Was unterscheidet Wasser und Sportmatte?	27
Aufgabe 16 Körper drüber, KSP drunter?	29
Aufgabe 17 Mehr Fläche, mehr Halt?	30
Aufgabe 18 Skateboarding	31
Aufgabe 19 Wie entsteht Gleichgewicht?	33
Aufgabe 20 Salti in alle Richtungen	36
Aufgabe 21 Pirouetten-Effekt	39
Aufgabe 22 Mareike dreht auf	41
Aufgabe 23 Gleichgewicht am Schwebebalken	43
Aufgabe 24 Schwere Last – Sumoringen und KSP	45
Aufgabe 25 Tauziehen – Novizen und Profis	49
Aufgabe 26 Translation und Rotation im Gym	51
Aufgabe 27 Translation und Rotation genauer betrachtet	52
Themengebiet 3 Kapitel 1 Technische Grundlagen sportlicher Bewegungen	55
Aufgabe 28 Woher kommen die 9 Meter?	55
Aufgabe 29 Optimaler Beschleunigungsweg: Pitch vs. Chip	56
Aufgabe 30 Wie weit ist weit genug?	61
Aufgabe 31 Immer im Kreis – Beschleunigung beim Hammerwurf	63

Aufgabe 32	Kreis vs. Linie	66
Aufgabe 33	Volleyball oberes Zuspiel: Phasen	70
Aufgabe 34	Zwei Wege zum weiten Einwurf	72
Aufgabe 35	Der Speer, der nicht fliegen will	77
Aufgabe 36	Ab ins Wasser	80
Aufgabe 37	Bewegungsformen und -phasen im Schwimmen	81
Aufgabe 38	Gliederung turnerischer Bewegungen	83
Themengebiet 4	Kapitel 1 Bedingungen sportlicher Bewegungen	88
Aufgabe 39	Trainingsplan oder Lust und Laune?	88
Aufgabe 40	Zwei Ausreden, ein Unterschied	88
Aufgabe 41	Urban Downhill	90
Aufgabe 42	Konditionelle und koordinative Fähigkeiten begründet zuordnen	94
Aufgabe 43	Vier aus elf	99
Aufgabe 44	Stark, aber wummelig	100
Aufgabe 45	Fünfmal dieselbe Übung?	101
Aufgabe 46	Endogene/Exogene Faktoren beim Golf	103
Aufgabe 47	Zwei Wege, Bewegung zu verstehen	106
Aufgabe 48	Jeder Schlag ein Unikat?	107
Aufgabe 49	Bewegungsanalyse eines Golfschlags	109
Aufgabe 50	Mehr Ausdauer, aber nicht schneller?	111
Aufgabe 51	Heute schwächer – morgen stärker?	114
Aufgabe 52	Funktionale Analyse	116
Aufgabe 53	Vergleich: morphologische & funktionale Analyse	119
Themengebiet 5	Kapitel 2 Muskulatur	121
Aufgabe 54	Was steckt im Muskel?	121
Aufgabe 55	Vom Kleinsten zum Größten	123
Aufgabe 56	Das Herz läuft und läuft und läuft...	124
Aufgabe 57	Fein oder kraftvoll?	126
Aufgabe 58	Mehr Kraft – gleicher Muskel?	127
Aufgabe 59	Kraft zeigt sich unterschiedlich	128
Aufgabe 60	Kraft ohne sichtbare Bewegung?	129
Aufgabe 61	Hochziehen und Absenken	130
Aufgabe 62	Mehr Kraft ohne mehr Muskelmasse?	131
Aufgabe 63	Kraft im Alltag erkennen	133
Aufgabe 64	Arbeitsweise in der Beinpresse	134
Aufgabe 65	Wie Muskeln ihre Kraft dosieren	135
Aufgabe 66	Drei Arbeitsweisen – ein Sprung	136
Aufgabe 67	Von der Maschine zur Langhantel	138
Aufgabe 68	Bizeps, Darm, Herz	139
Aufgabe 69	Zusammenspiel macht Bewegung	139
Aufgabe 70	Gleiche Übung – anderes Training	140
Themengebiet 6	Kapitel 2 Kraft & Trainingsmethoden	146
Aufgabe 71	Training à la carte?	146
Aufgabe 72	Kilogramm sind nicht das Maximum	153
Themengebiet 7	Kapitel 2 Fitness & Sportverletzungen	155
Aufgabe 73	Drei Belastungen – drei Labels	155
Aufgabe 74	Stark genug für den Alltag?	156
Aufgabe 75	Marathonläufer vs. Bodybuilder	157

Aufgabe 76	Wirkung garantiert? _____	158
Aufgabe 77	Umgeknickt, getroffen, ausgekugelt _____	161
Aufgabe 78	Plötzlich passiert – langsam entstanden _____	163
Aufgabe 79	Warum wirkt das Training nicht mehr? _____	164
Aufgabe 80	Fünf Fehler vorprogrammiert _____	165
Komplexaufgabe Kraft _____		167
Aufgabe 81	Mit Perfektion zum Ziel _____	167
Aufgabe 81 a)	Martas Training im Schnellcheck _____	168
Aufgabe 81 b)	Martas Bewegung unter der Lupe _____	169
Aufgabe 81 c)	Arbeitsweisen der Muskulatur beim Kabelrudern _____	171
Aufgabe 81 d)	Marta revolutioniert das Krafttraining? _____	174
Aufgabe 81 e)	Die Nadel im Heuhaufen? _____	176
Aufgabe 81 f)	Board unter Kontrolle _____	178
Aufgabe 81 g)	Fit für den Urlaub _____	179
Aufgabe 81 h)	Fit in der Zukunft _____	181
Aufgabe 81 i)	Arbeitsweisen der Muskulatur _____	184
Themengebiet 8 Kapitel 3 Energiebereitstellung _____		186
Aufgabe 82	Lange Matches, kurze Ballwechsel _____	186
Aufgabe 83	Speicher voll – schon vollständig erholt? _____	186
Aufgabe 84	Energie vorhanden – Tempo trotzdem weg _____	188
Aufgabe 85	Die Reserven für den letzten Anstieg _____	189
Aufgabe 86	Die Bedeutung von ATP _____	191
Aufgabe 87	Was heißt eigentlich Ausdauer? _____	192
Aufgabe 88	Wenn ATP Energie freisetzt _____	192
Aufgabe 89	ATP verbraucht – und jetzt? _____	194
Aufgabe 90	Energie hat viele Gesichter _____	196
Aufgabe 91	Welcher Weg liefert mehr ATP? _____	196
Aufgabe 92	Welcher Weg liefert die Energie? _____	198
Aufgabe 93	Laktatbildung _____	199
Aufgabe 94	Fette als Energiequelle _____	200
Themengebiet 9 Kapitel 3 Ausdauer & Trainingsmethoden _____		202
Aufgabe 95	Aerob vs. Anaerob _____	202
Aufgabe 96	Methoden und Anpassungen _____	203
Aufgabe 97	Dauernd laufen – aber wie? _____	204
Aufgabe 98	Intensiv vs. Extensiv _____	205
Aufgabe 99	Pausen bei der Wiederholungsmethode _____	206
Aufgabe 100	Endspurt beim 5-km-Volkslauf _____	207
Themengebiet 10 Kapitel 3 Intensitätssteuerung _____		209
Aufgabe 101	Wie anstrengend ist anstrengend? _____	209
Aufgabe 102	Woher kommt der Sauerstoff? _____	210
Aufgabe 103	Besonderheit des Lungenkreislaufs _____	213
Aufgabe 104	Trainingseffekt auf das Herz _____	213
Aufgabe 105	Hin zum Herzen oder weg davon? _____	214
Aufgabe 106	Herzminutenvolumen _____	215
Aufgabe 107	Der gleiche Lauf – ein anderer Körper _____	215
Aufgabe 108	Wo kippt die Belastung? _____	217
Aufgabe 109	Gleiche Belastung – weniger Laktat? _____	219
Aufgabe 110	Die richtige Pause macht den Unterschied _____	220

Aufgabe 111	Wo ist der Trainingswiderstand? _____	221
Aufgabe 112	Positiveres Mindset? _____	222
Themengebiet 11	Kapitel 3 Gesundheit und Ernährung _____	224
Aufgabe 113	Der Verpflegungsplan mit Schwachstellen _____	224
Aufgabe 114	Übergewicht und Adipositas _____	225
Aufgabe 115	Gleicher BMI, gleiches Gesundheitsrisiko? _____	228
Themengebiet 12	Kapitel 4 Psychologie und Soziologie _____	230
Aufgabe 116	Was überdauert – und was nicht? _____	230
Aufgabe 117	Eine Person – zwei Welten? _____	230
Aufgabe 118	Warum gehen Menschen ins Wasser? _____	232
Aufgabe 119	Je größer die Gruppe, desto kleiner der Anteil _____	235
Aufgabe 120	Wann ist eine Gruppe wirklich eine Gruppe? _____	236
Aufgabe 121	Augen zu und durch? _____	237
Aufgabe 122	Am Netz ist der Block nicht allein _____	238
Aufgabe 123	Wenn die Mannschaft sich verändert _____	241
Aufgabe 124	Zentrum, Brücke oder Rand? _____	243
Aufgabe 125	Neue Verbindungen im Team _____	245
Aufgabe 126	Sechs Aussagen zur Kohäsion _____	246
Themengebiet 13	Kapitel 4 Werte, Fairness und Aggression _____	249
Aufgabe 127	Fünf Regeln – fünf Funktionen _____	249
Aufgabe 128	Ehre, wem Ehre gebührt? _____	251
Aufgabe 129	Was gilt – und warum? _____	253
Aufgabe 130	Welche Art von Regel? _____	255
Aufgabe 131	Fair – aber wie genau? _____	257
Aufgabe 132	Der perfekte Wettkampf? _____	258
Aufgabe 133	Erlaubt oder nicht? _____	263
Themengebiet 14	Kapitel 4 Sportvereine und -verbände _____	264
Aufgabe 134	Wer bestellt den Vorstand? _____	264
Aufgabe 135	Schützende Plakate? _____	265
Aufgabe 136	Prävention auf dem Dienstweg? _____	266
Aufgabe 137	Von der Idee zum Verein _____	268
Aufgabe 138	Vereine – eine neue Form der Selbstorganisation _____	275
Aufgabe 139	Turnen im Remstal: Der TV Stetten wird gegründet _____	277
Aufgabe 140	Recht und Ordnung _____	281
Aufgabe 141	Klein, mittel, groß – größer!?! _____	281
Aufgabe 142	Ein Verein – zwei Zugehörigkeiten _____	283
Themengebiet 15	Kapitel 4 Sport im Umbruch _____	286
Aufgabe 143	Was verändert unseren Sport? _____	286
Aufgabe 144	Mehr Vereine – und mehr Sport ohne Verein?! _____	288
Aufgabe 145	Aktiv sein – ohne Verein? _____	291
Aufgabe 146	Was soll Sportpolitik erreichen? _____	294
Aufgabe 147	Was macht gute Lebensqualität aus? _____	295
Aufgabe 148	Sportvereinszentren als Ausdruck des Strukturwandels _____	299
Aufgabe 149	Mehr als nur ein Vereinsheim? _____	299
Aufgabe 150	Offen oder geschlossen? _____	301
Aufgabe 151	Vereinslogik vs. Marktlogik _____	302
Aufgabe 152	Ehrenamtlich – und trotzdem professionell _____	303
Aufgabe 153	Offen für alle? _____	306

Aufgabe 154	Sportvereinszentrum in Schorndorf	309
Aufgabe 155	Ehrenamt unter Druck – wer hält den Verein am Laufen?	312
Aufgabe 156	Warum Sport für die Gesellschaft unverzichtbar ist	316
Abschnitt 3	Materialien	318
Komplexaufgabe Sportabitur		318
Aufgabe 157	Downhill in Stuttgart – Red Bull Cerro Abajo 2026	318
Aufgabe 157 a)	Muskelarbeit bei der Landung	320
Aufgabe 157 b)	Bodenbeschaffenheit als Erfolgsfaktor	321
Aufgabe 157 c)	Koordinative Fähigkeiten	324
Aufgabe 157 d)	Konditionelle Fähigkeiten	326
Aufgabe 157 e)	Gleichgewicht und Reifendruck	329
Aufgabe 157 f)	Bewegungsarten beim Radfahren	330
Aufgabe 157 g)	Tricks auf zwei Rädern – BMX	331
Aufgabe 157 h)	Wenn es kracht – Sportverletzungen	337
Aufgabe 157 i)	Sport hat viele Gesichter	340
Aufgabe 157 j)	Schnell fahren, clever trainieren	342
Aufgabe 157 k)	Trainingsmethode für hochintensive Streckenabschnitte	344
Aufgabe 157 l)	Trainingssteuerung über die Herzfrequenz	345
Aufgabe 157 m)	Gleicher Puls, gleiche Belastung?	347
Aufgabe 157 n)	Hart trainieren – aber wann wieder?	348
Vorschläge zur Leistungsmessung im Basisfach		352
Verzeichnis der Aufgaben aus dem #Sportheft_bw (Abitur 2028)		357
Literaturverzeichnis		358
Endnoten		361

Verzeichnis der Aufgaben aus dem #Sportheft_bw (Abitur 2028)

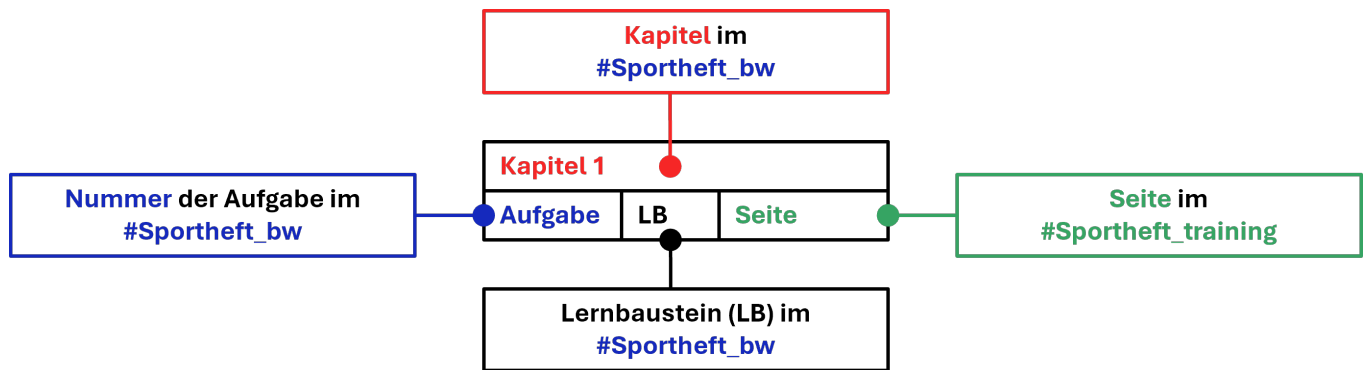


Abbildung 203: Infografik Zuordnung der Aufgaben

Das Verzeichnis zeigt, wo die Aufgaben aus dem #Sportheft_bw im #Sportheft_training zu finden sind. Zu jeder Aufgabe werden das zugehörige Kapitel und der Lernbaustein im #Sportheft_bw sowie die entsprechende Seite im #Sportheft_training angegeben. So lassen sich Theorieinhalte und passende Aufgaben schnell finden.

Liste aller Aufgaben des #Sportheft_bw mit Fundstelle im #Sportheft_training

#Sportheft_bw (Abitur 2028):

Kapitel 1			Kapitel 2			Kapitel 3			Kapitel 4		
Aufgabe	LB	Seite	Aufgabe	LB	Seite	Aufgabe	LB	Seite	Aufgabe	LB	Seite
1	3	12	1	10	135	3	3	191	3	5	230
2	3	19	2	12	127	5	8	196	5	6	253
3	3	20	3	12	139	6	8	198	13	19	243
4	4	21	4	14	136	7	8	199	14	19	243
5	4	22				9	14	202	32	47	316
27	22	106				10	18	206			
36	45	164				11	27	210			
47	58	114				12	27	210			