



Freie und Hansestadt Hamburg  
Behörde für Schule und Berufsbildung

## Schriftliche Abiturprüfung Schuljahr 2018/2019

---

Sport  
auf erhöhtem Anforderungsniveau

an allgemeinbildenden gymnasialen Oberstufen

Haupttermin  
Donnerstag, 11. April 2019, 09:00 Uhr

Unterlagen für die Lehrerinnen und Lehrer

---

Diese Unterlagen sind nicht für die Prüflinge bestimmt.

---

### Diese Unterlagen enthalten:

1. Allgemeines
  2. den Rückmeldebogen für die Zweitdurchsicht
  3. Hinweise für die Auswahl der Aufgaben
  4. Hinweise für das Korrekturverfahren
  5. den Erwartungshorizont und die Bewertungskriterien für jede Aufgabe
- 

### 1. Allgemeines<sup>1</sup>

- Weisen Sie bitte die Schülerinnen und Schüler auf die allgemeinen Arbeitshinweise am Anfang der Schülermaterialien hin.
- Die Schülerinnen und Schüler kennzeichnen alle Prüfungsunterlagen mit ihrem Namen. Auf dem Deckblatt vermerken sie zusätzlich die Kursnummer.
- Die Arbeitszeit beträgt **300 Minuten**. Eine Lese- und Auswahlzeit von **20 Minuten** ist der Arbeitszeit **vorgeschaltet**. In dieser Zeit darf noch nicht mit der Bearbeitung der Aufgaben begonnen werden.
- Erlaubtes Hilfsmittel: Rechtschreibwörterbuch

---

<sup>1</sup> Hinweise zu den Erleichterungen für neu zugewanderte Schülerinnen, Schüler und Prüflinge bei Sprachschwierigkeiten in der deutschen Sprache finden sich auf S. 2.

---

### Erleichterungen für neu Zugewanderte

Entsprechend der „Richtlinie über die Gewährung von Erleichterungen für neu zugewanderte Schülerinnen, Schüler und Prüflinge bei Sprachschwierigkeiten in der deutschen Sprache“ (MBISchul Nr. 08, 7. Oktober 2016, S. 60) werden für die betroffenen Prüflinge die folgenden Erleichterungen gewährt:

- Die Bearbeitungszeit wird um 30 Minuten **auf 330 Minuten** erhöht.
- Ein nicht-elektronisches Wörterbuch Deutsch – Herkunftssprache / Herkunftssprache – Deutsch wird bereitgestellt.

---

## 2. Rückmeldebogen für die Zweيتدurchsicht

Bitte umgehend ausfüllen und

- a) an die Schule faxen<sup>2</sup>, die die externe Zweيتدurchsicht übernimmt,  
oder ggf.
- b) an die Kollegin/den Kollegen geben, die/der die interne Zweيتدurchsicht übernimmt.

### Information für die Zweيتدurchsicht

**Fach:**

Sport auf erhöhtem Anforderungsniveau

Kurs-Nummer: \_\_\_\_\_

Bearbeitet wurden die folgenden Aufgaben:

Aufgaben-Nr.		Anzahl	
I	von		Prüflingen
II	von		Prüflingen

---

<sup>2</sup> Faxnummern siehe: <https://www.hamburg.de/bsb/sekundarstufe-2-abitur/>

### 3. Aufgabenauswahl

- Die Lehrkraft erhält **zwei** Aufgaben (**I und II**).
- Die Schülerinnen und Schüler erhalten **beide** Aufgaben (**I und II**).
- Die Schülerinnen und Schüler überprüfen anhand der Seitenzahlen, ob sie alle Unterlagen vollständig erhalten haben.
- Sie wählen **eine** Aufgabe aus und bearbeiten diese.
- Sie vermerken auf der Reinschrift, welche Aufgabe sie bearbeitet haben (**I oder II**).

### 4. Korrekturverfahren

- Die Korrekturen werden gemäß der gültigen „Richtlinie für die Aufgabenstellung und Bewertung der Leistungen in der Abiturprüfung“ (Abiturrichtlinie) vorgenommen.
- Die für den Unterricht zuständige Lehrkraft korrigiert die Arbeiten unter Kennzeichnung ihrer Vorzüge und Mängel, der richtigen Lösungen und der Fehler, bewertet jede Arbeit mit einer Punktzahl und fertigt ein Gutachten an. Die Randbemerkungen der Referentin/des Referenten sind Teil des Gutachtens. Auf diese kann im Gutachten Bezug genommen werden. Jede Arbeit wird sodann von einer zweiten Fachlehrkraft – i. d. R. einer Lehrkraft der gleichen Schule – durchgesehen, die sich entweder der Bewertung durch die für das Fach zuständige Lehrkraft anschließt oder ein ergänzendes Gutachten mit abweichender Bewertung anfertigt (siehe Erstkorrekturbogen und Zweidurchsichtbogen). Der Zweidurchsichtbogen wird nur dann angelegt, wenn die Bewertung der Zweidurchsicht um mindestens einen Notenpunkt abweicht. Beträgt die Differenz der im Erstgutachten und in der Zweidurchsicht erteilten Punktzahlen mehr als drei Punkte, wird ein Drittgutachten angefertigt (Drittkorrekturbogen).
- Die Bewertungsbögen sind als Download zu finden unter:  
<https://www.hamburg.de/bsb/sekundarstufe-2-abitur/3834884/artikel-rueckmelde-bewertungsboegen/>  
Benutzername: bsb.hera@HH; Passwort: zentralepruefungen
- Zu den Zeitvorgaben, den Warnmeldungen, der externen Zweidurchsicht und dem weiteren Verlauf des Verfahrens siehe den „Ablaufplan für die Durchführung der schriftlichen Prüfungen“ (veröffentlicht: <https://www.hamburg.de/bsb/sekundarstufe-2-abitur/>).
- Eine Berechnungshilfe für Teilnoten und die Endnote in der schriftlichen Abiturprüfung ist zu finden unter: <https://www.hamburg.de/bsb/sekundarstufe-2-abitur/> (Zugangsdaten s. o.)

Beispiel – Bewertungsbögen

Abiturprüfung 20xx		Befähigung		Befähigung	
Fach	Kategorie	Fach	Kategorie	Fach	Kategorie
Aufgabennummer		Bewertungsart		Gesamtpunktzahl	

Datum/Unterschrift Erlebkonkretor/in: \_\_\_\_\_

**Selbstprüfung der Zweidurchsicht**

Ich schätze mich der Bewertung der Erlebkonkretorin des Erlebkonkretors an.

Ich schätze mich der Bewertung der Erlebkonkretorin des Erlebkonkretors nicht an. Die Bewertungsbögen Zweidurchsicht (Befähigung Zdw) liegt bei: \_\_\_\_\_

Datum/Unterschrift Zweidurchsicht: \_\_\_\_\_

Abiturprüfung 20xx		Befähigung		Befähigung	
Fach	Kategorie	Fach	Kategorie	Fach	Kategorie
Aufgabennummer		Bewertungsart		Gesamtpunktzahl	

Ich schätze mich der Bewertung der Erlebkonkretorin des Erlebkonkretors nicht an.

Es gelang dem Bewerter/der Bewerterin das Erlebkonkretors

Datum/Unterschrift Zweidurchsicht: \_\_\_\_\_

Abiturprüfung 20xx		Befähigung		Befähigung	
Fach	Kategorie	Fach	Kategorie	Fach	Kategorie
Aufgabennummer		Bewertungsart		Gesamtpunktzahl	

Erlebkonkretorbewertung und Zweidurchsichtbewertung werden mehr als drei Notensprünge voneinander ab.

Die Drittdurchsicht erfolgt aus anderen Gründen (Gründe bitte im Gutachten kurz benennen).

Es gelang dem Bewerter/der Bewerterin das Erlebkonkretors

Datum/Unterschrift Drittdurchsicht: \_\_\_\_\_

---

## 5. Erwartungshorizonte und Bewertungen

Vorbemerkung:

Der Erwartungshorizont enthält Lösungen der Aufgaben. Es ist nicht zu erwarten, dass die Schülerinnen und Schüler exakt zu diesen Lösungen in genau dem Umfang gelangen. Andere zutreffende Lösungsmöglichkeiten der Schülerinnen und Schüler sind als gleichwertig anzuerkennen.

Der Erwartungshorizont enthält Aspekte, die knapp oder in Stichworten den Sachverhalt erläutern, die jedoch für eine gute Leistung von den Schülerinnen und Schülern weiter auszuführen sind.

Generell gilt, dass die Note „gut“ in der Regel nur erteilt werden kann, wenn

- die Hauptgedanken und Hauptargumente sowie die kennzeichnenden Merkmale des vorgegebenen Materials differenziert erfasst sind und umfassend bearbeitet werden,
- die fachspezifischen Verfahren und die fachspezifischen Begriffe sicher und umfassend beherrscht werden,
- die Aussagen präzise und umfassend auf die Aufgabe bezogen sind,
- eine Auseinandersetzung mit den sportbezogenen Problemen differenziert stattfindet und
- die Darstellung durch Struktur und fachsprachliche Gestaltung überzeugt.

Generell gilt, dass die Note „ausreichend“ in der Regel nur erteilt werden kann, wenn

- die Hauptargumente und ggf. kennzeichnende Merkmale des vorgegebenen Materials in den Grundzügen zutreffend erfasst sind,
- grundlegende fachspezifische Verfahren und Begriffe angewendet werden,
- die Aussagen insgesamt auf die Aufgabe bezogen sind,
- eine Auseinandersetzung mit den sportbezogenen Problemen in Ansätzen stattfindet und
- die Darstellung verständlich ausgeführt und erkennbar geordnet ist.

*Bei erheblichen Verstößen gegen die normsprachliche Korrektheit (Grammatik, Zeichensetzung und Rechtschreibung) werden je nach Schwere und Häufigkeit der Verstöße bis zu zwei Notenpunkte abgezogen.*

---

## Aufgabe I

### Leichtathletik und Sportpsychologie

#### Teilaufgabe I.1: Bewegungslehre

##### I.1.1 (Anforderungsbereich I-II, 10%)

**Beschreiben** Sie den in M1 abgebildeten Bewegungsablauf der Hürdenüberquerung.

*Der Prüfling soll die wesentlichen Bewegungscharakteristika der Gesamtbewegung beschreiben. Zur besseren Übersicht ist hier die in der Literatur übliche Phaseneinteilung vorgenommen worden. Diese wird vom Prüfling nicht erwartet.*

Die Amortisationsphase (1) beginnt mit dem ersten Bodenkontakt des Nachziehbeins vor der Hürde und endet mit dem Erreichen des Beugemaximums im Kniegelenk des Nachziehbeins. Der Fußballen des Nachziehbeins (Abdruckbein) wird vor der Hürde aufgesetzt und dabei gibt das Fußgelenk dieses Beines so wenig nach, dass die Ferse den Boden nicht berührt.

Die Abdruckphase (2) beginnt mit dem Strecken des Nachziehbeins und endet mit dem Loslösen dieses Beines vom Boden.

Das Schwungbein schwingt mit stark gebeugtem Kniegelenk geradlinig zur Hürdenmitte. Dabei wird zunächst der Oberschenkel bis etwa zur Waagerechten angehoben und danach der Unterschenkel locker nach vorne geschleudert.

Gleichzeitig erfolgt der Abdruck des Nachziehbeins vom Boden. Bei qualifizierten Läufern wird das Abdruckbein fast völlig gestreckt. Während des Abdrucks ist der Oberkörper nur wenig aus der natürlichen Laufhaltung weiter nach vorn gebeugt.

Die Flugphase (3-8) beginnt mit dem Verlassen des Bodens durch das Nachziehbein und endet mit dem ersten Bodenkontakt des Schwungbeins hinter der Hürde.

Beim Angehen der Hürde kommt es annähernd zu einer Streckung des Schwungbeines. Sobald das Schwungbeinknie die Hürdenkante überquert hat, wird das Schwungbein schnell aktiv nach unten gedrückt (schnelles „Bodenfassen“).

Durch den Schwungbeineinsatz wird das Nachziehbein nach dem Abdruck vom Boden fast gestreckt. Sobald das Schwungbein jedoch die Hürde passiert hat, wird das hintere Bein schnell und ohne Unterbrechung nach vorne gebracht. Dabei ist der Oberschenkel annähernd waagrecht abzuspreizen. Im weiteren Verlauf der Bewegung des Nachziehbeins wird das Knie nach vorn-oben gezogen (zur Vorbereitung des nächsten Schrittes).

Die Landephase erstreckt sich vom ersten Bodenkontakt des Schwungbeins hinter der Hürde bis zum ersten Bodenkontakt des Nachziehbeins hinter der Hürde.

Die Landung erfolgt auf dem Fußballen des Schwungbeins.

Um ein optimales Weitersprinten hinter der Hürde zu ermöglichen, nimmt der Hürdensprinter eine Vorlage ein. Zum Zeitpunkt des Bodenfassens sind Ober- und Unterschenkel des Nachziehbeins noch leicht seitlich abgewinkelt, werden dann aber während des ersten Schritts hinter der Hürde rasch in Laufrichtung gebracht.

---

Die Note *gut* verlangt

- eine umfassende, meist präzise Beschreibung des gesamten Bewegungsablaufes.

Die Note *ausreichend* verlangt

- eine überwiegend richtige Beschreibung der wesentlichen Bewegungselemente.
-

### I.1.2 (Anforderungsbereich II-III, 15%)

**Arbeiten** Sie die Unterschiede zwischen den Bewegungsabläufen in M1 und M2 **heraus** und **begründen** Sie, welche der beiden Technikausführungen zu einer besseren Zeit führt.

*Erwartet wird, dass die wesentlichen Unterschiede der beiden Technikausführungen als Grundlage für die geforderte Beurteilung herausgearbeitet werden. Die Beurteilung soll schlüssig darstellen, aus welchen Gründen die erste Technikvariante (M1) zu einer schnelleren Zeit führt. Für die individuelle Bewertung der Prüfungsleistung ist die Qualität des Begründungszusammenhangs entscheidend.*

#### Lösungsaspekte:

Die Technikausführung von M1 führt zu einer besseren Zeit. Hierfür können die folgenden Unterschiede in der Technikausführung und die damit verbundenen funktionalen Folgen als Begründungszusammenhänge angeführt werden.

Bild	Unterschiede M1 und M2	Funktionale Bedeutung
1-3	Stärkeres Einbeugen in Knie und Hüfte führt bei M2 zu einer tieferen KSP-Position vor der Hürde. M1 bleibt aufrechter, im Abdruck gelingt ihm im Gegensatz zu M2 eine vollständige Körper-/Hüftstreckung.	Die KSP-Position von M1 erlaubt einen flacheren Abdruck in Laufrichtung und die vollständige Hüftstreckung einen höheren Impuls.
2	Schwungbeinknie wird bei M1 hoch, bei M2 zu flach geführt.	Hürde kann nicht flach überlaufen (hohe Kurve des KSP) werden; die Flugphase verlängert sich.
4-5	Zu geringe Streckung des Schwungbeines bei M2, daher muss er höher springen; Nachziehbein ist bei M2 zu wenig gestreckt; Oberkörper ist zu „aufrecht“;	
5	Bei M2 wird das Nachziehbein a) zu früh angewinkelt und b) wird das (ggf. auch „Sprungbein“) zu wenig angehoben/abgespreizt; der Oberkörper ist bei M2 vergleichsweise aufrechter.	
4-7	Gegenarm (Abdruckbeinseite) wird zu früh nach hinten geführt.	Ausgeprägte Gegenarm-bewegung führt zur Oberkörperrotation, was die Stabilität in der Flugphase/ Geradlinigkeit der Bewegungen beeinträchtigt.
6	Oberschenkel Nachziehbein ist bei M2 nicht waagrecht (Fuß hängt).	
7	Schwungbein ist bei M2 leicht gebeugt, M2 beugt bei der Landung im Knie stärker ein.	
7-10	Das Nachziehbein wird bei M2 nicht bis vor die Brust gezogen und es fällt nach der Hürde früher runter.	Durch den höheren/steileren Sprung bricht M2 bei der Landung stärker ein, die Amortisation dauert länger. Er kann die Energie weniger gut als M1 in den folgenden Schritt bringen. M1 kann damit einen weiteren/aktiveren nächsten Schritt einleiten.

Die Note *gut* verlangt

- einen meist schlüssigen Vergleich, der die Unterschiede mehrheitlich treffend erfasst.
- eine präzise Beurteilung, die unter Berücksichtigung mehrerer Unterschiede zu dem Schluss kommt, dass die Technikausführung in M1 zu einer besseren Zeit führt.

Die Note *ausreichend* verlangt

- einen nachvollziehbaren Vergleich, der einige wesentliche Aspekte grundlegend erfasst.
- eine grundlegende Beurteilung, die unter Berücksichtigung von mind. zwei Unterschieden zu dem Schluss kommt, dass die Technikausführung in M1 zu einer besseren Zeit führt.

### I.1.3 (Anforderungsbereich I-III, 20%)

**Beschreiben** Sie den Geschwindigkeitsverlauf beim Zwischenhürdenlauf (M3) und **erklären** Sie den Verlauf der Geschwindigkeit aus biomechanischer Sicht.

*Der Prüfling soll die wesentlichen Charakteristika des Geschwindigkeitsverlaufs als Grundlage für die geforderte Erklärung beschreiben. Die Erklärung soll eine schlüssige Verknüpfung zwischen dem Geschwindigkeitsverlauf und dem Kraftverlauf (M3) herstellen und biomechanisch erklären. Für die individuelle Bewertung der Prüfungsleistung ist die Qualität des Begründungszusammenhangs entscheidend.*

#### Beschreibung:

Auf der y-Achse wird die Geschwindigkeit (m/s) und auf der x-Achse ist die Zeit (s) abgebildet. Die Skala auf der y-Achse geht in 0,2-Schritten von 7,4 bis 8,2. Die Zeitmessung auf der x-Achse startet mit dem Wert 0 bei der Überquerung der Hürde und endet kurz vor der Hürdenüberquerung bei 1,09 Sekunden. Die Skalierung beträgt 0,2.

Beim Überqueren der Hürde hat der Sportler eine Geschwindigkeit von 7,6 m/s für ca 1,3 Sekunden. Beim ersten Bodenkontakt („Landephase“) sinkt die Geschwindigkeit auf ca. 7,5 m/s. Mit dem Abdruck steigt die Geschwindigkeit auf ca. 7,8 m/s. Danach erreicht die Geschwindigkeit für ca. 0,08 Sekunden ein Plateau.

Durch den ersten Hürdenschritt sinkt die Geschwindigkeit auf ca. 7,65 m/s und erhöht sich nach dem Abdruck auf ca. 7,9 m/s. Diese Geschwindigkeit bleibt für ca. 0,17 Sekunden erhalten (Flugphase).

Der nächste Bodenkontakt führt zu einer Absenkung der Geschwindigkeit auf ca. 7,8 m/s. Dann steigt die Geschwindigkeit noch während des Bodenkontaktes auf ca. ca. 8,1 m/s. Dieser Wert bleibt für ca. 0,12 Sekunden erhalten (Flugphase).

Durch den dritten Hürdenschritt sinkt die Geschwindigkeit auf ca. 7,5 m/s und steigt dann auf 7,6 m/s. Dieser Wert bleibt bis zum Ende der Zeitmessung (für 1,1 Sekunden) erhalten.

Die Geschwindigkeit sinkt bei jedem Bodenkontakt und steigt danach wieder an. Insgesamt steigert sich die Geschwindigkeit bis zum letzten Bodenkontakt vor dem Überqueren der Hürde. Durch diesen letzten Schritt wird die Geschwindigkeit am stärksten abgebremst. Das Geschwindigkeitsniveau sinkt unter das Anfangsniveau und erreicht dann wieder den Ausgangswert von 7,6 m/s.

Die Geschwindigkeitsplateaus sind unterschiedlich lang: Beim ersten Bodenkontakt ist das Plateau am kürzesten und beim zweiten am längsten. Das Plateau nach dem dritten Schritt ist etwas kürzer als beim zweiten Bodenkontakt.

#### Erklärung:

Die Geschwindigkeit hängt von a) der Größe der Kraft und b) der Richtung der Kraft ab: Jeder Bodenkontakt bremst die Geschwindigkeit zunächst ab („Bremskraftstoß“). Der Wert des Bremskraftstoßes beeinflusst den Wert des nachfolgenden Beschleunigungskraftstoßes. Hierbei ist aber auch die Richtung der Kraft wichtig. Eine hohe Geschwindigkeit wird beim Zwischenhürdenlauf nur dann erreicht, wenn der Beschleunigungskraftstoß möglichst in horizontaler und damit weniger in vertikaler Richtung abgegeben wird.

Beim ersten Bodenkontakt („Landephase“) muss das Körpergewicht nach der Hürdenüberquerung abgefangen werden. Dies zeigt sich auch in der Geschwindigkeitsentwicklung: Die Geschwindigkeit sinkt von 7,6 m/s auf ca. 7,5 m/s und steigt mit dem Abdruck auf ca. 7,8 m/s.

Aufgrund des Abdruckwinkels entsteht der kürzeste Schritt des Zwischenhürdenlaufs – das Geschwindigkeitsplateau dauert 0,08 Sekunden.

Mit dem 1. und 2. Hürdenschritt soll die Laufgeschwindigkeit gesteigert und die Hürdenüberquerung vorbereitet werden. Die Kraftstöße gehen mit jedem Schritt immer stärker von der vertikalen in die horizontale Richtung. Die Geschwindigkeit steigt von 7,9 m/s (1. Hürdenschritt) auf 8,1 m/s beim zweiten Hürdenschritt, die höchste Geschwindigkeit beim Zwischenhürdenlauf wird erreicht.

---

Der erste Hürdenschritt ist der längste (Plateau für 0,17 Sekunden) und der zweite ist dann wieder etwas kürzer (Plateau für 0,12 Sekunden), um eine Absenkung des KSP vorzubereiten.

Mit dem 3. Hürdenschritt soll die Laufgeschwindigkeit genutzt werden, um die Hürde möglichst flach zu überqueren. Der Bremskraftstoß ist sehr ausgeprägt – die Geschwindigkeit fällt vom höchsten (8,1 m/s) auf den niedrigsten Wert (7,4 m/s). Der Kraftstoß wird nun nicht mehr in die horizontale, sondern in die vertikale Richtung abgegeben. Dadurch kann die Hürde überquert werden.

Die Geschwindigkeitsentwicklung kann auch mit biomechanischen Prinzipien erklärt werden:

### **1. Prinzip der Anfangskraft**

Eine Körperbewegung, mit der ein großer Kraftstoß erreicht werden soll, ist durch eine entgegengesetzt gerichtete Bewegung einzuleiten. Durch das Abbremsen der Gegenbewegung ist zu Beginn der Zielbewegung bereits eine negative Kraft für die Beschleunigung vorhanden. Dies bedeutet beispielsweise, dass nach dem Überqueren der Hürde durch den ersten Bodenkontakt („Landephase“) ein negativer Kraftstoß entsteht. Wenn Brems- und Beschleunigungskraftstoß in einem optimalen Verhältnis stehen, dann vergrößert sich die Kraft. Dies zeigt sich auch in der Geschwindigkeitsentwicklung: Die Geschwindigkeit steigt von ca. 7,5 m/s und auf ca. 7,8 m/s.

### **2. Prinzip der Koordination der Teilimpulse**

Im Hürdenlauf ist es wichtig, dass bei der Hürdenüberquerung möglichst wenig Geschwindigkeitsabfall entsteht. Wesentlich ist der Impuls durch die Abbremsung von einem Körperteil auf einen anderen. Die Schwungbeinführung, die Abstoßstreckung, das Vorbeugen des Oberkörpers sowie das Vorführen des Gegenarms sind komplexe Teilbewegungen. Eine optimale Kombination dieser Teilbewegungen erreicht eine flüssige Gesamtbewegung. Dies zeigt sich beispielsweise in der gleichen Laufgeschwindigkeit (7,6 m/s) vor der Hürde und nach der Hürde.

### **3. Prinzip der Gegenwirkung**

Dieses Prinzip besagt u.a., dass bei Bewegungen im freien Fall oder im Flug die Bewegung einzelner Körperteile notwendigerweise die Gegenbewegung anderer Körperteile zur Folge hat. Der Hürdenläufer bringt während der Flugphase das Schwungbein nach unten. Nach dem Prinzip der Gegenwirkung wird automatisch der Oberkörper nach oben getreckt. Die Gleichgewichtserhaltung ist gewährleistet, sobald der Gegenarm des Schwungbeins nach vorne geführt wird. Gelingt dies nicht, würde es zu einer Verringerung der Geschwindigkeit kommen.

---

Die Note *gut* verlangt

- eine präzise Beschreibung der wesentlichen Charakteristika des Geschwindigkeitsverlaufs,
- eine präzise Erklärung, die den Geschwindigkeitsverlauf biomechanisch erklärt.

Die Note *ausreichend* verlangt

- eine grundlegende Beschreibung der wesentlichen Charakteristika des Geschwindigkeitsverlaufs,
- eine grundlegende Erklärung, die den Geschwindigkeitsverlauf biomechanisch überwiegend richtig erklärt.

---

#### **I.1.4 (Anforderungsbereich I-II, 10%)**

**Erläutern** Sie die Bedeutung von drei wichtigen koordinativen Fähigkeiten beim Hürdenlauf.

*Erwartet wird, dass der Prüfling mit präzisen Bezügen zum hürdenspezifischen Bewegungsablauf die Bedeutung von drei sinnvoll ausgewählten koordinativen Fähigkeiten erläutert. Auch die Bedeutung anderer koordinativer Fähigkeiten als die unten genannten kann sinnvoll mit entsprechenden Beispielen erläutert werden.*

Für den Hürdenlauf sind die Rhythmisierungs-, die Kopplungs- und die Gleichgewichtsfähigkeit wichtig.

Die **Rhythmisierungsfähigkeit** soll dem Körper ermöglichen, einen Rhythmus, der von außen vorgegeben oder von innen erzeugt wird, zu erfassen und umsetzen zu können. Charakteristisch für den Hürdenlauf ist ein bestimmter Rhythmus zwischen den Hürden, dementsprechend ist die Rhythmisierungsfähigkeit von zentraler Bedeutung.

Die **Kopplungsfähigkeit** steuert die Verbindung der Bewegung einzelner Körperteile mit- und untereinander. Die Einzelbewegungen und Teilkörperbewegungen werden dabei in räumlicher, zeitlicher und dynamischer Hinsicht zu einer zielgerichteten Gesamtbewegung gekoppelt. Der Hürdenläufer muss während des Laufes z.B. die Bewegung der Arme und Beine gleichzeitig koordinieren. Dabei ist es wichtig, dass es nicht zu einer Bewegungsbehinderung, sondern zu einem Bewegungsfluss kommt.

Die **Gleichgewichtsfähigkeit** ist dafür zuständig, den Körper im Gleichgewicht zu halten oder diesen nach einer Bewegung wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Während des Aufkommens nach der Hürde z.B. muss der Körper sofort wieder ins Gleichgewicht gelangen.

Die Note *gut* verlangt

- eine genaue Erläuterung von drei Fähigkeiten und eine treffende Veranschaulichung ihrer Bedeutung für den Hürdenlauf.

Die Note *ausreichend* verlangt

- eine überwiegend sachgerechte Erläuterung von zwei Fähigkeiten und nachvollziehbare Bezüge zum Bewegungsablauf beim Hürdenlauf.

### I.1.5 (Anforderungsbereich I-III, 20%)

Die Kraft ist ein wesentliche Voraussetzung für einen erfolgreichen Speerwerfer.

**Entwerfen** Sie für die Vorbereitungsphasen VP1 und VP3 (M4) für einen siebzehnjährigen, leistungsorientierten Speerwerfer jeweils drei unterschiedliche Krafttrainingsübungen zur Verbesserung seiner Wurfkraft.

**Stellen** Sie jeweils die Bewegungsausführung in wesentlichen Punkten **dar**. Berücksichtigen Sie dabei das Trainingsziel und das Belastungsgefüge.

*Da die Trainingsziele der VP1 und der VP3 unterschiedlich sind, wird erwartet, dass der Prüfling verschiedene Programme entwirft, die dies berücksichtigen. Für die Bewertung der Ausführungen ist die Passung von Trainingsziel und Belastungsgefüge sowie die Darstellung der Ausführung zu berücksichtigen.*

Die Zielsetzungen der Vorbereitungsphasen 1 und 3 sind unterschiedlich. Entsprechend sind verschiedene Krafttrainingsmethoden zu wählen.

#### Lösungsbeispiel:

VP1:

Ziel	Verbesserung der allgemeinen Leistungsgrundlagen, z. B. Steigerung der lokalen Kraftausdauer
Trainingsmethode	Methoden mittlerer Krafteinsätze → Kraftausdauertraining
Belastungskonfiguration	
Belastungsintensität	50%
Belastungsumfang	3-5 Serien mit 20-25 Wiederholungen
Belastungsdauer/Kontraktionsgeschwindigkeit	zügig
Belastungsdichte	30 bis 45 Sek. Serienpause

VP 3:

Ziel	Verbesserung der sportartspezifischen Grundlagen – Schnellkraft
Trainingsmethode	Methoden mit maximalen Krafteinsätzen /reaktive Methoden →IK-Training
Belastungskonfiguration	
Belastungsintensität	Ca. 90 – 100%
Belastungsumfang	6-8 Serien mit 1-5 Wiederholungen
Belastungsdauer/Kontraktionsgeschwindigkeit	explosiv
Belastungsdichte	3-8 Min. Serienpause

Bei einem Speerwurf sind nahezu alle Muskeln des Oberkörpers beteiligt. Besonders bedeutsam sind: Bauchmuskulatur (z. B. M. rectus abdominis), Brustmuskel (M. pectoralis), Deltamuskel (M. deltoideus), Großer Rückenmuskel (M. latissimus dorsi), Armbeuger (M. biceps brachii), Armstrecker (M. triceps brachii).

Muskulatur → Übungen:

- Bauchmuskeln: U-Liegestütz, Crunches
- Brustmuskel: Liegestütz, Butterfly, Bankdrücken
- Deltamuskel: Seitheben, Frontheben, Schulterpresse
- Großer Rückenmuskel: Klimmzug (Ristgriff), Lat-Ziehen, Einarmiges Kurzhantelrudern
- Armbeuger: Klimmzüge (Kammgriff), Bizeps-Curl, Hammer-Curl
- Armstrecker: Dips, Trizeps-Stirn-Drücken, Trizeps-Kickback

Die Note *gut* verlangt

- einen treffenden Entwurf von drei Krafttrainingsübungen mit meist stimmigen Darstellungen zur Bewegungsausführung,
- meist schlüssige Ausführungen zur Zielsetzung und zum Belastungsgefüge.

Die Note *ausreichend* verlangt

- einen nachvollziehbaren Entwurf von drei Krafttrainingsübungen mit überwiegend noch zutreffenden Darstellungen zur Bewegungsausführung,
- ein noch mehrheitlich korrekt dargestelltes Belastungsgefüge.

## Teilaufgabe I.2: Sportpsychologie

### I.2.1 (Anforderungsbereich II, 25%)

**Erläutern** Sie anhand von selbstgewählten Beispielen aus dem Sport die verschiedenen Handlungsphasen des Rubikonmodells nach Heckhausen (M5).

*Es wird erwartet, dass die verschiedenen Phasen des Modells erläutert werden. Im Folgenden ist das Prozessmodell in Gänze dargestellt. Diesbezüglich wird erwartet, dass sich der Prüfling in seinen Ausführungen an wesentlichen Aspekten orientiert. Die unten genannten Beispiele beziehen sich auf Gedanken eines Hochspringers in den verschiedenen Phasen im Laufe eines Wettkampfes. Lösungen von Prüflingen, die eher beschreibenden Charakter haben bzw. skizzierte Szenarien enthalten, sind als gleichwertig anzusehen.*

Heckhausen unterscheidet in seinem Modell die Motivation von der Volition. Die Volition bezieht sich auf die gewollte Umsetzung einer Intention in eine Handlung. Die Volitionsphase umfasst also Handlungsinitiation (Planen) und -ausführung (Handeln). Der Übergang zwischen Motivation und Volition liegt beim Überschreiten des Rubikons.

In der **Abwägephase (prädeziionale Phase)** werden einerseits individuelle Bewertungen darüber gebildet, wie bedeutsam das Erreichen von etwas Erwünschtem (bzw. das Vermeiden von etwas Unerwünschtem) ist (Wertkomponente), andererseits werden Erwartungen darüber geformt, ob das Gewünschte herbeigeführt (bzw. das Befürchtete oder Unerwünschte vermieden) werden kann (Erwartungskomponente). Eine Intention wird gebildet, wenn aus dem Abwägen der beiden Komponenten eine hinreichend positive Bilanz resultiert.

Bsp.:

Erwartung „Erreichen des Gewünschten“	„Ich bin eigentlich jetzt schon recht frei im Kopf, eigentlich sollte ich heute eine klasse Leistung bringen können.“
Erwartung „Vermeiden des Unerwünschten“	„Beim letzten Wettkampf war ich total blockiert und bin schon in der Vorrunde ausgeschieden. Das werde ich heute besser machen!“
Bewertung „Erreichen des Erwünschten“	„Ein internationaler Start... vierzehn Springer aus ganz Europa...hier wollte ich immer hin. Jetzt kann ich gleich zeigen, was ich drauf habe.“

In der **Planungsphase (präaktionale Phase)** steht die Realisierung des gesetzten Handlungsziels im Fokus. Sie besteht aus der Planung der Handlungsdurchführung, dem Herbeiführen oder Abwarten einer günstigen Gelegenheit zur Handlungsinitiierung sowie der Abschirmung gegenüber anderen konkurrierenden Zielen.

Bsp.:

Realisierung des gesetzten Handlungsziels	„Alle Springer haben sich eingesprungen und ihre Anfangshöhen festgelegt.“
Abschirmung gegen konkurrierende Ziele (hier Misserfolg)	„Alles ist bisher gut gelaufen, ich konnte mein Training auch in den letzten Wochen noch gut durchziehen... mein Trainer war zufrieden mit der Entwicklung und auch die Werte der Sprungkrafttests waren ausgezeichnet...ich bin topfit...ich werde meine Leistung abrufen können. Ich werde nicht scheitern.“

In der **Handlungsphase (aktionale Phase)** kommt es dann zur eigentlichen Handlungsinitiierung. Zentrale Kontrollprozesse sind die Regulation von Anstrengung und Ausdauer sowie die Abwehr störender Einflüsse. Wenn es nicht zu einem Handlungsabbruch kommt (oder einem Wechsel zu einer alternativen Handlung), wird zu einem bestimmten Zeitpunkt der angestrebte Zielzustand erreicht, was den Abschluss der Handlungsausführung darstellt.

Bsp.:

Handlungsinitiierung und Kontrolle	„Der Athlet spürt ein positives Kribbeln, als er an der Anlaufmarke steht. „Ich kann das“, sagt ihm eine innere Stimme. Er wird auf einmal ganz ruhig. Der Athlet hört weder die Zuschauer noch die Bemerkungen des Stadionsprechers. Er klatscht sich kurz mit beiden Händen in das Gesicht, läuft an und überspringt die Latte.“
------------------------------------	--

In der **Bewertungsphase (postaktionale Phase)** werden Handlungsverlauf und Handlungsergebnisse evaluiert. Dazu zählt in besonderem Maße die Analyse der Ursachen für Erfolg und Misserfolg. Am Ende dieser Phase stehen Schlussfolgerungen für zukünftiges Handeln.

Bsp.:

Bewertung des Handlungsverlaufes, Analyse der Erfolgsursachen und Schlussfolgerungen für zukünftiges Handeln.	„Ich habe es geschafft, Anfangshöhe total sicher – genial – mein ganzer Einsatz und mein Training haben sich ausgezahlt. Ich bin im Wettkampf angekommen. Ich habe gleich alles gegeben - aber nur so funktioniert es. Jetzt kann ich alles schaffen.“
---	--

Die Note *gut* verlangt,

- dass die verschiedenen Phasen des Modells präzise erläutert werden.

Die Note *ausreichend* verlangt

- dass die verschiedenen Phasen des Modells grundlegend erläutert werden.

## Aufgabe II

### Volleyball und Sportpsychologie

#### Teilaufgabe II.1:

##### II.1.1 (Anforderungsbereich I-II, 15%)

**Beschreiben** Sie den Bewegungsablauf des frontalen Angriffsschlages beim Volleyball (M1) und **analysieren** Sie die Phasenstruktur nach Meinel/Schnabel.

*Erwartet werden die Anwendung einer Phaseneinteilung nach Meinel/Schnabel und eine Bewegungsbeschreibung, die die funktionellen Hauptaspekte der Bewegung berücksichtigt. Bei der Bewertung der Bewegungsbeschreibung ist zu berücksichtigen, inwieweit der Bewegungsablauf im Ganzen verdeutlicht wird und damit mehr als eine Beschreibung der Einzelbilder vorliegt. Sollte der Prüfling die Bewegung in eine Sprung- und eine Absprungbewegung unterteilen, ist diese Lösung als gleichwertig zu betrachten.*

*Bei der Korrektur ist also darauf zu achten, dass verschiedene Phaseneinteilungen möglich sind. Daher sind vor allem die Schlüssigkeit und die Stichhaltigkeit der Ausführungen zu berücksichtigen.*

Nach Meinel ist der Angriffsschlag eine azyklische Bewegung mit einmalig ablaufendem Bewegungsvollzug, welcher in drei Phasen eingeteilt werden kann.

Beispielhafte Beschreibung des Bewegungsablaufes (Dreiphasengliederung):

Bewegungsbeschreibung	Beispiel für die Phaseneinteilung
(1 und 2) langer Auftaktschritt	Vorbereitungsphase (1-6) Der Sportler schafft mit dem Stemmschritt und dem Absprung optimale Ausgangsvoraussetzungen für den Angriffsschlag.
(3) langer Stemmschritt, Arme werden nach hinten geführt, KSP wird nach unten abgesenkt.	
(4) Blockschritt, der linke Fuß wird etwas vor den rechten Fuß gesetzt, direkt mit dem Aufsetzen beginnt der Sprung, Impuls zur Richtungsänderung der kinetischen Energie von horizontaler zu vertikaler Richtung, optimale Sprunghöhe, kaum horizontale Komponente, um ein Springen in das Netz zu verhindern.	
(5/6) Sprung, mit beiden Beinen erfolgt ein explosiver Absprung, der kraftvolle Armschwung dicht am Körper vorbei unterstützt den Absprung.	
(5-7) Flugphase und Vorbereitung des Schlages, ideale Ausgangsstellung durch Überstrecken der Hüfte, Aufbau der Bogenspannung, leichtes Anwinkeln der Knie, Zurücknehmen des Schlagarms mit hohem Ellenbogen.	Hauptphase (8) Das Bewegungsziel, das Schlagen des Balles im höchsten Punkt, wird erreicht.
(8) Schlagausführung, Auflösen der Bogenspannung, Beugung der Hüfte, der schlagausführende Arm wird energisch mit aktiver Streckung im Ellenbogengelenk zum Ball rotiert. Rumpf, Schultergelenk, Ellenbogengelenk und das Handgelenk erreichen direkt nacheinander ihre Geschwindigkeitsmaxima und erzielen eine optimale Geschwindigkeit der Hand und damit des Balles.	
(9) Landung erfolgt nach der Flugphase und beendet diese durch ein möglichst weiches beidbeiniges Aufkommen auf den Fußballen. Die Muskeln absorbieren einen Teil der kinetischen Energie durch dosiertes Abfedern in den Beinen.	Endphase (9) Das Bewegungsziel ist bereits erreicht. Sichere Landung.

Die Note *gut* verlangt

- eine umfassende, meist präzise Beschreibung des gesamten Bewegungsverlaufs.
- eine korrekte und begründete Analyse der Phasenstruktur.

Die Note *ausreichend* verlangt

- eine überwiegend richtige Beschreibung der wesentlichen Bewegungselemente.
- eine überwiegend schlüssige Analyse der Phasenstruktur.

### II.1.2 (Anforderungsbereich I-III, 15%)

**Arbeiten** Sie die Unterschiede und Gemeinsamkeiten zwischen dem frontalen Angriffsschlag beim Volleyball (M1) und dem Sprungwurf beim Handball (M2) **heraus**.

*Erwartet wird eine Beschreibung der Unterschiede und Gemeinsamkeiten anhand der funktionalen Zielsetzung. Die situativen Rahmenbedingungen sollten erläutert werden, um eine Einordnung in die Anwendung vornehmen zu können. Beim Sprungwurf im Handball kann der Prüfling entweder den Sprung in den Kreis oder den Sprungwurf über die Abwehr heranziehen. Differenziert er hier sogar, ist diese Leistung besonders zu gewichten.*

#### Sprungwurf beim Handball

Wenig Zeit (auch selbstgewählter Zeitdruck zum Täuschen) durch schnelles Anspiel, um die Abwehr zu umspielen. Sprungausführung wird hauptsächlich mit Raumgewinn zum Beispiel in den Wurfbereich oder zur Seite ausgeführt, um die Reaktionszeit für den Torwart zu reduzieren. Höhe ist beim Überwerfen der Abwehr erforderlich.

#### Frontaler Angriffsschlag beim Volleyball

Hauptangreifer hat viel Zeit (Gegner deshalb auch relativ viel Zeit). Größtmögliche Höhe durch schnellkräftigen geradlinigen Anlauf (evtl. leicht gekrümmt). Größtmögliche Schlaghärte durch Bogenspannung und extreme Ausholbewegung. Häufiger Punkterfolg durch Schlag über den Block, durch den Block oder Anschlagen des Blocks.

Angriffsschlag	Sprungwurf
<b>Unterschiede</b>	
beidbeiniger Absprung	einbeiniger Absprung
geradliniger Anlauf	bogenförmiger Anlauf
extreme Ausholbewegung beider Arme	kaum Armschwung
Verminderte Rolle des Beinschwungs	Höhengewinnung durch das Schwungbein
Weite muss präzise reguliert werden (Übertritt)	Weite ist nicht entscheidend bzw. Mittel zum Zweck
<b>Gemeinsamkeiten</b>	
ausgeprägte Bogenspannung hohe Abwurfhöhe bzw. Schlaghöhe Absenken des KSP Koordination der Teilimpulse Auflösen der Gliederkette/Verwirrung Becken Schulter Arm	

Die Note *gut* verlangt

- eine umfassende und schlüssige Darstellung der überwiegenden Anzahl der Unterschiede und Gemeinsamkeiten.

Die Note *ausreichend* verlangt

- ein grundlegendes Herausarbeiten der Unterschiede und Gemeinsamkeiten von jeweils mindestens drei Aspekten.

### II.1.3 (Anforderungsbereich II, 20%)

**Erläutern** Sie für die beiden Wettkampfsituationen in M3 und M4 exemplarisch, was unter den fünf Druckbedingungen und den Informationsanforderungen zu verstehen ist (Modell Neumaier).

*Die Aufgabe fordert in erster Linie eine beispielbezogene Erläuterung der Druckbedingungen und Informationsanforderungen und damit eine Anwendung von Kenntnissen. Die situativen Herausforderungen sollen veranschaulicht und Bezüge zu den gezeigten Spielsituationen „Angriffsschlag“ und „Feldabwehr“ hergestellt werden.*

*Die Prüflinge weisen damit nach, dass sie die situative Bedeutung der Druckbedingungen und Informationsanforderungen einschätzen können.*

#### Druckbedingungen

	Angriffsschlag	Feldabwehr
Präzisionsdruck	Die Bewegungsgenauigkeit spielt im Hinblick auf das Ergebnis (Flugbahn des Balles) eine mittlere bis hohe Rolle. Ein hart und einigermaßen präzise gespielter Ball macht einen Punkterfolg wahrscheinlich.	Die Bewegungsgenauigkeit spielt im Hinblick auf das Ergebnis (Verwertbarkeit des Balles für den eigenen Spielzug) eine geringe Rolle. Es geht darum, den Ball vor dem Auftreffen zu spielen und die nächste Spielerin versucht, ihn präzise zuzuspielen.
Zeitdruck	Beim Angriffsschlag versucht die Spielerin einen möglichst harten Angriffsschlag am Block vorbei zu spielen. D.h. sie zielt mit ihrer Bewegung auf eine möglichst hohe Bewegungsgeschwindigkeit des Balles ab, womit eine hohe Zeitdruckbedingung vorliegt. Das Bewegen zum Ball und die Schlagbewegung insgesamt findet unter verhältnismäßig geringem Zeitdruck statt, da das Zuspiel hoch erfolgt.	Der Zeitdruck für die Feldabwehr ist extrem hoch, da die Ballfluggeschwindigkeiten hoch sind, bzw. „gelegte Bälle“ erst erkannt und dann erreicht werden müssen.
Komplexitätsdruck	Beim Angriffsschlag herrscht ein hoher Komplexitätsdruck, da viele Teilbewegungen miteinander kombiniert werden müssen, sowohl nacheinander als auch simultan: Bewegung zum Spielort, Ausholen, Bogenspannung und Schlagbewegung in der Luft.	Der Komplexitätsdruck ist als gering einzustufen, hängt aber auch natürlich vom Könnensstand ab.
Situationsdruck	Durch das verhältnismäßig späte Erkennen der Verteidigungsstellung insbesondere des Blocks und der Notwendigkeit, den Schlag entsprechend zu modifizieren, herrscht ein hoher Situationsdruck.	Es herrscht ein hoher Situationsdruck, da die Situation ständig variiert und der anfliegende Ball durch das Abprallen am Block eine Modifizierung der Handlung erfordern kann.
Belastungsdruck	Der Belastungsdruck ist hoch, da der Angriff im Prinzip bevorteilt ist und ein Punkterfolg erwartet wird. Die Ausprägung der physisch-konditionellen Belastung und die psychischen Belastungsbedingungen (z.B. Belastungsresistenz in einer spielentscheidenden Situation) hängen aber vom Individuum ab und bestimmen den individuellen Belastungsdruck.	Der Belastungsdruck ist deutlich geringer, da der Angriff im Prinzip bevorteilt ist und ein Punkterfolg wahrscheinlich ist. Eine gelungene Abwehr wird also nicht automatisch erwartet. Auch hier ist der Belastungsdruck abhängig von: Spielstand, Spieldauer und individueller Disposition.

Informationsanforderungen

	Angriffsschlag	Feldabwehr
Gleichgewichtsanforderung	Die Gleichgewichtsanforderung ist beim Angriffsschlag sehr bedeutsam. Die Lage im Raum muss im Sprung kontrolliert und der Situation entsprechend angepasst werden.	Die Feldabwehr wird am Boden ausgeführt. Die Anforderung an das Gleichgewicht spielt bei allen sportlichen Bewegungen eine grundlegende Rolle und wird hier durch ein evt. Hechten erhöht. Im Vergleich zum Sprung ist sie aber geringer.
optische Informationsanforderung	Die optische Anforderung ist als besonders hoch anzusehen, da die Spielerin die Bewegung ihrer Zuspielerin, die Ballflugkurve, den gegnerischen Block und die gegnerische Feldabwehr wahrnehmen und verarbeiten muss.	Die Feldabwehrspielerin nimmt die Gegenspielerin und den anfliegenden Ball wahr. Beides liegt in einer Blickrichtung. Deshalb ist die Bedeutung etwas geringer als beim Angriff.
akustische Informationsanforderung	Die akustische Anforderung ist als eher geringer einzuschätzen. Zurufe der Mitspielerinnen und des Trainers sind evt. zu verarbeiten.	Die akustische Informationsanforderung ist ebenfalls als gering einzustufen und hängt vom Könnensstand ab. Versierte Spielerinnen erkennen am Schlaggeräusch mit welcher Wucht der Ball zu erwarten ist oder ob der Ball „gelegt“ wird.
kinästhetische Informationsanforderung	Die kinästhetische Informationsanforderung ist mittel bis hoch und gibt Rückmeldung über Gelenkstellungen und Muskelkontraktionen z. B. während des Sprungs.	Die kinästhetische Informationsanforderung ist hoch und gibt Informationen über die Bereitschaftshaltung und die Schlaghärte.
vestibuläre Informationsanforderung	Die vestibuläre Informationsanforderung ist wegen der Sprung- und Landeanforderung als hoch anzusehen.	Die vestibuläre Informationsanforderung ist geringer, da die Bewegung am Boden ausgeführt wird. Ein Mindestmaß an räumlicher Orientierung muss aber gewährleistet sein.
taktile Informationsanforderung	Die taktile Informationsanforderung ist als mittel bis niedrig einzuschätzen. Die Rezeptoren der Hand übermitteln Informationen beim Schlag und regulieren die Bewegung.	Die taktile Informationsanforderung ist als mittel einzuschätzen. Es erfordert Ballgefühl, den Volleyball regelgerecht abwehren zu können.

Die Note *gut* verlangt

- eine umfassende und strukturierte Erläuterung der überwiegenden Mehrzahl der Informationsanforderungen und Druckbedingungen.

Die Note *ausreichend* verlangt

- eine grundlegende Erläuterung der Mehrzahl der Informationsanforderungen und Druckbedingungen.

---

#### II.1.4 (Anforderungsbereich I-III, 20%)

**Stellen** Sie die konditionellen Fähigkeiten **dar** und **erklären** Sie deren Bedeutung für Volleyballspieler jeweils anhand von zwei Beispielen.

*Erwartet wird, dass der Prüfling anhand konkreter schlüssiger Beispiele Bezüge zu den konditionellen Fähigkeiten herstellt und erklärt.*

Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Beweglichkeit machen die konditionellen Fähigkeiten aus.

**Exemplarische Lösung:**

Zur sportlichen Leistungsfähigkeit des Volleyballspielers tragen die konditionellen Fähigkeiten Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Beweglichkeit bei.

**Kraft:**

Der Volleyballspieler benötigt ein hohes Maß an Maximalkraft als Basis und um sich im Blockduell beim Ballwegdrücken durchsetzen zu können. Er benötigt eine stark ausgeprägte Sprungkraft, um hoch herausgestellte Bälle schlagen zu können und eine größtmöglich Sprunghöhe beim Außenblock zu erzielen.

**Schnelligkeit:**

Er muss über eine ausgeprägte Schnelligkeit und Schnellkraft verfügen, um schnelle Schritte zur Feldabwehr zu absolvieren und explosiv nach Bällen hechten zu können. Auch Blocksprünge gegen Schnellangreifer z. B. über die Mitte gehören dazu. In sämtlichen Annahmesituationen ist seine Handlungs- und Bewegungsschnelligkeit leistungsrelevant, da hier aufgrund der häufig als Sprungaufschlag ausgeführten Aufgaben stets höchster Zeitdruck herrscht.

**Ausdauer:**

Er benötigt eine ausgeprägte Grundlagenausdauer, um während des Spielverlaufs sämtliche Aktionen ermüdungsfrei ausführen zu können und im Gesamtverlauf des Spiels regenerieren zu können. Auch an Turnierwochenenden ist die Ausdauer leistungsrelevant. Hinzu kommt eine Kraftausdauer, die eine maximale Sprunghöhe auch im weiteren Spielverlauf gewährleistet.

**Beweglichkeit:**

Ein Volleyballspieler muss über eine gute Beweglichkeit verfügen. Viele Aktionen der Abwehr werden am Boden aus einer tiefen Bereitschaftshaltung oder aus dem Hechten heraus ausgeführt. Besonders als Zuspieler sind auch unkonventionelle Bewegungen auszuführen, um verpatzte Annahmen zu erreichen, zum Beispiel schräg eingesprungen oder aus einer schiefen Körperhaltung mit einem Abrollen.

---

Die Note *gut* verlangt

- eine umfassende Darstellung der Mehrzahl der Komponenten der konditionellen Fähigkeiten,
- eine meist schlüssige Erklärung anhand von sportlichen Situationen aus dem Volleyball.

Die Note *ausreichend* verlangt

- eine korrekte Darstellung von mindestens zwei konditionellen Fähigkeiten,
- eine nachvollziehbare Erklärung anhand von praktischen Beispielen

---

#### II.2.1 (Anforderungsbereich I-II, 10%)

**Definieren** sie den Begriff Motivation und **ordnen** Sie in diesem Zusammenhang u. a. die Begriffe Ziel, Wille, Leistungsmotivation und Selbstregulation **ein**.

*Erwartet wird eine prägnante Definition unter Verwendung der Fachsprache. Es kann auf eine Theorie zurückgegriffen werden.*

Unter dem Begriff Motivation ist die Orientierung des Verhaltens eines Sportlers auf ein konkretes, positiv bewertetes Ziel zu verstehen. Dieses Ziel könnte im vorliegenden Szenario der Sieg oder eine

---

gute Platzierung im Wettkampf JUGEND TRAINIERT FÜR OLYMPIA sein. Die Motivation beinhaltet die Prozesse, die körperliche und psychische Vorgänge auslösen, steuern und aufrecht erhalten. Die Motivation führt zu bestimmten psychischen Zuständen, wie z.B. Begeisterung, Lust, Entschlossenheit und Anstrengungsbereitschaft. Bei der Realisierung kommt dem Willen eine zentrale Bedeutung zu. Dabei geht es um die Bildung und Aufrechterhaltung der Absicht, was getan werden muss, um den Wettkampf und das nötige Training durchzuhalten. Für die erfolgreiche Ausübung des leistungsorientierten Sports müssen sich die Athletinnen und Athleten Ziele setzen und sich selbst regulieren können. Die Persönlichkeitsmerkmale Leistungsmotivation und Selbstregulation sind wesentliche Voraussetzungen für die Realisierung hoher sportlicher Leistungsfähigkeit. Ziele, die sich an der Wirklichkeit orientieren und einen „gewissen“ Traumzielcharakter haben, sind Wegbereiter für herausragendes, über-sich-hinauswachsendes Handeln.

---

Die Note *gut* verlangt

- eine zutreffende Definition und eine überwiegend korrekte Einordnung der aufgeführten Begriffe.

Die Note *ausreichend* verlangt

- eine grundlegende Definition und die Einordnung von mindestens zwei der angeführten Begriffe.
- 

### II.2.2 (Anforderungsbereich II-III, 20%)

**Entwerfen und erläutern** Sie Handlungssituationen, um ihre Mannschaft mithilfe des mentalen Trainings auf das Finale JUGEND TRAINIERT FÜR OLYMPIA vorzubereiten.

*Dieses Aufgabenformat bietet ein hohes Maß an Offenheit und damit unterschiedliche Lösungsmöglichkeit. Aus dem Text gehen die Anknüpfungspunkte Bewegungslernen, Angstreduktion und Motivationsschulung hervor. Denkbar ist, dass ein Prüfling Bezug zu einer im Unterricht thematisierten Theorie herstellt und darauf aufbauend Szenarien zum Bewegungslernen, zur Motivationsschulung oder zur Angstreduktion entwirft. Denkbar ist aber auch die Darstellung, Erläuterung und Adaption von im praktischen Unterricht thematisierten Maßnahmen. Vergleichbare Lösungen, die nicht im Erwartungshorizont aufgeführt werden, sollten demnach angemessen berücksichtigt werden. Der Unterrichtszusammenhang ist dabei ausschlaggebend.*

*Erwartet wird der Entwurf konkreter Situationen im Verlauf des Trainings. Es muss dargestellt werden, welche Maßnahmen ergriffen werden und wie diese begründet werden.*

Beispielhafte Lösung:

Bewegungshandlungen beruhen auf Bewegungsvorstellungen und Handlungsplänen, die von den jeweiligen emotionalen Befindlichkeiten des Sportlers, seinen Motiven und Einstellungen, seinen kognitiven Voraussetzungen und intellektuellen Fähigkeiten bestimmt werden. Mentales Training verbessert die sportmotorischen Bewegungshandlungen, reduziert Ängste, wirkt stressabbauend, fördert die Motivation, verbessert die Selbstregulation, verleiht innere Sicherheit und Selbstvertrauen. Das individuelle Selbstvertrauen und das kollektive Selbstvertrauen haben einen großen Einfluss auf das Spielgeschehen. Man muss um das individuelle Selbstvertrauen seiner Spieler wissen und mentale Trainingsmaßnahmen durchführen, um diese verschiedenen Charaktere zu einer selbstbewussten Mannschaft zu formen, Demotivierung zu verhindern, Ängste abzubauen, Konzentration aufrechtzuerhalten und vorsichtiges Agieren durch zielstrebiges und kraftvoll aggressives Auftreten abzulösen.

---

Konkrete Maßnahmen könnten sein:

### **Mentales Training zur Verbesserung des Bewegungshandelns, motorischer Techniken und Fertigkeiten**

Bei den Methoden des mentalen Trainings kann eine Einteilung nach unterschiedlichen Kriterien vorgenommen werden. Es kann in observatives, verbales, subvokales, ideomotorisches und verdecktes Wahrnehmungstraining unterteilt werden.

#### **Observatives Training**

Die Spielerinnen und Spieler erhalten ein Bewegungsvorbild (Soll-Wert), um anschließend ihre eigene Technik gezielt anpassen und verbessern zu können. Dies kann durch Filmaufnahmen, Bildreihen oder versierte Demonstration eines Spielers erfolgen. Dabei geht es um Beobachtung, Aufmerksamkeitslenkung, Möglichkeiten mit slow-motion oder Standbild zu agieren und funktionale Zusammenhänge herauszuarbeiten und bewusst zu machen. Dieser Inhalt wird zweckmäßigerweise zu Beginn der Trainingseinheit stattfinden. Der Prüfling könnte ein Szenario entwerfen, in dem versierte Schülerinnen mit lernenden Schülerinnen paarweise kombiniert werden oder der Lehrende entsprechende Aufnahmen macht und auswertet.

#### **Verdecktes Wahrnehmungstraining**

Hier versucht die Übende den Bewegungsablauf einer Schülerin, die die Bewegung beherrscht, in ihrer Vorstellung zu beobachten. Voraussetzung ist das Vorhandensein der Vorstellung des perfekten Bewegungsablaufes einer anderen.

#### **Mentales Training zum Zweck der Angstreduktion und zum Stressabbau**

Mentaltraining wird eingesetzt, um Bewältigungsstrategien im Umgang mit der Angst zu erlernen. Es eignet sich, um negative Gedankengewohnheiten durch positive zu ersetzen. Das mentale Training durch Vorstellungsübungen (Visualisierung, Imaginationenübungen) ist eine geistige Form der Übung, bei der der Schüler sich im Geiste vorstellt, wie er in einer bestimmten Situation denken, fühlen und handeln will. Handlungssituationen, die Ängste reduzieren, müssen an die Form der Angst angepasst werden. Bei Angst vor Blamage sollten gezielt Situationen mental herangezogen werden, die als blamabel empfunden werden. Für die Angst vor Versagen können individuelle Gespräche und die Simulation von Wettkämpfen herangezogen werden. Die Angst vor Verletzung kann durch bewusstes Vorstellen der konkreten Situationen (z.B. Angriff aus dem Lauf gegen einen Block) bearbeitet werden. Bei diesem Mentaltraining regt man das Sich-Vorstellen von sportlichen Handlungsabläufen an, ohne dass diese tatsächlich aktiv vollzogen werden. Auch das Sich-Vorstellen von Handlungsabläufen in speziellen Wettkampfsituationen kann motivierend auf Spieler oder die Mannschaft wirken. Weitergehend ist auch das Training zur Selbstregulation des Aktivierungsniveaus (Entspannung und Mobilisierung), das Training der Aufmerksamkeitsregulation (Übungen zur Konzentration auf den Moment) und das Training der Kompetenzerwartung (realistische Selbsteinschätzung, konkrete Zielerwartungen zur Stärkung der eigenen Leistungsfähigkeit auch unter schwierigen Bedingungen) zu nennen.

#### **Mentales Training als Motivation**

Visuelles Feedback kann die Förderung von Stärken sehr begünstigen. Gut aufgearbeitete Sequenzen von erfolgreichen Spielaktionen und Bilder von gewonnenen Wettkämpfen evtl. mit einem von der Mannschaft ausgewählten „Teamlies“ wirken positiv auf das Wir-Gefühl und das Mannschaftsselbstvertrauen. Diese Sequenzen können dann in der Vorstellung nachempfunden bzw. nach einer Entspannung als Imagination vorempfunden werden.

---

Die Note *gut* verlangt

- einen umfassenden und gut strukturierten Maßnahmenkatalog, der mehrere Dimensionen des mentalen Trainings umfasst und der schlüssig erläutert wird.

Die Note *ausreichend* verlangt

- überwiegend richtige Ausführungen zu verschiedenen Aspekten des mentalen Trainings.