



**Baden-Württemberg**

MINISTERIUM FÜR KULTUS, JUGEND UND SPORT

**Basispapier für das Leistungsfach Sport**  
**in den vier Halbjahren der Qualifikationsphase und**  
**in der Abiturprüfung**  
**2026**

## **Allgemeine Informationen**

Vor dem Hintergrund der Vorgaben des Bildungsplans 2016 – Baden-Württemberg und den „Einheitlichen Prüfungsanforderungen in der Abiturprüfung Sport (EPA)“ der Kultusministerkonferenz, sind auf Zielebene des Sportunterrichts in der Kursstufe im **Leistungsfach** (5h) folgende Kompetenzen bei Schülerinnen und Schülern anzusteuern.

### **1. Wissen zur Realisierung des eigenen sportlichen Handelns**

#### **Spezifische Grundlagen der unterrichteten Sportarten und weiterer sportpraktischer Inhalte**

1. sportartspezifische Grundlagen der unterrichteten Inhaltsbereiche (zum Beispiel Regeln, Bewegungstechniken, Taktik) nennen und erläutern

#### **Funktionszusammenhänge von Bewegungsabläufen**

2. sportliche Bewegungen unter funktionaler Betrachtungsweise analysieren (zum Beispiel funktionale Bewegungsanalysen entwerfen, Probleme der Phaseneinteilung von Bewegungen erörtern)
3. sportliche Bewegungen unter biomechanischer Betrachtungsweise analysieren (zum Beispiel allgemeine Grundlagen der Biomechanik und biomechanische Prinzipien anwenden)
4. mit mediengestützten Verfahren der Bewegungsbeobachtung und -diagnostik (zum Beispiel Beobachtungsbogen, Fotosequenzen, Videoanalyse) sachgerecht umgehen
5. Bewegungsspielräume erkennen und Fehler korrigieren

#### **Grundlagen, Erhaltung und Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit durch Training**

6. wesentliche Komponenten der sportlichen Leistungsfähigkeit erklären und sachgerechte Anforderungsprofile für einzelne Sportarten/Disziplinen beschreiben
7. allgemeine biologische Grundlagen und Einflussfaktoren als Voraussetzung physiologischer Anpassungsprozesse erklären
8. Trainingsmethoden beschreiben und erläutern

9. Training anhand der Trainingsprinzipien zur Auslösung, Festigung und Steuerung von Anpassungsprozessen beurteilen
10. aerobe und anaerobe Wege der Energiegewinnung hinsichtlich ihrer sportpraktischen Bedeutung beschreiben und deren Verhältnis in Abhängigkeit von Art und Dauer der Belastung erläutern
11. die anatomischen und physiologischen Grundlagen in den Bereichen Herz-Kreislauf, Atmung und Blut hinsichtlich der sportpraktischen Bedeutung beschreiben und die Veränderung dieser Systeme/Organe durch das Ausdauertraining erklären
12. den Aufbau und die Funktion der quer gestreiften Skelettmuskulatur und der verschiedenen Kontraktionsformen beschreiben, Muskelfasertypen nach ihren charakteristischen Leistungsmerkmalen differenzieren, deren Anpassungsmöglichkeiten beschreiben und die Veränderung der Muskulatur durch das Krafttraining erklären
13. konditionelle Fähigkeiten und ihre Wechselbeziehungen erläutern
14. exemplarische Diagnose- und Testverfahren (zum Beispiel Jump and Reach) zur Feststellung der individuellen motorischen Leistungsfähigkeit anwenden

### **Grundlagen einer gesunden Lebensführung**

15. Modelle zur Entstehung von Gesundheit und Krankheit (zum Beispiel Risikofaktoren- und Salutogenesmodell) beschreiben und Wirkungsweisen von Bewegung und Sport im Rahmen dieser Modelle erläutern (zum Beispiel Gesundheitsprophylaxe)
16. Zielbereiche des Sports (zum Beispiel Gesundheitssport, Sporttherapie) nennen und erklären
17. Zusammenhänge von sportlicher Bewegung und kognitiven Lernprozessen beschreiben
18. Gesundheitsrisiken von Sport und Bewegung erklären (zum Beispiel Über- und Fehlbelastungen erkennen; Maßnahmen zur Verletzungsvermeidung und Unfallverhütung nennen, Gefahren des Fitnessstrainings beschreiben)
19. Belastungsparameter in Bezug auf gesundheits- beziehungsweise leistungsorientiertes Training einschätzen und ein gesundheitsorientiertes Kraft- oder Ausdauertraining planen
20. die Eignung unterschiedlicher sportlicher Aktivitäten für ein Gesundheitstraining beurteilen

21. die Bedeutung eigenen sportlichen Handelns für eine gesunde Lebensführung reflektieren
22. den Beitrag von Bewegung, Spiel und Sport zu einer sinnvollen Freizeitgestaltung reflektieren

## **2. Wissen zum individuellen sportlichen Handeln im sozialen Kontext**

### **Zusammenhang von Werten, Normen und sportlichen Regeln**

23. die Funktionen von Regeln, Werten und Normen für den Sport beschreiben und diese Funktionen anhand der eigenen Sportpraxis überprüfen, wobei sie Möglichkeiten und Wirkungen von Regeländerungen reflektieren
24. die Einhaltung der Fairnessregeln in der eigenen Sportpraxis beurteilen

### **Organisation sportlicher Übungs- und Wettkampfsituationen mit anderen und für andere**

25. Wettkämpfe und sportliche Übungssituationen organisieren, auch unter dem Aspekt der Chancengleichheit

### **Formen sozialen Verhaltens im Sport**

26. mit geschlechtsspezifischen Interessens- und Leistungsunterschieden reflektiert umgehen
27. die Bedeutung des sozialen Verhaltens in Sportgruppen analysieren (zum Beispiel gruppenspezifische Prozesse, Kommunikation und Interaktion in der Gruppe)

## **3. Wissen über den Sport im gesellschaftlichen Kontext**

### **Motive sportlichen Handelns**

28. den Unterschied zwischen Motiv, Motivierung und Motivation erläutern
29. Motive und deren Bedeutung für das eigene sportliche Handeln reflektieren
30. die gesellschaftliche Rolle von Sport an ausgewählten Beispielen erklären (zum Beispiel Kommerzialisierung, Freizeit /Leistungssport, Medien)
31. Dopingwirkstoffe und Dopingmethoden im Überblick beschreiben
32. den gesellschaftlichen Stellenwert und die Folgen von Doping reflektieren

## **Informationen zum Basispapier**

Im Basispapier wird die im Bildungsplan formulierten Kompetenzen ausdifferenziert.

Das Basispapier dient Kolleginnen und Kollegen sowie Fort- und Ausbilderinnen bzw. Fort- und Ausbildern zur Orientierung. Im Unterricht müssen auf Gestaltungsebene beim Lernenden jene kognitiven Aktivitäten angeregt werden, um die es auf der Zielebene geht. Dafür bedarf es einer Ausdifferenzierung der im Bildungsplan genannten Kompetenzen, damit diese operationalisierbar sind.

Ausgehend von dieser Ausdifferenzierung werden Wissensbausteine benannt, die im Unterricht zum Thema gemacht werden sollten.

Die Aufgaben ab dem Abiturjahrgang 2023 richten sich an Kompetenzformulierungen und den jeweils zugeordneten Wissensbausteinen aus. Näheres regeln entsprechende Facherlasse.

Die inhaltsbezogenen Teilkompetenzen (TK) 4, 5, 14, 17, 20, 21, 22, 24, 25, 29 beziehen sich auf die Anwendung von Wissen im fachpraktischen Kontext (4, 5, 14, 17, 24, 25) oder auf die individuelle Reflexion und Beurteilung sportlicher Handlungen (20, 21, 22, 29). Sie sind daher nicht für eine theoretische Prüfung vorgesehen.

# TK 1

## **1. Wissen zur Realisierung des eigenen sportlichen Handelns**

Spezifische Grundlagen der unterrichteten Sportarten und weiterer sportpraktischer Inhalte

1.1 sportartspezifische Grundlagen der unterrichteten Inhaltsbereiche (zum Beispiel Regeln, Bewegungstechniken, Taktik) nennen und erläutern

### Ausdifferenzierung

- Regeln nennen und erläutern
- Bewegungstechniken nennen und erläutern
- Individual-, Mannschafts- und Gruppentaktiken nennen und erläutern

### Wissensbausteine

- Regeln
- Bewegungstechniken
- Individual-, Mannschafts- und Gruppentaktiken

## TK 2

### **1. Wissen zur Realisierung des eigenen sportlichen Handelns**

Funktionszusammenhänge von Bewegungsabläufen

1.2 sportliche Bewegungen unter funktionaler Betrachtungsweise analysieren (zum Beispiel funktionale Bewegungsanalysen entwerfen, Probleme der Phaseneinteilung von Bewegungen erörtern)

#### Ausdifferenzierung

- eine funktionale Bewegungsanalyse (Aktionsorientierte Funktionsanalyse nach Göhner) entwerfen
- Aktionsskizzen und Verlaufsbeschreibungen erstellen
- einzelnen Aktionen Funktionen zuordnen (funktionale Analyse / Funktionsbelegung)
- Hauptfunktionsphasen und Hilfsfunktionsphasen unterscheiden
- Probleme der Phaseneinteilung von Bewegungen erörtern

#### Wissensbausteine

- Phasenmodell, *Meinel und Schnabel (1998)*
  - Dreiphasengliederung (azyklisch: Vorbereitungs-, Haupt-, Endphase)
  - Phasenverschmelzung (zyklisch)
- Funktionsanalyse, *Göhner (2016)*
  - Aktionsorientierte Funktionsanalyse
  - Dreischritt: Aktionsskizze, Verlaufsbeschreibung, funktionale Analyse
  - Funktionsbelegungen
  - Bewegungsspielräume

## TK 3

### **1. Wissen zur Realisierung des eigenen sportlichen Handelns**

Funktionszusammenhänge von Bewegungsabläufen

1.3 sportliche Bewegungen unter biomechanischer Betrachtungsweise analysieren (zum Beispiel allgemeine Grundlagen der Biomechanik und biomechanische Prinzipien anwenden)

#### Ausdifferenzierung

- allgemeine Grundlagen der Biomechanik für unterschiedliche Kontexte von Sport und Bewegung anwenden
- translatorische und rotatorische Bewegungen unterscheiden
- Rotationen erklären
- Fehler biomechanisch analysieren
- biomechanische Prinzipien erklären und anwenden

#### Wissensbausteine

- Biomechanische Grundlagen
  - Translation
    - Masse
    - Kraft
    - Geschwindigkeit
    - Beschleunigung
    - Impuls
  - Rotation
    - Trägheitsmoment
    - Drehmoment
    - Winkelgeschwindigkeit
    - Winkelbeschleunigung
    - Drehimpuls
  - Drehachsen
    - Längsachse
    - Breitenachse
    - Tiefenachse
  - Gleichgewicht, Körperschwerpunkt
  - Zentraler und dezentraler Kraftstoß
- Biomechanische Prinzipien
  - Prinzip der Anfangskraft
  - Prinzip des optimalen Beschleunigungswegs
  - Prinzip der zeitlichen Koordination von Teilimpulsen
- Kraft-Zeit-Kurven (nur prinzipielles Verständnis)
  - Vertikalkräfte
  - Beschleunigungs- und Bremskraftstoß
  - Kraft-Zeit-Kurven im Vergleich (Flächen, Verläufe)



## TK 6

### **1. Wissen zur Realisierung des eigenen sportlichen Handelns**

Grundlagen, Erhaltung und Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit durch Training

1.6 wesentliche Komponenten der sportlichen Leistungsfähigkeit erklären und sachgerechte Anforderungsprofile für einzelne Sportarten/Disziplinen beschreiben

#### Ausdifferenzierung

- wesentliche Komponenten der sportlichen Leistungsfähigkeit nennen
- Beispiele für einzelne Komponenten nennen
- Beispiele einzelnen Komponenten zuordnen
- die Komponenten voneinander abgrenzen
- den Begriff „Anforderungsprofil einer Sportart/Disziplin“ erklären
- einfache Beispiele von Anforderungsprofilen einzelner Sportarten/Disziplinen nennen
- aus ihrem Alltagswissen oder mit Hilfe von textlichen oder tabellarischen Angaben grundlegende konditionelle und koordinative Anforderungen bzw. Anforderungsprofile für einzelne Sportarten/Disziplinen ableiten

#### Wissensbausteine

- Komponenten der sportlichen Leistungsfähigkeit, *Weineck (2019)*
  - Technik
    - koordinative Fähigkeiten
      - Differenzierungsfähigkeit
      - Orientierungsfähigkeit
      - Reaktionsfähigkeit
      - Kopplungsfähigkeit
      - Rhythmisierungsfähigkeit
      - Umstellungsfähigkeit
      - Gleichgewichtsfähigkeit
    - Bewegungsfertigkeiten
  - Kondition (siehe TK 13) bzw. konditionelle Fähigkeiten
    - Ausdauer
    - Kraft
    - Schnelligkeit
    - Beweglichkeit
  - taktisch-kognitive Fähigkeiten
  - soziale Fähigkeiten
  - veranlagungsbedingte, konstitutionelle und gesundheitliche Faktoren
  - psychische Fähigkeiten
- sportartspezifisches/disziplinspezifisches Anforderungsprofil: Bedeutung der einzelnen Komponenten der sportlichen Leistungsfähigkeit für die Leistungsfähigkeit in einer Sportart/einer Disziplin

## TK 7

### **1. Wissen zur Realisierung des eigenen sportlichen Handelns**

Grundlagen, Erhaltung und Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit durch Training

1.7 allgemeine biologische Grundlagen und Einflussfaktoren als Voraussetzung physiologischer Anpassungsprozesse erklären

#### Ausdifferenzierung

- Biologische Grundlagen als Voraussetzung physiologischer Anpassungsprozesse erklären
- Einflussfaktoren (exogene und endogene) der körperlichen Anpassung an Training benennen und anwenden können
- Modell der Superkompensation definieren und erläutern

#### Wissensbausteine

- Biologische Grundlagen
  - Herz-Kreislauf-System
  - Atmung
  - Blut und Gefäße
  - Aufbau der Skelettmuskulatur
- Einflussfaktoren
  - endogene Faktoren
    - Alter
    - Geschlecht
    - Trainingszustand
  - exogene Faktoren
    - Ernährung
    - regenerative Maßnahmen
    - Belastungsparameter
- Homöostase und Modell der Superkompensation

## TK 8

### 1. Wissen zur Realisierung des eigenen sportlichen Handelns

Grundlagen, Erhaltung und Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit durch Training

#### 1.8 Trainingsmethoden beschreiben und erläutern

##### Ausdifferenzierung

- Die Trainingsmethoden der physischen Leistungsfaktoren Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit in Grundzügen beschreiben und erläutern
- Belastungsgefüge der einzelnen Trainingsmethoden beschreiben
- Beispiele von Trainingsinhalten/Belastungsgefüge einer Trainingsmethode zuordnen

##### Wissensbausteine

- Definition von Trainingsmethoden, *Güllich/Krüger (2013)*: Trainingsmethoden entsprechen den planmäßig eingesetzten Verfahren zur Umsetzung und Vermittlung von Trainingsinhalten mit der Absicht, bestimmte Trainingsziele zu erreichen.
- Trainingsmethoden der physischen Leistungsfaktoren:

Ausdauer	Kraft	Schnelligkeit	Beweglichkeit
<b>Dauermethode</b> kontinuierlich extensiv und intensiv variabel	<b>Maximalkraftmethoden</b> (MA, IK, Pyramide, statisch)	<b>Training der Reaktionsschnelligkeit</b> (Einfach- und Auswahlreaktionen)	<b>aktiv-dynamisches Dehnen</b>
<b>Intervallmethode</b> extensiv und intensiv	<b>Schnellkraftmethoden</b> (explosiv-reaktiv, disziplinspezifisch)	<b>Training der Beschleunigung</b>	<b>aktiv statisches Dehnen</b>
<b>Wiederholungsmethode</b>	<b>Kraftausdauermethoden</b> (allgemein, disziplinspezifisch)	<b>Training der Aktionsschnelligkeit</b>	<b>passiv-dynamisches Dehnen</b>
<b>HIIT Methode:</b> Intervalltraining mit kurzen hochintensiven Belastungen und kurzen Pausen und geringem Umfang		<b>Training der Schnelligkeitsausdauer</b>	<b>passiv-statisches Dehnen</b>

## **TK 9**

### **1. Wissen zur Realisierung des eigenen sportlichen Handelns**

Grundlage, Erhaltung und Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit durch Training

1.9 Training anhand der Trainingsprinzipien zur Auslösung, Festigung und Steuerung von Anpassungsprozessen beurteilen

#### **Ausdifferenzierung**

- Einteilung von Trainingsprinzipien in die Kategorien Auslösung, Festigung und Steuerung von Anpassungsprozessen
- Training anhand der Trainingsprinzipien beurteilen

#### **Wissensbausteine**

- Trainingsprinzipien zur Auslösung von Anpassungseffekten
- Trainingsprinzipien zur Festigung der Anpassungseffekte
- Trainingsprinzipien zur Steuerung der Anpassungseffekte

## TK 10

### **1. Wissen zur Realisierung des eigenen sportlichen Handelns**

Grundlagen, Erhaltung und Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit durch Training

1.10 aerobe und anaerobe Wege der Energiegewinnung hinsichtlich ihrer sportpraktischen Bedeutung beschreiben und deren Verhältnis in Abhängigkeit von Art und Dauer der Belastung erläutern

#### Ausdifferenzierung:

- Energieträger benennen und ihre Bedeutung erläutern
- aerobe und anaerobe Energiegewinnungswege in der Muskelzelle beschreiben
- Energiegewinnungswege verschiedenen Belastungen zuordnen und vergleichen

#### Wissensbausteine:

- Muskelkontraktion durch Spaltung von ATP, Bedeutung der Resynthese des ATP
- Energieträger
  - ATP
  - KP
  - Kohlehydrate
  - Fette
- Energieflussrate, Speicherkapazität
- Energiegewinnungswege in der Muskelzelle
  - aerob
  - anaerob-laktazid
  - anaerob-alaktazid
- Ablauf der Energiegewinnung, maximales Laktat-Steady-State
- Zusammenhang, zeitlicher Verlauf und Abhängigkeit der Energiegewinnungswege von der Dauer und Intensität der Belastung
- Muskelzelle als Ort der Verbrennung (Energiegewinnung)
  - Mitochondrien
  - Enzyme
  - Glykogenspeicher
  - Sauerstoffspeicher

## TK 11

### **1. Wissen zur Realisierung des eigenen sportlichen Handelns**

Grundlagen, Erhaltung und Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit durch Training

1.11 die anatomischen und physiologischen Grundlagen in den Bereichen Herz-Kreislauf, Atmung und Blut hinsichtlich der sportpraktischen Bedeutung beschreiben und die Veränderung dieser Systeme/Organe durch das Ausdauertraining erklären

#### Ausdifferenzierung

- die Bedeutung des Herz-Kreislauf-Systems im Kontext der Energiegewinnung/-bereitstellung beschreiben (besondere Bedeutung der Herzfrequenz und des Schlagvolumens als Komponenten des Herz-Minuten-Volumens)
- leistungsbestimmende Faktoren für das Ausdauertraining benennen und ihre Bedeutung für verschiedene sportlichen Anforderungen erläutern
- Anpassungen im Bereich des Herz-Kreislauf-Systems durch Ausdauertraining benennen und erläutern
- Herzfrequenz und ihre Bedeutung für die Trainingssteuerung erklären

#### Wissensbausteine

- Anpassungsreaktionen des Herzens
- Anpassungen von Blut und Gefäßen als (Ab-)Transportweg für Nährstoffe und Sauerstoff
- Pufferkapazität des Blutes
- Ruhepuls und Belastungspuls mittels Karvonen-Methode, *Karvonen (1957)* zur Trainingsherzfrequenzberechnung
- maximale Sauerstoffaufnahme bzgl. aerober Ausdauerkapazität
- arterio-venöse Sauerstoffdifferenz als Messgröße für die Sauerstoffausnutzung im Muskel
- aerobe Schwelle, aerob/anaerober Übergangsbereich, anaerobe Schwelle (vgl. TK 10)
- Laktatkurve zur Bestimmung der vorherrschenden Energiegewinnungswege und zur Trainingssteuerung (vgl. TK 10)

## TK 12

### **1. Wissen zur Realisierung des eigenen sportlichen Handelns**

Grundlagen, Erhaltung und Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit durch Training

1.12 den Aufbau und die Funktion der quer gestreiften Skelettmuskulatur und der verschiedenen Kontraktionsformen beschreiben, Muskelfasertypen nach ihren charakteristischen Leistungsmerkmalen differenzieren, deren Anpassungsmöglichkeiten beschreiben und die Veränderung der Muskulatur durch das Krafttraining erklären

#### Ausdifferenzierung

- den Aufbau der quer gestreiften Skelettmuskulatur beschreiben
- die Funktion der quer gestreiften Muskulatur beschreiben
- die Kontraktionsformen der quer gestreiften Muskulatur beschreiben
- Muskelfasertypen nennen und nach ihren charakteristischen Leistungsmerkmalen differenzieren
- Anpassungsmöglichkeiten der Muskelfasertypen beschreiben und die Veränderung der Muskulatur durch Krafttraining erklären

#### Wissensbausteine

- Aufbau vom Muskelfaserbündel bis zur Feinstruktur (Sarkomer)
- Gleitfilamenttheorie der Muskelkontraktion
- Kontraktionsformen
  - isometrisch
  - konzentrisch
  - exzentrisch
- Agonist, Antagonist
- Muskelfasertypen und deren Leistungsmerkmale
  - FT-Fasern
  - ST-Fasern
- Anpassungsmöglichkeiten und Veränderungen durch Krafttraining
  - Hypertrophie
  - intramuskuläre Koordination
  - intermuskuläre Koordination
  - Verbesserung der Kontraktionsgeschwindigkeit

## **TK 13**

### **1. Wissen zur Realisierung des eigenen sportlichen Handelns**

Grundlagen, Erhaltung und Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit durch Training

1.13 konditionelle Fähigkeiten und ihre Wechselbeziehungen erläutern

#### Ausdifferenzierung

- konditionelle Fähigkeiten nennen und erläutern
- Wechselbeziehungen erläutern

#### Wissensbausteine

- Konditionelle Fähigkeiten, *Weineck (2019)*
  - Schnelligkeit
  - Kraft
  - Ausdauer
  - Beweglichkeit
- Wechselwirkungen bei den konditionellen Fähigkeiten Kraft und Ausdauer



## TK 15

### **1. Wissen zur Realisierung des eigenen sportlichen Handelns**

Grundlagen einer gesunden Lebensführung

1.15 Modelle zur Entstehung von Gesundheit und Krankheit (zum Beispiel Risikofaktoren- und Salutogenesemodell beschreiben und Wirkungsweisen von Bewegung und Sport im Rahmen dieser Modelle erläutern (zum Beispiel Gesundheitsprophylaxe)

#### Ausdifferenzierung

- verschiedene Gesundheitsmodelle beschreiben
- Wirkungsweisen von Bewegung und Sport erläutern
- Wirkungsweisen in Bezug zu den Modellen erläutern
- eigene Erfahrungen auswählen und in Bezug zu den Modellen einschätzen bzw. integrieren

#### Wissensbausteine

- Gesundheitsmodelle
  - Risikofaktorenmodell, *verschiedene Autoren*
  - Salutogenesemodell, *Antonovsky (1997)*
  - systemisches Anforderungs-Ressourcen-Modell (SAR-Modell), *Becker (2006)*
- Wirkungsweisen von Sport und Bewegung

## **TK 16**

### **1. Wissen zur Realisierung des eigenen sportlichen Handelns**

Grundlagen einer gesunden Lebensführung

1.16 Zielbereiche des Sports (zum Beispiel Gesundheitssport, Sporttherapie) nennen und erklären

#### Ausdifferenzierung

- verschiedene Zielbereiche des Sports nennen
- Charakteristika der verschiedenen Zielbereiche erklären
- ausgewählte Sportarten einem oder mehreren Zielbereichen des Sports zuordnen

#### Wissensbausteine

- Leistungssport/ traditioneller Wettkampfsport
- Breiten- und Freizeitsport
- Fitnesssport
- Gesundheits- und Rehabilitationssport

## TK 18

### **1. Wissen zur Realisierung des eigenen sportlichen Handelns**

Grundlagen einer gesunden Lebensführung

1.18 Gesundheitsrisiken von Sport und Bewegung erklären (zum Beispiel Über- und Fehlbelastungen erkennen; Maßnahmen zur Verletzungsvermeidung und Unfallverhütung nennen, Gefahren des Fitnessstrainings beschreiben)

#### Ausdifferenzierung

- verschiedene Sportverletzungen unterscheiden
- Über- und Fehlbelastungen erkennen
- Gründe für die Entstehung einer Verletzung kennen
- Maßnahmen zur Verletzungsvermeidung und Unfallverhütung nennen
- Gefahren des Fitnessstrainings beschreiben

#### Wissensbausteine

- Verletzungen
  - Definition Sportverletzung inklusive Beispiele
- Charakteristika von Über- und Fehlbelastung
  - Überlastungsursachen
    - Belastungsintensitäten
    - Belastungspausen
    - Bewegungsausführungen
  - Überlastungssymptome
    - Muskel- und Gelenkschmerzen
    - muskuläre Verhärtung mit Druckschmerz
    - Schwellung, Rötung
    - ungewöhnlich schnelle Ermüdung
    - verminderte Belastbarkeit
    - Leistungsabfall
    - erhöhter Ruhepuls
    - verminderte Herzfrequenzvariabilität
- Gründe/Faktoren für Verletzungen
  - intrinsische Faktoren
    - muskuläre Dysbalancen
    - körperliche Konstitution
    - Willingness to play hurt
    - Schmerztoleranz
  - extrinsische Faktoren
    - Regelwerk der Sportarten
    - physische Umgebung der Athletinnen und Athleten
- Maßnahmen zur Verletzungsvermeidung
  - verletzungspräventive Trainingsmaßnahmen
    - allgemeine und spezifische Erwärmung
    - korrekte Übungs- und Bewegungsausführungen
  - verletzungspräventive Regenerationsmaßnahmen
    - Massage
    - Eisbad
- Gefahren des Fitnessstrainings

- Überbelastung
- Sportsucht
- muskuläre Dysbalancen
- Medikamentenmissbrauch
- Anorexie

## TK 19

### 1. Wissen zur Realisierung des eigenen sportlichen Handelns

#### Grundlagen einer gesunden Lebensführung

1.19 Belastungsparameter in Bezug auf gesundheits- beziehungsweise leistungsorientiertes Training einschätzen und ein gesundheitsorientiertes Kraft- oder Ausdauertraining planen

#### Ausdifferenzierung

- Belastungsparameter nennen und erläutern
- mit Hilfe der Belastungsparameter und auf der Basis der Trainingsprinzipien (siehe TK 9) ein gesundheitsorientiertes Kraft- oder Ausdauertraining planen
- Steuerungselemente wie Pulsfrequenz, Laktatwerte, Trainingshäufigkeit, etc. für ein gesundheits- und fitnessorientiertes oder ein leistungsorientiertes Training nennen und beschreiben
- eine Auswahl an Trainingsmitteln kennen und diese für ein gesundheitsorientiertes Kraft- oder Ausdauertraining auswählen

#### Wissensbausteine

- Belastungsparameter
  - Reizumfang
  - Reizintensität
  - Reizdauer
  - Reizdichte
  - Trainingshäufigkeit
- Individualität von Belastungsparametern
- Ausdauertraining (siehe TK 11)
  - Trainings- und Pulssteuerung z. B. Karvonen-Methode, *Karvonen (1957)*
  - Steuerung der Belastungsintensität durch subjektives Belastungsempfinden, *Skala von Buskies und Boeckh-Behrens (2012)* oder *-Skala von Borg (1983)*
  - Trainingssteuerung mit Hilfe von Laktatkurven (Schwellenwerte) im leistungsorientierten Training
- Krafttraining (siehe TK 12)
  - Steuerung der Belastungsintensität durch subjektives Belastungsempfinden, *Skala von Buskies und Boeckh-Behrens (2012)* oder *Skala von Borg (1983)*
  - Trainingssteuerung mit Hilfe der Belastungsparameter
- Trainingsmittel
  - Ausdauertraining z. B. Laufen, Schwimmen, Walking
  - Krafttraining z. B. Zirkeltraining, Wasserfitness

## TK 23

### **2. Wissen zum individuellen sportlichen Handeln im sozialen Kontext**

Zusammenhang von Werten, Normen und sportlichen Regeln

2.23 die Funktionen von Regeln, Werten und Normen für den Sport beschreiben und diese Funktionen anhand der eigenen Sportpraxis überprüfen, wobei sie Möglichkeiten und Wirkungen von Regeländerungen reflektieren

#### Ausdifferenzierung

- Regeln, Werte und Normen definieren und unterscheiden
- Funktionen von Regeln, Werten und Normen beschreiben
- Regeltypen nennen und zuordnen
- Aspekte von Fairness nennen und diskutieren

#### Wissensbausteine

- Definition Regeln, Werte und Normen
- Funktionen von Regeln und Regeltypen, *Digel (1982)*
- Charakteristika von Fairness, *Müller (2011)*, *Lenk (1995)*
- Faire und unfaire Handlungen, *Gabler (2001)*
- Beispiele für faire und unfaire Handlungen in unterschiedlichen Kontexten des Sports
- Möglichkeiten und Grenzen der Fairness im Spitzensport

## TK 26

### **2. Wissen zum individuellen sportlichen Handeln im sozialen Kontext**

Formen sozialen Verhaltens im Sport

2.26 mit geschlechtsspezifischen Interessens- und Leistungsunterschieden reflektiert umgehen

#### Ausdifferenzierung

- biologisches und soziales Geschlecht definieren
- geschlechtsspezifische Unterschiede im Schul-, Breiten- und Wettkampfsport benennen und erklären
- Umgang der Geschlechter unter- und miteinander beschreiben, erklären und diskutieren

#### Wissensbausteine

- Geschlecht
  - biologische (physiologische) Perspektive
    - Schnellkraftwerte
    - Maximalkraftwerte
    - Körperfettanteil
    - Muskelmasse
    - hormonelle Unterschiede
    - Beweglichkeit
  - soziale Perspektive
    - Risikobereitschaft
    - Sportartenpartizipation
    - Aggression
    - Körperbild
    - Motive
    - Konkurrenzverhalten
    - Wettbewerbsaffinität
- Geschlechterrolle
  - Vorurteile und Geschlechtsstereotypisierung
  - Gender mainstreaming, doing gender und undoing gender

## TK 27

### **2. Wissen zum individuellen sportlichen Handeln im sozialen Kontext**

Formen sozialen Verhaltens im Sport

2.27 die Bedeutung des sozialen Verhaltens in Sportgruppen analysieren (zum Beispiel gruppendynamische Prozesse, Kommunikation und Interaktion in der Gruppe)

#### Ausdifferenzierung

- gruppendynamische Prozesse im Sport beschreiben
- Phasen der Teamentwicklung im Sport beschreiben und anhand sportlicher Situationen erklären
- Probleme der Kommunikation erklären und auf eine sportliche Situation anwenden
- Kommunikationsformen unterscheiden und mit Bezug zu einem sportlichen Kontext veranschaulichen
- ein Modell zur Aggressionsmotivation erläutern und anwenden

#### Wissensbausteine

- Teamentwicklung, *Tuckman (1965)*
- Teambuilding, *Carron (1997)*
- Gruppenkohäsion, *Carron (1993)*
- Kommunikationsmodell: Vierohrenmodell und Nachrichtenquadrat, *Schulz von Thun (1981)*
- Kommunikationsformen
  - verbale und nonverbale Kommunikation
  - sportartspezifische Kommandi
- Modelle zur Aggressionsmotivation
  - Frustrations-Aggressions-Theorie, *Dollard (1939)* oder Frustrations-Aggressions-Hypothese, *Berkowitz (1962)*
  - Desintegrationsansatz, *Heitmeyer (1995)*
  - Lernen am Modell, *Bandura (1976)*



## TK 28

### **3. Wissen über den Sport im gesellschaftlichen Kontext**

#### Motive sportlichen Handelns

#### 3.28 den Unterschied zwischen Motiv, Motivierung und Motivation erläutern

##### Ausdifferenzierung

- die Begriffe Motiv, Motivierung und Motivation erklären und gegeneinander abgrenzen
- Merkmale zur Klassifizierung sportlicher Motive nennen und zuordnen
- Ablauf eines Motivationsprozesses beschreiben
- die Begriffe extrinsische und intrinsische Motivation an Beispielen erklären
- Bedingungen leistungsmotivierten Handelns erklären
- Motivationsmodelle erklären und in sportlichen Handlungssituationen anwenden

##### Wissensbausteine

- Motiv, Motivierung, Motivation
- Merkmale zur Klassifizierung sportlicher Motive, *Gabler (2002)*
- Hauptmotive der Motivationsforschung; Identifizierung von Grundsituationen (Aggression, Angst, Anschluss, Hilfe, Leistung, Macht, Neugier)
- Grundschemata zum Ablauf von Motivationsprozessen, *Gabler (2004)*
  - Motivation als prozessbezogenes Ergebnis der Motivanregung
  - extrinsische und intrinsische Anreize
  - Unterscheidung zwischen Tätigkeits- und Zweckorientierung
- Leistungsmotivation: Bedingungen leistungsmotivierten Handelns (Güte- und Schwierigkeitsmaßstab)
  - Selbstbewertungsmodell der Leistungsmotivation, *Brunstein & Heckhausen (2010)*
- Motivationsmodelle
  - Risikowahlmodell, *Atkinson (1957)*
  - Flow-Konzept, *Csikszentmihalyi (1975)*
  - Grundmodell der Attributionstheorie, *Heckhausen (1975) oder Weiner (1974)*

## TK 30

### **3. Wissen über den Sport im gesellschaftlichen Kontext**

Wechselbeziehung (Wirkungen und Einflussnahme) zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Sport

3.30 die gesellschaftliche Rolle von Sport an ausgewählten Beispielen erklären (zum Beispiel Kommerzialisierung, Freizeit-/Leistungssport, Medien)

#### Ausdifferenzierung

- die Rolle von Sport im Kontext der Gesamtgesellschaft erklären
- Sport als gesellschaftliches Subsystem beschreiben und dessen Funktion erklären
- das „Magisches Dreieck“ Sport-Wirtschaft-Medien erläutern, Abhängigkeiten erklären und auf Großveranstaltungen des Sports anwenden
- Organisationen des Sports nennen, beschreiben und an einem ausgewählten Beispiel die Funktionsweise erklären

#### Wissensbausteine

- Sport als gesellschaftliches Teilsystem nach *Schimank (1988)*
- Gesellschaftliche Funktionen des Sports
- Organisationen des Sports
  - Sportvereine, *Thiel, Seiberth & Mayer (2013)*
    - Konstitutive Merkmale des Sportvereins
    - Unterscheidung Verein und Wirtschaftsunternehmen  
z. B. börsennotierte Fußballclubs, Spielbetriebs-GmbHs, Sportevent-Agenturen, Fitnessstudios, Verbände, Sportvereine
- Magisches Dreieck Medien, Wirtschaft, Sport
  - Medien – Spitzensport
  - Wirtschaft – Spitzensport

## TK 31

### **3. Wissen über den Sport im gesellschaftlichen Kontext**

#### 3.31 Dopingwirkstoffe und Dopingmethoden im Überblick beschreiben

##### Ausdifferenzierung

- Doping definieren und Kriterien für die Aufnahme in WADA-Liste kennen
- Wirkstoffgruppen nennen, die wichtigsten Dopingwirkstoffe zuordnen und deren Wirkungen und gesundheitliche Folgen beschreiben
- Dopingmethoden beschreiben

##### Wissensbausteine

- Begrifflichkeit „Doping“, „WADA“, „NADA“, Verstöße gegen Anti-Doping-Bestimmungen
- verbotene Methoden:
  - Blutdoping
  - Gendoping
  - chemische und physikalische Manipulation
- verbotene Substanzen: Wirkstoffgruppen und Wirkungen
  - Anabole Steroide
  - Hormone (z. B. Erythropoetin (EPO), Steigerung Bildung roter Blutzellen, mehr Sauerstofftransport)
  - Diuretika (z. B. Furosemid: vermehrte Harnausscheidung)
- gesundheitliche Risiken des Dopings
  - Anabole Steroide: Androgene Veränderungen
  - Erythropoetin (EPO): Verklumpung roter Blutzellen / Verschluss Blutadern
  - Diuretika: Störungen Mineralstoffhaushalt

## TK 32

### **3. Wissen über den Sport im gesellschaftlichen Kontext**

3.32 den gesellschaftlichen Stellenwert und die Folgen von Doping reflektieren

#### Ausdifferenzierung

- Gründe für Doping nennen und erklären
- Doping aus soziologischer Sicht erklären
- Gründe für das Dopingverbot nennen und erklären
- Auswirkungen von Dopingkontrollen reflektieren und bewerten
- Folgen von Doping reflektieren
- konkrete Vorfälle einschätzen

#### Wissensbausteine

- Gründe für Doping
  - biographische Falle
  - Vorteilsnahme
  - Nachteilsvermeidung
  - Risikoabsicherung
  - Psychologische und soziologische Erklärungsansätze für Doping, *Bette, Schimank (1995)*
- Gründe für das Dopingverbot
  - Chancengleichheit
  - Gesundheit der Athleten
  - Betrug als Straftatbestand
- Dopingprävention
  - Dopingkontrolle
  - Bestrafung
- Folgen von Doping
  - Medizinische Folgen: Gesundheit / gesundheitliche Schäden
  - Moralisch-ethische Folgen: Fairness, Chancengleichheit, Natürlichkeit
- Dopingvorfälle
  - Sportler\*innen wie z. B. Jan Ullrich (2006), Lance Armstrong (2012)
  - Veranstaltungen wie z. B. Ski-WM (2019)