Sport-Abitur 2027 Niedersachsen: Themencheckliste zum Abhaken

Diese Checkliste zeigt dir, was du für die schriftliche Sporttheorie im Abitur 2027 in Niedersachsen können solltest. Grundlage sind das Kerncurriculum Sport für die gymnasiale Oberstufe (Druck 2018, Kapitel 5.2) und die Hinweise des Kultusministeriums zur Abiturprüfung 2027 (Stand Mai 2024). Jedes Themenfeld ist in Ich-kann-Punkte zerlegt, die du einzeln abhaken kannst.

Der Schwerpunkt 2027 ist das Themenfeld 5.2.8, Training der konditionellen Fähigkeiten mit Schwerpunkt Kraft. Es ist unten deutlich markiert. Fünf Themenfelder sind für 2027 ausgeschlossen und stehen weiter unten in einer eigenen Box. Die Nummern 5.2.x entsprechen den Kapiteln im Kerncurriculum.

> **Wichtig: Das Kerncurriculum unterscheidet erhöhtes und grundlegendes Anforderungsniveau. Alle Themenfelder gelten verbindlich, vier davon sind für das grundlegende Niveau optional (5.2.3, 5.2.4, 5.2.7 und 5.2.14). Zusätzliche Anforderungen nur für das erhöhte Niveau gibt es in den Themenfeldern 5.2.1 und 5.2.2. Sie sind in der Liste mit "nur erhöhtes Niveau" gekennzeichnet. Alle anderen Punkte gelten für beide Niveaus. Die Hinweise für 2027 unterscheiden bei Schwerpunkt und Ausschlüssen nicht nach Niveau. Frag deine Lehrkraft, welche Prüfung du schreibst.**

Bewegungsanalyse (Themenfeld 5.2.1)

- [ ] Ich kann Kinematik und Dynamik unterscheiden und translatorische von rotatorischen Bewegungen abgrenzen.
- [ ] Ich kann biomechanische Prinzipien an einer Sportbewegung anwenden und begründen.
- [ ] Ich kann zyklische und azyklische Bewegungsstrukturen unterscheiden und Phasenmodelle dazu aufstellen.
- [ ] Ich kann erörtern, warum die Einteilung einer Bewegung in Phasen Probleme mit sich bringen kann.
- [ ] Ich kann qualitative Bewegungsmerkmale benennen und ihre Bedeutung für die Bewegungsanalyse erläutern.
- [ ] Ich kann Bild- und Videomaterial zu einem Bewegungsablauf nach Form und Funktion auswerten.
- [ ] Ich kann eine funktionale Analyse mit Aufgaben- und Ablaufanalyse entwerfen.
- [ ] Ich kann Beobachtungsbogen, Fotoserie und Videoanalyse als Verfahren der Bewegungsbeobachtung sinnvoll einsetzen.
- [ ] Ich kann Bewegungsabweichungen und Fehler analysieren und daraus eine Fehleranalyse ableiten.
- [ ] Ich kann eigene Hypothesen zur Bewegungsausführung aus meiner Sportpraxis formulieren. (nur erhöhtes Niveau: Ich kann sportliche Bewegungen aus Außensicht und Innensicht betrachten und die Zielsetzungen beider Sichtweisen reflektieren.)

Bewegungslernen und Techniktraining (Themenfeld 5.2.2)

- [ ] Ich kann Phasen und Verläufe motorischen Lernens beschreiben.
- [ ] Ich kann Einflussfaktoren auf den motorischen und technischen Lernprozess nennen und erklären.
- [ ] Ich kann aus meiner eigenen Bewegungspraxis realistische Lernziele ableiten.
- [ ] Ich kann den Aufbau einer Bewegungshandlung erläutern.
- [ ] Ich kann beschreiben, wie sich die motorische Entwicklung und hormonelle Prozesse in verschiedenen Altersstufen auf Leistungs- und Lernfähigkeit auswirken.
- [ ] Ich kann Lernarrangements und Übungsreihen nach lerntheoretischen Gesichtspunkten entwickeln.
- [ ] Ich kann Lehr- und Lernmethoden sowie Korrekturmaßnahmen auf ihre Funktionalität hin beurteilen.
- [ ] Ich kann Grundsätze der Fehlerkorrektur nennen und anwenden.

- [ ]
- [ ] Ich kann Motorik als Regelkreis erklären und ein Modell der Bewegungssteuerung auf Gültigkeit und Nutzen prüfen.
- [ ] Ich kann die Druckbedingungen in Sportspielen sowie die daraus folgenden Informations- und Koordinationsanforderungen mit einem Modell (zum Beispiel nach Neumaier) untersuchen.
- [ ] Ich kann den Zusammenhang von motorischem Lernen und Instruktion vertieft reflektieren. (nur erhöhtes Niveau)

Psychologisches Training (Themenfeld 5.2.4)

Dieses Themenfeld ist im Kerncurriculum für das grundlegende Niveau als optional gekennzeichnet. Es ist für 2027 nicht ausgeschlossen. Plane es deshalb vorsichtshalber mit ein.

- [ ] Ich kann psychische Faktoren wie Wahrnehmung, Empfindung, Gedächtnis, Emotion, Kognition und Motivation nennen und von anderen Leistungsfaktoren abgrenzen.
- [ ] Ich kann erklären, wie psychische Faktoren die Bewegung beeinflussen.
- [ ] Ich kann prüfen, welche Bedeutung einzelne psychische Faktoren für mein eigenes sportliches Handeln haben.
- [ ] Ich kann die Anwendung psychologischen Trainings im Spitzensport analysieren.
- [ ] Ich kann ein Beispiel für psychologisches Training in der eigenen Praxis beschreiben und seine Wirkung einschätzen.

Grundlagen sportlichen Trainings (Themenfeld 5.2.5)

- [ ] Ich kann sportmotorische Fähigkeiten in Kondition und Koordination einteilen und die Begriffe sauber definieren.
- [ ] Ich kann wesentliche Komponenten der sportlichen Leistungsfähigkeit erklären.
- [ ] Ich kann Erscheinungsformen einer konditionellen Fähigkeit benennen.
- [ ] Ich kann Wechselwirkungen zwischen konditionellen und koordinativen Fähigkeiten beschreiben.
- [ ] Ich kann Belastungskomponenten benennen und die Merkmale allgemeiner Trainingsmethoden beschreiben.
- [ ] Ich kann Training anhand der Trainingsprinzipien beurteilen, die Anpassung auslösen, festigen und steuern.
- [ ] Ich kann physiologische Gesetzmäßigkeiten des Trainings erklären und kritisch einordnen.
- [ ] Ich kann Ziele sportlichen Trainings nennen.
- [ ] Ich kann das Training der konditionellen Fähigkeiten in verschiedenen Altersstufen beschreiben.
- [ ] Ich kann sportmotorische Anforderungsprofile verschiedener Sportarten vergleichen.
- [ ] Ich kann aus einem Anforderungsprofil Folgerungen für die Trainingsplanung ableiten.

Anatomisch-physiologische Grundlagen (Themenfeld 5.2.6)

Muskulatur und Gelenke

- [ ] Ich kann Aufbau und Funktion der quergestreiften Skelettmuskulatur und die Mechanik der Muskelkontraktion beschreiben.
- [ ] Ich kann Kontraktionsformen an sportpraktischen Beispielen erklären.
- [ ] Ich kann Muskelfasertypen nach ihren Leistungsmerkmalen unterscheiden und ihre Anpassungsmöglichkeiten nennen.
- [ ] Ich kann muskuläre Anpassungsprozesse bewerten und Folgen für meine eigene Sportpraxis ableiten.
- [ ] Ich kann muskuläre Dysbalancen erklären.

- [ ]

Herz-Kreislauf, Atmung und Energiebereitstellung

- [ ] Ich kann Herz-Kreislauf-System, Atmung und Blut hinsichtlich ihrer Bedeutung für den Sport beschreiben.
- [ ] Ich kann erklären, wie sich diese Systeme an konditionelles Training anpassen.
- [ ] Ich kann aerobe und anaerobe Energiebereitstellung (laktazid und alaktazid) beschreiben.
- [ ] Ich kann erörtern, wie sich das Verhältnis der Energiewege mit Art und Dauer der Belastung verändert.
- [ ] Ich kann die Resynthesewege für verschiedene sportliche Tätigkeiten beurteilen und Folgerungen für meine Praxis ziehen.
- [ ] Ich kann Anpassungsprozesse im Bereich der Ausdauer und ihre Bedeutung für die Leistungsfähigkeit erklären.

SCHWERPUNKT 2027: Training der konditionellen Fähigkeiten mit Schwerpunkt Kraft (Themenfeld 5.2.8)

Das ist der einzige Inhalt, den die Hinweise für 2027 ausdrücklich als Schwerpunkt nennen. Die Punkte hier solltest du sicher beherrschen. Das Kerncurriculum formuliert das Themenfeld für alle konditionellen Fähigkeiten. Die Punkte sind für die Kraft ausgearbeitet.

Training der Kraft

- [ ] Ich kann Trainingsziele im Krafttraining begründen.
- [ ] Ich kann Krafttrainingsmethoden und Trainingsinhalte situationsgerecht auswählen und einsetzen.
- [ ] Ich kann zu den gewählten Methoden die zu erwartenden Trainingseffekte nennen.
- [ ] Ich kann beurteilen, wie gut sich eine Methode oder ein Inhalt für die geplante Anpassung eignet.
- [ ] Ich kann die durch Krafttraining ausgelösten Anpassungsprozesse erklären.
- [ ] Ich kann Risiken und Gefahren des Krafttrainings benennen und Gegenmaßnahmen beschreiben.
- [ ] Ich kann Trainingsziele, Methoden und Inhalte auch für Schnelligkeit, Ausdauer und Beweglichkeit vergleichend beschreiben.

Motorische Tests

- [ ] Ich kann motorische Testverfahren für verschiedene Zielbereiche beschreiben.
- [ ] Ich kann Arten und Nutzen motorischer Tests erklären.
- [ ] Ich kann allgemeine und spezielle Tests zur Kraft durchführen und dabei die Testgütekriterien beachten.
- [ ] Ich kann Haupt- und Nebengütekriterien nennen und erklären.
- [ ] Ich kann Nutzen und Aussagekraft eines Testverfahrens diskutieren.

Training der koordinativen Fähigkeiten (Themenfeld 5.2.9)

- [ ] Ich kann Erscheinungsformen der Koordination nach Strukturierungskriterien vergleichen und ihre Wechselwirkungen nennen.
- [ ] Ich kann das Modell der koordinativen Fähigkeiten (zum Beispiel nach Meinel und Schnabel) erklären.
- [ ] Ich kann leistungsbestimmende Faktoren der koordinativen Fähigkeiten nennen.
- [ ] Ich kann die Wechselwirkung zwischen koordinativen Fähigkeiten und Analysatoren beschreiben.
- [ ] Ich kann Trainingsmethoden und Inhalte des Koordinationstrainings situationsgerecht einsetzen und Effekte benennen.
- [ ] Ich kann Trainingsziele und Methoden im Koordinationstraining begründen und beurteilen.

- [ ]

Sport als gesellschaftliches Phänomen (Themenfeld 5.2.10)

- [ ] Ich kann einen differenzierten Sportbegriff anwenden und den Begriff definieren.
- [ ] Ich kann gesellschaftliche Funktionen des Sports beschreiben und mögliche Dysfunktionen reflektieren.
- [ ] Ich kann Kommerzialisierung und Professionalisierung des Sports erklären.
- [ ] Ich kann sportökonomische, sportpolitische und sportökologische Einflüsse erörtern.
- [ ] Ich kann Folgen medialer Vermarktung diskutieren.
- [ ] Ich kann Aufbau und Aufgaben wichtiger Institutionen und Organisationen des deutschen Sports beschreiben und kritisch bewerten.
- [ ] Ich kann organisierten und nicht organisierten Sport vergleichen.
- [ ] Ich kann untersuchen, wie veränderte Lebensbedingungen und Gewohnheiten die Sportanbieter beeinflussen.
- [ ] Ich kann Berufe und Berufsfelder im Sport beschreiben.

Sport, Ernährung und Doping (Themenfeld 5.2.12)

Ernährung

- [ ] Ich kann Nährstoffe als Energieträger, Baustoffe und Katalysatoren und ihre Bedeutung für die Leistung beschreiben.
- [ ] Ich kann Kriterien für eine bedarfsgerechte Ernährung von Sportlern nennen und einen individuellen Ernährungsplan entwickeln.
- [ ] Ich kann den Zusammenhang von Flüssigkeits- und Nährstoffbedarf erläutern und für Training und Wettkampf nutzen.
- [ ] Ich kann Risiken extremer Ernährungsformen wie Diäten, Low-Carb, vegetarisch und vegan für die Gesundheit diskutieren.
- [ ] Ich kann Ernährungssubstitution an Beispielen erklären und ihre Grenzen und Risiken erörtern.

Doping

- [ ] Ich kann die historische Entwicklung des Dopings und die aktuelle Dopingdefinition erklären.
- [ ] Ich kann die Grenze zwischen Ernährungssubstitution und Doping beschreiben.
- [ ] Ich kann Dopingwirkstoffe und Dopingmethoden mit ihren gesundheitlichen Folgen im Überblick erläutern.
- [ ] Ich kann den gesellschaftlichen Stellenwert von Doping und die Folgen aus mehreren Perspektiven diskutieren, auch die Frage einer Freigabe.

Was nicht schriftlich dran kommt

Für die schriftliche Prüfung 2027 sind fünf Themenfelder ausgeschlossen: 5.2.3 Grundlagen des Taktiktrainings, 5.2.7 Planung und Steuerung sportlichen Trainings, 5.2.11 Sport und Gesundheit, 5.2.13 Motive sportlichen Handelns und 5.2.14 Aggression und Gewalt im Sport. Der Ausschluss gilt nur für den Jahrgang 2027 und ändert das Kerncurriculum nicht. Im Unterricht können diese Themen trotzdem vorkommen, für die schriftliche Prüfung musst du sie nicht lernen.

Quelle und Tipp

Quelle: Kerncurriculum für das Gymnasium, die Gesamtschule, das Fachgymnasium, das Abendgymnasium und das Kolleg: Sport, gymnasiale Oberstufe (Niedersächsisches Kultusministerium, Druck 2018), Kapitel 5.2. Hinweise zur schriftlichen Abiturprüfung 2027 Sport (Niedersächsisches Kultusministerium, Stand Mai 2024).

Tipp: Starte mit dem Schwerpunkt Kraft und erkläre jede Methode und jeden Test laut in eigenen Worten. Wenn du Ziel, Methode, Anpassung und Risiko zu einer Übung nennen kannst, bist du für diesen Teil gut aufgestellt.