

# Spørgeskema til 'Danskernes motions- og sportsvaner 2020'

Voksne

### Dyrker du normalt sport/motion?

- (1)  Ja
- (2)  Ja, men ikke for tiden
- (3)  Nej

### Har du i løbet af de seneste 12 måneder dyrket én eller flere af følgende aktiviteter? (Sæt gerne flere krydser)

#### Boldspil

- (1)  Fodbold
- (2)  Håndbold
- (3)  Basketball
- (4)  Volleyball/beachvolley
- (5)  Hockey/floorball
- (6)  Ishockey
- (7)  Amerikansk fodbold/rugby
- (8)  Baseball/softball
- (9)  Badminton
- (10)  Tennis
- (11)  Squash
- (12)  Padel (-tennis)
- (13)  Bordtennis
- (14)  Golf
- (98)  Jeg har ikke dyrket nogen af ovenstående aktiviteter de seneste 12 måneder

### Har du i løbet af de seneste 12 måneder dyrket én eller flere af følgende aktiviteter? (Sæt gerne flere krydser)

#### Gang, løb, cykling

- (1)  Gå- og vandreture (ikke som transport)
- (2)  Stavgang
- (3)  Løb
- (4)  Orienteringsløb
- (5)  Atletik
- (6)  Triatlon/duatlon
- (7)  Landevejscykling (ikke som transport)
- (8)  Mountainbike/gravel bike/BMX og lignende
- (98)  Jeg har ikke dyrket nogen af ovenstående aktiviteter de seneste 12 måneder

**Har du i løbet af de seneste 12 måneder dyrket én eller flere af følgende aktiviteter?**

(Sæt gerne flere krydser)

**Fitness og bevægelse**

- (1)  Styrketræning
- (2)  Crossfit
- (3)  Spinning/kondicykel
- (4)  Anden fitness- og motionstræning (f.eks. crosstrainer, aerobic, step, stram op, cirkeltræning, TRX, andre motionsøvelser)
- (5)  Kampsport (f.eks. boksning, karate, aikido, taekwondo, judo, brydning, fægtning)
- (6)  Gymnastik
- (7)  Dans (alle former)
- (8)  Yoga/pilates/afspænding
- (98)  Jeg har ikke dyrket nogen af ovenstående aktiviteter de seneste 12 måneder

**Har du i løbet af de seneste 12 måneder dyrket én eller flere af følgende aktiviteter?**

(Sæt gerne flere krydser)

**Vandaktiviteter**

- (1)  Svømning
- (2)  Åbent vand svømning
- (3)  Dykning/fridykning/undervandsjagt
- (4)  Vinterbadning
- (5)  Roning
- (6)  Kano/kajak
- (7)  Sejlsport
- (8)  Vandski/wakeboard
- (9)  Windsurfing/kitesurfing
- (10)  Surfing/ Stand Up Paddle (SUP)
- (11)  Vandgymnastik/vandtræning
- (98)  Jeg har ikke dyrket nogen af ovenstående aktiviteter de seneste 12 måneder

**Har du i løbet af de seneste 12 måneder dyrket én eller flere af følgende aktiviteter?**

(Sæt gerne flere krydser)

**Andre motions- og sportsaktiviteter**

- (1)  Rulleskøjter/skateboard/løbehjul
- (2)  Parkour
- (3)  Klatring/bjergbestigning
- (4)  Ridning
- (5)  Skiløb/snowboard/rulleski
- (6)  Skøjteløb
- (7)  Skydning/bueskydning
- (8)  Bowling/keglespil
- (9)  Petanque/ boule/ bowls
- (10)  Billard/pool
- (11)  Dart
- (12)  Motorsport (f.eks. motocross, gokart)
- (13)  E-sport
- (14)  Multisport (hold hvor der dyrkes forskellige aktiviteter, f.eks. seniorhold, familiehold)
- (15)  Handicapidræt
- (98)  Jeg har ikke dyrket nogen af ovenstående aktiviteter de seneste 12 måneder

**Har du i løbet af de seneste 12 måneder dyrket én eller flere af følgende aktiviteter?**

(Sæt gerne flere krydser)

**Andre fritidsaktiviteter**

- (1)  Jagt
- (2)  Fiskeri
- (3)  Spejder/FDF
- (4)  Rollespil (ikke bordrollespil)
- (5)  Tankeport (f.eks. skak, poker)
- (6)  Sang og musik (f.eks. kor, instrumentalundervisning)
- (7)  Kreative aktiviteter (f.eks. tegning, maling, foto, keramik, trædrejning, håndarbejde, andet håndværk)
- (8)  Madlavning og gastronomi (f.eks. madlavningskursus)
- (9)  Sprog og kommunikation (f.eks. sprogkurser, IT-undervisning)
- (10)  Øvrige kulturelle aktiviteter (f.eks. kunst, historie, litteratur)
- (98)  Jeg har ikke dyrket nogen af ovenstående fritidsaktiviteter de seneste 12 måneder

Du har været igennem en lang liste af aktiviteter, men måske har du dyrket noget helt andet end det, der var på listen?

Hvis du har dyrket andre sports-/motionsaktiviteter det seneste år end dem, der var på listen, kan du skrive dem her:

---

---

---

---

---

Hvis du har dyrket andre fritidsaktiviteter det seneste år end dem, der var på listen, kan du skrive dem her:

---

---

---

---

---

Hvor ofte har du dyrket din(e) aktivitet(er)?

(Angiv et gennemsnit for de perioder, hvor du har dyrket aktiviteten.)

|                          | 5 eller flere<br>gange om<br>ugen | 3-4 gange<br>om ugen         | 2 gange om<br>ugen           | 1 gang om<br>ugen            | 1-3 gange<br>om<br>måned     | Sjældnere                    |
|--------------------------|-----------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| Fodbold                  | (1) <input type="checkbox"/>      | (2) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> | (5) <input type="checkbox"/> | (6) <input type="checkbox"/> |
| Håndbold                 | (1) <input type="checkbox"/>      | (2) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> | (5) <input type="checkbox"/> | (6) <input type="checkbox"/> |
| Basketball               | (1) <input type="checkbox"/>      | (2) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> | (5) <input type="checkbox"/> | (6) <input type="checkbox"/> |
| Volleyball/beachvolley   | (1) <input type="checkbox"/>      | (2) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> | (5) <input type="checkbox"/> | (6) <input type="checkbox"/> |
| Hockey/floorball         | (1) <input type="checkbox"/>      | (2) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> | (5) <input type="checkbox"/> | (6) <input type="checkbox"/> |
| Ishockey                 | (1) <input type="checkbox"/>      | (2) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> | (5) <input type="checkbox"/> | (6) <input type="checkbox"/> |
| Amerikansk fodbold/rugby | (1) <input type="checkbox"/>      | (2) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> | (5) <input type="checkbox"/> | (6) <input type="checkbox"/> |
| Baseball/softball        | (1) <input type="checkbox"/>      | (2) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> | (5) <input type="checkbox"/> | (6) <input type="checkbox"/> |
| Badminton                | (1) <input type="checkbox"/>      | (2) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> | (5) <input type="checkbox"/> | (6) <input type="checkbox"/> |

|   | 5 eller flere<br>gange om<br>ugen | 3-4 gange<br>om ugen         | 2 gange om<br>ugen           | 1 gang om<br>ugen            | 1-3 gange<br>om<br>måneden   | Sjældnere                    |
|---|-----------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| Tennis                                      | (1) <input type="checkbox"/>      | (2) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> | (5) <input type="checkbox"/> | (6) <input type="checkbox"/> |
| Squash                                      | (1) <input type="checkbox"/>      | (2) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> | (5) <input type="checkbox"/> | (6) <input type="checkbox"/> |
| Padel (-tennis)                             | (1) <input type="checkbox"/>      | (2) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> | (5) <input type="checkbox"/> | (6) <input type="checkbox"/> |
| Bordtennis                                  | (1) <input type="checkbox"/>      | (2) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> | (5) <input type="checkbox"/> | (6) <input type="checkbox"/> |
| Golf  | (1) <input type="checkbox"/>      | (2) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> | (5) <input type="checkbox"/> | (6) <input type="checkbox"/> |
| Gå- og vandreture                           | (1) <input type="checkbox"/>      | (2) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> | (5) <input type="checkbox"/> | (6) <input type="checkbox"/> |
| Stavgang                                    | (1) <input type="checkbox"/>      | (2) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> | (5) <input type="checkbox"/> | (6) <input type="checkbox"/> |
| Løb   | (1) <input type="checkbox"/>      | (2) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> | (5) <input type="checkbox"/> | (6) <input type="checkbox"/> |
| Orienteringsløb                             | (1) <input type="checkbox"/>      | (2) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> | (5) <input type="checkbox"/> | (6) <input type="checkbox"/> |
| Atletik                                     | (1) <input type="checkbox"/>      | (2) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> | (5) <input type="checkbox"/> | (6) <input type="checkbox"/> |
| Triatlon/duatlon                            | (1) <input type="checkbox"/>      | (2) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> | (5) <input type="checkbox"/> | (6) <input type="checkbox"/> |
| Landevejscykling                            | (1) <input type="checkbox"/>      | (2) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> | (5) <input type="checkbox"/> | (6) <input type="checkbox"/> |
| Mountainbike/gravel<br>bike/BMX og lignende | (1) <input type="checkbox"/>      | (2) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> | (5) <input type="checkbox"/> | (6) <input type="checkbox"/> |
| Styrketræning                               | (1) <input type="checkbox"/>      | (2) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> | (5) <input type="checkbox"/> | (6) <input type="checkbox"/> |
| Crossfit                                    | (1) <input type="checkbox"/>      | (2) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> | (5) <input type="checkbox"/> | (6) <input type="checkbox"/> |
| Spinning/kondicykel                         | (1) <input type="checkbox"/>      | (2) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> | (5) <input type="checkbox"/> | (6) <input type="checkbox"/> |
| Anden fitness- og<br>motionstræning         | (1) <input type="checkbox"/>      | (2) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> | (5) <input type="checkbox"/> | (6) <input type="checkbox"/> |
| Kampsport                                   | (1) <input type="checkbox"/>      | (2) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> | (5) <input type="checkbox"/> | (6) <input type="checkbox"/> |
| Gymnastik                                   | (1) <input type="checkbox"/>      | (2) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> | (5) <input type="checkbox"/> | (6) <input type="checkbox"/> |
| Dans (alle former)                          | (1) <input type="checkbox"/>      | (2) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> | (5) <input type="checkbox"/> | (6) <input type="checkbox"/> |
| Yoga/pilates/afspænding                     | (1) <input type="checkbox"/>      | (2) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> | (5) <input type="checkbox"/> | (6) <input type="checkbox"/> |
| Svømning                                    | (1) <input type="checkbox"/>      | (2) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> | (5) <input type="checkbox"/> | (6) <input type="checkbox"/> |
| Åbent vand svømning                         | (1) <input type="checkbox"/>      | (2) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> | (5) <input type="checkbox"/> | (6) <input type="checkbox"/> |
| Dykning/fridykning/undervand<br>sjagt       | (1) <input type="checkbox"/>      | (2) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> | (5) <input type="checkbox"/> | (6) <input type="checkbox"/> |
| Vinterbadning                               | (1) <input type="checkbox"/>      | (2) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> | (5) <input type="checkbox"/> | (6) <input type="checkbox"/> |
| Roning                                      | (1) <input type="checkbox"/>      | (2) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> | (5) <input type="checkbox"/> | (6) <input type="checkbox"/> |

|                                   | 5 eller flere<br>gange om<br>ugen | 3-4 gange<br>om ugen         | 2 gange om<br>ugen           | 1 gang om<br>ugen            | 1-3 gange<br>om<br>måned     | Sjældnere                    |
|-----------------------------------|-----------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| Kano/kajak                        | (1) <input type="checkbox"/>      | (2) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> | (5) <input type="checkbox"/> | (6) <input type="checkbox"/> |
| Sejlsport                         | (1) <input type="checkbox"/>      | (2) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> | (5) <input type="checkbox"/> | (6) <input type="checkbox"/> |
| Vandski/wakeboard                 | (1) <input type="checkbox"/>      | (2) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> | (5) <input type="checkbox"/> | (6) <input type="checkbox"/> |
| Windsurfing/kitesurfing           | (1) <input type="checkbox"/>      | (2) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> | (5) <input type="checkbox"/> | (6) <input type="checkbox"/> |
| Surfing/ Stand Up Paddle<br>(SUP) | (1) <input type="checkbox"/>      | (2) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> | (5) <input type="checkbox"/> | (6) <input type="checkbox"/> |
| Vandgymnastik/vandtræning         | (1) <input type="checkbox"/>      | (2) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> | (5) <input type="checkbox"/> | (6) <input type="checkbox"/> |
| Rulleskøjter/skateboard/løbehjul  | (1) <input type="checkbox"/>      | (2) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> | (5) <input type="checkbox"/> | (6) <input type="checkbox"/> |
| Parkour                           | (1) <input type="checkbox"/>      | (2) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> | (5) <input type="checkbox"/> | (6) <input type="checkbox"/> |
| Klatring/bjergbestigning          | (1) <input type="checkbox"/>      | (2) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> | (5) <input type="checkbox"/> | (6) <input type="checkbox"/> |
| Ridning                           | (1) <input type="checkbox"/>      | (2) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> | (5) <input type="checkbox"/> | (6) <input type="checkbox"/> |
| Skiløb/snowboard/rulleski         | (1) <input type="checkbox"/>      | (2) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> | (5) <input type="checkbox"/> | (6) <input type="checkbox"/> |
| Skøjteløb                         | (1) <input type="checkbox"/>      | (2) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> | (5) <input type="checkbox"/> | (6) <input type="checkbox"/> |
| Skydning/bueskydning              | (1) <input type="checkbox"/>      | (2) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> | (5) <input type="checkbox"/> | (6) <input type="checkbox"/> |
| Bowling/keglespil                 | (1) <input type="checkbox"/>      | (2) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> | (5) <input type="checkbox"/> | (6) <input type="checkbox"/> |
| Petanque/boule/bowls              | (1) <input type="checkbox"/>      | (2) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> | (5) <input type="checkbox"/> | (6) <input type="checkbox"/> |
| Billard/pool                      | (1) <input type="checkbox"/>      | (2) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> | (5) <input type="checkbox"/> | (6) <input type="checkbox"/> |
| Dart                              | (1) <input type="checkbox"/>      | (2) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> | (5) <input type="checkbox"/> | (6) <input type="checkbox"/> |
| Motorsport                        | (1) <input type="checkbox"/>      | (2) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> | (5) <input type="checkbox"/> | (6) <input type="checkbox"/> |
| E-sport                           | (1) <input type="checkbox"/>      | (2) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> | (5) <input type="checkbox"/> | (6) <input type="checkbox"/> |
| Multisport                        | (1) <input type="checkbox"/>      | (2) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> | (5) <input type="checkbox"/> | (6) <input type="checkbox"/> |
| Handicapidræt                     | (1) <input type="checkbox"/>      | (2) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> | (5) <input type="checkbox"/> | (6) <input type="checkbox"/> |
| Jagt                              | (1) <input type="checkbox"/>      | (2) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> | (5) <input type="checkbox"/> | (6) <input type="checkbox"/> |
| Fiskeri                           | (1) <input type="checkbox"/>      | (2) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> | (5) <input type="checkbox"/> | (6) <input type="checkbox"/> |
| Spejder                           | (1) <input type="checkbox"/>      | (2) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> | (5) <input type="checkbox"/> | (6) <input type="checkbox"/> |
| Rollespil                         | (1) <input type="checkbox"/>      | (2) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> | (5) <input type="checkbox"/> | (6) <input type="checkbox"/> |
| Tankesport                        | (1) <input type="checkbox"/>      | (2) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> | (5) <input type="checkbox"/> | (6) <input type="checkbox"/> |

|   | 5 eller flere<br>gange om<br>ugen | 3-4 gange<br>om ugen         | 2 gange om<br>ugen           | 1 gang om<br>ugen            | 1-3 gange<br>om<br>måneden   | Sjældnere                    |
|---|-----------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| Sang og musik                           | (1) <input type="checkbox"/>      | (2) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> | (5) <input type="checkbox"/> | (6) <input type="checkbox"/> |
| Kreative aktiviteter                    | (1) <input type="checkbox"/>      | (2) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> | (5) <input type="checkbox"/> | (6) <input type="checkbox"/> |
| Madlavning og gastronomi                | (1) <input type="checkbox"/>      | (2) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> | (5) <input type="checkbox"/> | (6) <input type="checkbox"/> |
| Sprog og kommunikation                  | (1) <input type="checkbox"/>      | (2) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> | (5) <input type="checkbox"/> | (6) <input type="checkbox"/> |
| Øvrige kulturelle aktiviteter           | (1) <input type="checkbox"/>      | (2) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> | (5) <input type="checkbox"/> | (6) <input type="checkbox"/> |
| Anden sports- eller<br>motionsaktivitet | (1) <input type="checkbox"/>      | (2) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> | (5) <input type="checkbox"/> | (6) <input type="checkbox"/> |

**Hvor lang tid bruger du normalt på sport/motion om ugen (minus transporttid)?**

\_\_\_\_\_

**I hvilken sammenhæng har du dyrket din(e) aktivitet(er)?**

**(Sæt gerne flere krydser)**

|   |   |
|---|---|
| <i>Valgte aktiviteter</i>                               | Forening  |
|   | Privat udbyder (f.eks. kommercielt fitnesscenter eller danseskole)*   |
|   | *Aktiviteter du har deltaget i og betalt for hos en privat udbyder, uanset om du har trænet på hold eller alene |
|   | Arbejde/uddannelse (f.eks. firmaidræt)  |
|   | Aftenskole  |
|   | På egen hånd (alene eller sammen med andre)   |
|   | Andet træningsfællesskab (f.eks. organiseret gennem facebook-grupper)   |
| Anden sammenhæng (f.eks. Ældre Sagen, kommunale tilbud) |   |



**Hvor har du dyrket din(e) aktivitet(er)?  
(Sæt gerne flere krydser)**

**Indendørs**

Idrætshal/ gymnastiksal /bevægelsessal/ idrætslokale

Fitnesscenter/motionsrum

Svømmehal

Andet indendørs idrætsanlæg

(f.eks. skøjtehal, ridehal, skydekælder, skatehal, dansestudie, yogacenter, kampsportscenter)

Lokale, der ikke primært bruges til idræt (f.eks. skoler, institutioner, arbejdspladser, ældrecentre)

**Udendørs**

Fodboldbane

Udendørs idrætsanlæg

(f.eks. tennisbane, beachvolleybane, golfbane, atletikanlæg, multibane, parkouranlæg)

Udendørs arealer, der ikke primært bruges til idræt (f.eks. ved skoler, institutioner, arbejdspladser, ældrecentre)

Naturen (f.eks. skov, strand)

Faciliteter i naturen (f.eks. mountainbikespor, orienteringsposter, langrendsløjper, ridestier)

På/i vandet (f.eks. hav, sø, å, havn)

Faciliteter på vandet (f.eks. havnebade, havesvømmebaner, kabelbaner)

Veje, gader, fortove og lignende

Byens parker

Hjemme / i haven

Andet sted – angiv gerne hvor:

**Hvor lang transporttid har du til de idrætsfaciliteter/steder, du benytter?**  
**(Kun den ene vej, hvis det veksler meget, så angiv den transporttid, du oftest har)**  
**(Sæt ét kryds i hver række)**

|   | Under 5<br>minutter          | 5-14<br>minutter             | 15-29<br>minutter            | 30-45<br>minutter            | Over 45<br>minutter          | Ved ikke                      |
|---|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|-------------------------------|
| Idrætshal/<br>gymnastiksal/<br>bevægelsessal/<br>idrætslokale | (1) <input type="checkbox"/> | (2) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> | (5) <input type="checkbox"/> | (99) <input type="checkbox"/> |
| Fitnesscenter/<br>motionsrum                                  | (1) <input type="checkbox"/> | (2) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> | (5) <input type="checkbox"/> | (99) <input type="checkbox"/> |
| Svømmehal   | (1) <input type="checkbox"/> | (2) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> | (5) <input type="checkbox"/> | (99) <input type="checkbox"/> |
| Andet indendørs idrætsanlæg                                   | (1) <input type="checkbox"/> | (2) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> | (5) <input type="checkbox"/> | (99) <input type="checkbox"/> |
| Lokale, der ikke primært<br>bruges til idræt                  | (1) <input type="checkbox"/> | (2) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> | (5) <input type="checkbox"/> | (99) <input type="checkbox"/> |
| Fodboldbane   | (1) <input type="checkbox"/> | (2) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> | (5) <input type="checkbox"/> | (99) <input type="checkbox"/> |
| Udendørs idrætsanlæg  | (1) <input type="checkbox"/> | (2) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> | (5) <input type="checkbox"/> | (99) <input type="checkbox"/> |
| Udendørs arealer, der ikke<br>primært bruges til idræt        | (1) <input type="checkbox"/> | (2) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> | (5) <input type="checkbox"/> | (99) <input type="checkbox"/> |
| Naturen (f.eks. skov, strand)                                 | (1) <input type="checkbox"/> | (2) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> | (5) <input type="checkbox"/> | (99) <input type="checkbox"/> |
| Faciliteter i naturen   | (1) <input type="checkbox"/> | (2) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> | (5) <input type="checkbox"/> | (99) <input type="checkbox"/> |
| På / i vandet   | (1) <input type="checkbox"/> | (2) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> | (5) <input type="checkbox"/> | (99) <input type="checkbox"/> |
| Faciliteter på vandet   | (1) <input type="checkbox"/> | (2) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> | (5) <input type="checkbox"/> | (99) <input type="checkbox"/> |
| Veje, gader, fortove og<br>lignende                           | (1) <input type="checkbox"/> | (2) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> | (5) <input type="checkbox"/> | (99) <input type="checkbox"/> |
| Byens parker  | (1) <input type="checkbox"/> | (2) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> | (5) <input type="checkbox"/> | (99) <input type="checkbox"/> |
| Andet sted  | (1) <input type="checkbox"/> | (2) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> | (5) <input type="checkbox"/> | (99) <input type="checkbox"/> |

### Hvem dyrker du normalt sport/motion sammen med?

(Sæt gerne flere krydser)

- (1)  Alene
- (2)  Venner/bekendte
- (3)  Kollegaer
- (4)  Familie
- (5)  Personer jeg ikke kender

### Har du benyttet følgende former for digitale muligheder i forbindelse med dine sports-/motionsaktiviteter de seneste 12 måneder?

- (1)  Apps/ure/skridttæller til måling af træning
- (2)  Apps/hjemmesider/sociale medier med træningsinspiration/-programmer
- (3)  Streaming af træning
- (4)  Apps/hjemmesider/sociale medier til at finde en træningsmakker eller et sports-/motionsfællesskab (f.eks. Facebook)
- (5)  Apps/hjemmesider til booking af træningsfaciliteter (f.eks. badmintonbane)
- (6)  Andet – angiv gerne hvad:  

---
- (7)  Nej, jeg har ikke benyttet nogen digitale muligheder.

**Hvor ofte har du benyttet følgende former for aktiv transport de seneste 12 måneder?  
F.eks. til og fra arbejde/uddannelse?  
(Sæt ét kryds i hver række)**

|  | 5 eller<br>flere dage<br>om ugen | 3-4 dage<br>om ugen          | 2 dage<br>om ugen            | 1 dag<br>om ugen             | 1-3 dage<br>om<br>måneden    | Sjældnere                    | Aldrig                       |
|--|----------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| Gang                                   | (7) <input type="checkbox"/>     | (6) <input type="checkbox"/> | (5) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (2) <input type="checkbox"/> | (1) <input type="checkbox"/> |
| Cykling på almindelig cykel            | (7) <input type="checkbox"/>     | (6) <input type="checkbox"/> | (5) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (2) <input type="checkbox"/> | (1) <input type="checkbox"/> |
| Cykling på elcykel                     | (7) <input type="checkbox"/>     | (6) <input type="checkbox"/> | (5) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (2) <input type="checkbox"/> | (1) <input type="checkbox"/> |
| Løb                                    | (7) <input type="checkbox"/>     | (6) <input type="checkbox"/> | (5) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (2) <input type="checkbox"/> | (1) <input type="checkbox"/> |
| Skateboard, rulleskøjter,<br>løbehjul  | (7) <input type="checkbox"/>     | (6) <input type="checkbox"/> | (5) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (2) <input type="checkbox"/> | (1) <input type="checkbox"/> |
| Ikke elektrificerede eller<br>lignende | (7) <input type="checkbox"/>     | (6) <input type="checkbox"/> | (5) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (2) <input type="checkbox"/> | (1) <input type="checkbox"/> |
| Andet – angiv gerne hvilke:            | (7) <input type="checkbox"/>     | (6) <input type="checkbox"/> | (5) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (2) <input type="checkbox"/> | (1) <input type="checkbox"/> |

Der kan være mange grunde til, at man dyrker sport og motion, eller at man ikke gør det. De næste tre spørgsmål kan minde lidt om hinanden.

Det første handler om grunde til at dyrke sport/motion.

Det andet handler om, hvad der kan forhindre én i at gøre det.

Det tredje handler om, hvilke forhold og rammer, der er vigtige for dig.

**Først vil vi gerne høre, hvorfor du dyrker sport/motion. Hvis du ikke dyrker sport/motion, skal du tænke på, hvad der er vigtigst for dig, hvis du skulle starte på en sports- eller motionsaktivitet.**

**Hvad er for dig de vigtigste grunde til at dyrke sport/motion?**

**(Sæt kryds ved de vigtigste grunde)**

- (1)  At forbedre mig inden for min aktivitet
- (2)  At holde mig i form
- (3)  At træne min krop
- (4)  At tabe mig
- (5)  At forbedre mit fysisk helbred
- (6)  At forbedre mit psykiske helbred
- (7)  At få mere energi
- (8)  At stresse af/få et pusterum
- (9)  At få tid alene
- (10)  At have det sjovt
- (11)  At være sammen med venner /familie
- (12)  At være en del af et fællesskab
- (13)  At møde nye mennesker
- (14)  At være et forbillede for min familie
- (15)  At konkurrere
- (16)  Andet - skriv gerne her:

---

(17)  Ingen grunde

(99)  Ved ikke

**Uanset om du dyrker meget, lidt eller ingen sport og motion, kan der være noget, der forhindrer dig i at dyrke mere, end du allerede gør. Det vil vi gerne høre lidt mere om i dette spørgsmål.**

## Hvad afholder dig fra at dyrke mere sport/motion, end du gør nu?

(Sæt kryds ved de vigtigste årsager.)

- (1)  Jeg er ikke interesseret i at dyrke mere sport/motion, end jeg gør nu
- (2)  Sport/motion interesserer mig ikke
- (3)  Jeg holder pause – regner med at starte igen
- (4)  Jeg mangler motivation
- (5)  Det er for dyrt
- (6)  Min familie/mine venner er imod det
- (7)  Jeg mangler nogen at følges med
- (8)  Jeg har svært ved at få barn/børn passet
- (9)  Jeg bruger tiden på arbejde
- (10)  Jeg bruger tiden på familien
- (11)  Jeg bruger tiden på andre fritidsinteresser
- (12)  Jeg har ikke overskud til det
- (13)  Jeg har dårligt helbred
- (14)  Jeg er skadet
- (15)  Jeg er i dårlig form
- (16)  Jeg kan ikke lide at vise min krop frem
- (17)  Jeg har fysiske/psykiske udfordringer, der gør det vanskeligt for mig
- (18)  Jeg er bange for at blive skadet
- (19)  Jeg er bange for at blive smittet/smitte andre med covid-19
- (20)  Jeg ved for lidt om sport/motion
- (21)  Jeg ved ikke, hvilke muligheder der eksisterer
- (22)  Jeg savner et passende tilbud
- (23)  Jeg føler mig ikke til rette i sport/motion
- (25)  Der er ikke et tilbud på det tidspunkt, hvor jeg har tid
- (24)  Den aktivitet jeg brænder mest for, findes ikke i nærheden
- (26)  Jeg har ikke de rette faciliteter til sport/motion i nærheden
- (27)  Jeg står på venteliste
- (28)  Jeg har oplevet én eller flere livsbegivenheder, der gør det vanskeligt for mig (f.eks. jeg er flyttet, blevet skilt, fået nyt job)
- (29)  Andet - skriv gerne her:  

---
- (99)  Ved ikke

Her kommer det tredje og sidste spørgsmål i denne kategori.

Vi vil gerne høre, hvilke rammer og forhold der er vigtigst for dig, når du dyrker sport/motion. Hvis du ikke dyrker sport/motion, skal du tænke på, hvad der ville være vigtigst

for dig, hvis du skulle starte med at dyrke sport og motion.

### Hvilke forhold er vigtigst for dig, når du dyrker sport/motion?

- (1)  At jeg selv kan bestemme, hvornår jeg vil dyrke aktiviteten
- (2)  At aktiviteten foregår på et fast tidspunkt
- (3)  At der er en aktivitet på et tidspunkt, der passer mig
- (4)  At aktiviteten foregår i nærheden af, hvor jeg bor eller arbejder/studerer
- (5)  At jeg kan dyrke den aktivitet, jeg brænder allermost for
- (6)  At trænere/instruktører er dygtige til at vejlede/guide mig
- (7)  At det ikke er for dyrt
- (8)  At der er en person, som får mig af sted
- (9)  At jeg kan være aktiv sammen med nogen jeg kender
- (10)  At der er et godt socialt sammenhold/fællesskab
- (11)  At jeg kan dyrke aktiviteten med personer på samme niveau som mig
- (12)  At jeg føler mig hjemme i aktiviteten
- (13)  At jeg har det sjovt
- (14)  At jeg kan være aktiv alene
- (15)  At jeg kan konkurrere mod andre
- (16)  At jeg får succesoplevelser
- (17)  At jeg er god til min sports-/motivationsaktivitet
- (18)  At jeg har adgang til de rette faciliteter
- (19)  Andet - gerne skriv her:

---

(20)  Ingen forhold

(99)

Ved ikke

Godt klaret!

Du er allerede kommet et godt stykke gennem spørgeskemaet.

Nu får du lige et par lidt nemmere spørgsmål om din uddannelse, arbejdssituation, og hvem du bor sammen med.

## Hvad er din højest gennemførte uddannelse?

### (Sæt ét kryds)

- (1)  8.-9.-10. klasse (Grundskole)
- (2)  Gymnasial uddannelse (STX, HF, HHX, HTX)
- (3)  Erhvervsfaglig uddannelse (f.eks. EUX, butik, kontor, håndværker, frisør, SOSU)
- (5)  Kort videregående uddannelse, under 3 år (f.eks. datamatiker, markedsføringsøkonom, farmakonom, installatør, laborant, industriel designer)
- (6)  Mellemlang videregående uddannelse, 3-4 år (f.eks. sygeplejerske, jordemoder, pædagog, folkeskolelærer, journalist, diplomingeniør, bygningskonstruktør, socialrådgiver)
- (7)  Lang videregående uddannelse over 4 år (alle universitetsuddannelser - f.eks. læge, cand. merc., jurist, civilingeniør, cand. mag., cand. scient.)
- (8)  Anden uddannelse - angiv gerne hvilken: \_\_\_\_\_

## Hvad er din hovedbeskæftigelse?

### (Sæt ét kryds)

- (1)  Selvstændig
- (2)  Medarbejdende ægtefælle
- (3)  Funktionær/tjenestemand (f.eks. læge, kontorassistent, skolelærer)
- (4)  Faglært arbejder
- (5)  Ufaglært arbejder/specialarbejder
- (6)  På orlov
- (7)  Ledig på dagpenge (modtager dagpenge (arbejdsmarkedsydelse) fra A-kasse)
- (8)  Ledig på kontanthjælp
- (9)  Førtidspensionist
- (10)  Folkepensionist/Efterlønsmodtager
- (11)  Hjemmearbejdende husmor/husfar
- (12)  Under uddannelse/Går i skole (inkl. lærlinge og elever)
- (13)  Andet - angiv gerne hvad: \_\_\_\_\_



## Er du?

### (Sæt ét kryds)

- (1)  I et forhold  
(2)  Alene  
(3)  Andet

## Hvem bor du sammen med?

### (Sæt ét kryds)

- (1)  Jeg bor alene (med eller uden børn)  
(2)  Jeg bor sammen med ægtefælle/samlever/partner (med eller uden børn)  
(3)  Jeg bor med én eller flere bofælle(r)  
(4)  Jeg bor hos mine forældre  
(5)  Andet

## Har du børn? (Medregn også ægtefælles/samlevers/partners børn)

### (Sæt ét eller flere krydser)

- (1)  Ja, jeg har hjemmeboende børn under 3 år  
(2)  Ja, jeg har hjemmeboende børn i alderen 3-6 år  
(3)  Ja, jeg har hjemmeboende børn i alderen 7-15 år  
(4)  Ja, jeg har hjemmeboende børn over 15 år  
(5)  Ja, jeg har udeboende børn  
(6)  Nej

## Hvem i din omgangskreds gør følgende ting?

### (Sæt ét eller flere krydser i hver række)

|  | Partner/<br>ægtefælle/<br>samlever | Barn/<br>børn                | Familie<br>(f.eks.<br>søskende,<br>forældre) | Venner/<br>bekendte          | Kollegaer                    | Ingen i min<br>omgangs-<br>kreds |
|--|------------------------------------|------------------------------|--|------------------------------|------------------------------|----------------------------------|
| Dyrker sport/motion                          | (1) <input type="checkbox"/>       | (2) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/>                 | (4) <input type="checkbox"/> | (5) <input type="checkbox"/> | (6) <input type="checkbox"/>     |
| Opfordrer dig til at dyrke sport/motion      | (1) <input type="checkbox"/>       | (2) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/>                 | (4) <input type="checkbox"/> | (5) <input type="checkbox"/> | (6) <input type="checkbox"/>     |
| Foreslår at I skal dyrke sport/motion sammen | (1) <input type="checkbox"/>       | (2) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/>                 | (4) <input type="checkbox"/> | (5) <input type="checkbox"/> | (6) <input type="checkbox"/>     |

|                                       | Partner/<br>ægtefælle/<br>samlever | Barn/<br>børn                | Familie<br>(f.eks.<br>søskende,<br>forældre) | Venner/<br>bekendte          | Kollegaer                    | Ingen i min<br>omgangs-<br>kreds |
|---------------------------------------|------------------------------------|------------------------------|--|------------------------------|------------------------------|----------------------------------|
| Dyrker sport/motion sammen<br>med dig | (1) <input type="checkbox"/>       | (2) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/>                 | (4) <input type="checkbox"/> | (5) <input type="checkbox"/> | (6) <input type="checkbox"/>     |

### Hvor stor en del af din omgangskreds dyrker normalt sport/motion?

- (1)  Alle i min omgangskreds  
 (2)  De fleste i min omgangskreds  
 (3)  Ca. halvdelen af min omgangskreds  
 (4)  De færreste i min omgangskreds  
 (99)  Ved ikke

De næste to spørgsmål omhandler dit forhold til og tanker om sport og motion.

Angiv på en skala fra 1-7, hvor godt du synes, følgende udsagn passer på dig, hvor 1 er 'passer slet ikke på mig', og 7 er 'passer fuldstændigt på mig'. Der er ikke noget rigtigt eller forkert svar!

|   | 1 - Passer<br>slet ikke<br>på mig | 2                            | 3                            | 4                            | 5                            | 6                            | 7 - Passer<br>fuldstændi<br>gt på mig |
|---|-----------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|---------------------------------------|
| Jeg føler mig generelt<br>accepteret af personer, der<br>dyrker sport/motion  | (1) <input type="checkbox"/>      | (2) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> | (5) <input type="checkbox"/> | (6) <input type="checkbox"/> | (7) <input type="checkbox"/>          |
| Jeg kan være mig selv, når<br>jeg dyrker sport/motion                         | (1) <input type="checkbox"/>      | (2) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> | (5) <input type="checkbox"/> | (6) <input type="checkbox"/> | (7) <input type="checkbox"/>          |
| Jeg anser sport/motion, som<br>en vigtig del af den jeg er                    | (1) <input type="checkbox"/>      | (2) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> | (5) <input type="checkbox"/> | (6) <input type="checkbox"/> | (7) <input type="checkbox"/>          |
| Jeg føler mig generelt<br>anderledes end personer, der<br>dyrker sport/motion | (1) <input type="checkbox"/>      | (2) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> | (5) <input type="checkbox"/> | (6) <input type="checkbox"/> | (7) <input type="checkbox"/>          |

Angiv på en skala fra 1-7, hvor godt du synes, følgende udsagn passer på dig, hvor 1 er 'passer slet ikke på mig', og 7 er 'passer fuldstændigt på mig'. Der er ikke noget rigtigt eller forkert svar!

(Dyrker du flere aktiviteter, skal du lave en gennemsnitsvurdering.)

(Dyrker du ingen sports-/motionsaktiviteter, angiv da alligevel, hvad du synes, der passer bedst på dig, hvis du satte dig for at dyrke sport/ motion).

|   | 1 - Passer<br>slet ikke<br>på mig | 2                            | 3                            | 4                            | 5                            | 6                            | 7 - Passer<br>fuldstændi<br>gt på mig |
|---|-----------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|---------------------------------------|
| Jeg dyrker sport/motion, fordi det er sjovt   | (1) <input type="checkbox"/>      | (2) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> | (5) <input type="checkbox"/> | (6) <input type="checkbox"/> | (7) <input type="checkbox"/>          |
| Jeg kan opnå de mål, jeg sætter mig inden for sport/motion  | (1) <input type="checkbox"/>      | (2) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> | (5) <input type="checkbox"/> | (6) <input type="checkbox"/> | (7) <input type="checkbox"/>          |
| Jeg nyder at dyrke sport/motion   | (1) <input type="checkbox"/>      | (2) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> | (5) <input type="checkbox"/> | (6) <input type="checkbox"/> | (7) <input type="checkbox"/>          |
| Jeg kan overkomme barrierer, der forhindrer mig i at dyrke sport/motion   | (1) <input type="checkbox"/>      | (2) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> | (5) <input type="checkbox"/> | (6) <input type="checkbox"/> | (7) <input type="checkbox"/>          |
| Jeg finder glæde i at dyrke sport/motion  | (1) <input type="checkbox"/>      | (2) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> | (5) <input type="checkbox"/> | (6) <input type="checkbox"/> | (7) <input type="checkbox"/>          |
| Jeg kan dyrke sport/motion, selv når jeg er træt  | (1) <input type="checkbox"/>      | (2) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> | (5) <input type="checkbox"/> | (6) <input type="checkbox"/> | (7) <input type="checkbox"/>          |
| Det er en fornøjelse for mig at deltage i sport/motion  | (1) <input type="checkbox"/>      | (2) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> | (5) <input type="checkbox"/> | (6) <input type="checkbox"/> | (7) <input type="checkbox"/>          |
| Jeg kan dyrke sport/motion uden støtte fra min familie eller venner   | (1) <input type="checkbox"/>      | (2) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> | (5) <input type="checkbox"/> | (6) <input type="checkbox"/> | (7) <input type="checkbox"/>          |
| Jeg kan motivere mig selv til at starte med at dyrke sport/motion igen, efter jeg har været stoppet i et stykke tid | (1) <input type="checkbox"/>      | (2) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> | (5) <input type="checkbox"/> | (6) <input type="checkbox"/> | (7) <input type="checkbox"/>          |

Tusind tak!

Vi er meget taknemmelige for dine svar, som er rigtig vigtige for undersøgelsen. Vi sætter stor pris på, at du holder ud endnu.

De næste spørgsmål handler om motion på din arbejdsplads.

**Tilbyder din arbejdsplads dig ét eller flere af følgende tilbud?  
(Sæt gerne flere krydser)**

- (1)  Giver mulighed for motionsaktiviteter/træning i arbejdstiden (f.eks. pausegymnastik, løb, holdspil)
- (2)  Arrangerer motionsaktiviteter/træning i arbejdstiden (f.eks. pausegymnastik, løb, holdspil)
- (3)  Arrangerer motionsaktiviteter/træning uden for arbejdstiden (f.eks. løb, holdspil, cykling)
- (4)  Arrangerer deltagelse i turneringer/ stævner/ løb/ events/ kampagner
- (5)  Medlemskab af en idrætsforening
- (6)  Rabat på sports-/motionsaktiviteter (f.eks. fitnesscenter, svømmehal)
- (8)  Nej, min arbejdsplads har ingen motionstilbud
- (9)  Andet - angiv hvad: \_\_\_\_\_
- (99)  Ved ikke

## Hvor ofte benytter du disse tilbud?

(Sæt ét kryds i hver række)

|   | 5 eller flere gange om ugen  | 3-4 gange om ugen            | 2 gange om ugen              | 1 gang om ugen               | 1-3 gange om måneden         | Sjældnere                    | Aldrig                       |
|---|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| <u>Giver mulighed for motionsaktiviteter/træning i arbejdstiden</u> | (7) <input type="checkbox"/> | (6) <input type="checkbox"/> | (5) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (2) <input type="checkbox"/> | (1) <input type="checkbox"/> |
| <u>Arrangerer motionsaktiviteter/træning i arbejdstiden</u>         | (7) <input type="checkbox"/> | (6) <input type="checkbox"/> | (5) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (2) <input type="checkbox"/> | (1) <input type="checkbox"/> |
| <u>Arrangerer motionsaktiviteter/træning uden for arbejdstiden</u>  | (7) <input type="checkbox"/> | (6) <input type="checkbox"/> | (5) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (2) <input type="checkbox"/> | (1) <input type="checkbox"/> |

## Hvor foregår motionsaktiviteten/træningen?

(Sæt gerne flere krydser)

- (1)  Indendørs idrætsanlæg (f.eks. hal, bevægelsessal, svømmehal)
- (2)  Fitnesscenter/motionsrum
- (3)  Kontorarealer
- (4)  Produktionsarealer/lager
- (5)  Andre lokaler (f.eks. spisesal, undervisningslokale)
- (6)  Udendørs idrætsanlæg (f.eks. fodboldbane, tennisbane, golfbane)
- (7)  Udendørs aktivitetsanlæg (f.eks. multibane, idrætslegeplads)
- (8)  Udendørs arealer (f.eks. park, parkeringsplads, græsplæne, veje)
- (9)  Naturen (skoven, stranden mv.)
- (98)  Andet - angiv hvor: \_\_\_\_\_

De næste spørgsmål handler om motion på din uddannelsesinstitution.

## Tilbyder din uddannelsesinstitution dig ét eller flere af følgende tilbud?

(Sæt gerne flere krydser)

- (1)  Idræt som fag på skoleskemaet
- (2)  Motion i forbindelse med undervisningen
- (3)  Giver mulighed for motionsaktiviteter/træning i løbet af skoledagen, men uden for undervisningen (f.eks. aktiviteter i frikvartererne, løb, holdspil)
- (4)  Arrangerer motionsaktiviteter/træning uden for den obligatoriske undervisning
- (5)  Arrangerer deltagelse i turneringer/stævner/løb/events/kampagner
- (6)  Medlemskab af en idrætsforening
- (7)  Rabat på sports-/motionsaktiviteter (f.eks. fitnesscenter, svømmehal)
- (8)  Nej, min uddannelsesinstitution har ingen motionstilbud
- (9)  Andet - angiv gerne hvad: \_\_\_\_\_

## Hvor ofte benytter du disse tilbud?

(Sæt ét kryds i hver række)

|  | 5 eller flere gange om ugen  | 3-4 gange om ugen            | 2 gange om ugen              | 1 gang om ugen               | 1-3 gange om måneden         | Sjældnere                    | Aldrig                       |
|--|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| Motion i forbindelse med undervisningen  | (7) <input type="checkbox"/> | (6) <input type="checkbox"/> | (5) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (2) <input type="checkbox"/> | (1) <input type="checkbox"/> |
| <u>Giver mulighed</u> for motionsaktiviteter/træning i løbet af skoledagen, men uden for undervisningen (f.eks. aktiviteter i frikvartererne, løb, holdspil) | (7) <input type="checkbox"/> | (6) <input type="checkbox"/> | (5) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (2) <input type="checkbox"/> | (1) <input type="checkbox"/> |
| <u>Arrangerer</u> motionsaktiviteter/træning uden for den obligatoriske undervisning   | (7) <input type="checkbox"/> | (6) <input type="checkbox"/> | (5) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (2) <input type="checkbox"/> | (1) <input type="checkbox"/> |

## Hvor foregår motionsaktiviteten/træningen?

(Sæt gerne flere krydser)

- (1)  Indendørs idrætsanlæg (f.eks. hal, bevægelsessal, svømmehal)
- (2)  Fitnesscenter/motionsrum
- (3)  Kontorarealer
- (4)  Produktionsarealer/lager
- (5)  Andre lokaler (f.eks. fællesareal, AULA)
- (6)  Udendørs idrætsanlæg (f.eks. fodboldbane, tennisbane, golfbane)
- (7)  Udendørs aktivitetsanlæg (f.eks. multibane, idrætslegeplads)
- (8)  Udendørs arealer (f.eks. park, parkeringsplads, græsplæne, veje)
- (9)  Naturen (skoven, stranden mv.)
- (97)  Andet, angiv hvad: \_\_\_\_\_

**Det næste spørgsmål handler om frivilligt arbejde inden for sports- og motionsområdet.**

**Udfører du én eller flere af nedenstående former for frivilligt arbejde inden for sports- og motionsområdet?**

(Sæt ét eller flere krydser i hver række)

|   | I en forening                | På arbejdspladsen/<br>uddannelses-<br>institutionen | I en anden<br>sammenhæng     | Nej                          |
|---|------------------------------|---|------------------------------|------------------------------|
| Jeg er leder/har en tillids-<br>/bestyrelses-/udvalgspost   | (1) <input type="checkbox"/> | (2) <input type="checkbox"/>                        | (3) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> |
| Jeg laver administrativt<br>arbejde (f.eks. e-<br>mailkorrespondance,<br>telefonpasning,<br>vedligeholdelse, hjemmeside,<br>referatskrivning, bogføring,<br>registrering af nye<br>medlemmer) | (1) <input type="checkbox"/> | (2) <input type="checkbox"/>                        | (3) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> |
| Jeg laver praktisk arbejde<br>(f.eks. rengøring, indkøb,<br>køkken- eller caféarbejde,<br>vedligeholdelse)  | (1) <input type="checkbox"/> | (2) <input type="checkbox"/>                        | (3) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> |

|  | I en forening                | På arbejdspladsen/<br>uddannelses-<br>institutionen | I en anden<br>sammenhæng     | Nej                          |
|--|------------------------------|---|------------------------------|------------------------------|
| Jeg hjælper til ved enkeltstående events   | (1) <input type="checkbox"/> | (2) <input type="checkbox"/>                        | (3) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> |
| Jeg er træner/instruktør/hjælpeinstruktør  | (1) <input type="checkbox"/> | (2) <input type="checkbox"/>                        | (3) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> |
| Jeg er med til at skaffe midler til sports-/motionsaktiviteter ved ansøgninger, sponsoraftaler eller pengeindsamlinger | (1) <input type="checkbox"/> | (2) <input type="checkbox"/>                        | (3) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> |

**Det næste spørgsmål handler om frivilligt arbejde og deltagelse i aktiviteter inden for andre områder.**

**Har du deltaget i eller udført frivilligt arbejde inden for nogen af følgende områder de seneste 12 måneder?**

**(Sæt minimum ét kryds i hver række)**

|  | Ja, jeg har <u>deltaget</u> i<br>aktiviteter | Ja, jeg har <u>udført</u> frivilligt<br>arbejde | Nej                          |
|--|--|---|------------------------------|
| Aftenskole (f.eks. kursus, foredragsrække)       | (2) <input type="checkbox"/>                 | (3) <input type="checkbox"/>                    | (1) <input type="checkbox"/> |
| Folkeuniversitet (f.eks. kursus, foredragsrække) | (2) <input type="checkbox"/>                 | (3) <input type="checkbox"/>                    | (1) <input type="checkbox"/> |
| Religiøse foreninger/ungdomsforeninger           | (2) <input type="checkbox"/>                 | (3) <input type="checkbox"/>                    | (1) <input type="checkbox"/> |
| Politiske foreninger/ungdomsforeninger           | (2) <input type="checkbox"/>                 | (3) <input type="checkbox"/>                    | (1) <input type="checkbox"/> |
| Velgørenhedsforeninger/-aktiviteter              | (2) <input type="checkbox"/>                 | (3) <input type="checkbox"/>                    | (1) <input type="checkbox"/> |
| Anden hobby- eller fritidsforening               | (2) <input type="checkbox"/>                 | (3) <input type="checkbox"/>                    | (1) <input type="checkbox"/> |



I de næste spørgsmål er vi interesserede i at høre, hvordan du har det.

Hvor ofte har du inden for de seneste 2 uger ...?

(Sæt ét kryds i hver række)

|  | Hele tiden                   | Det meste af tiden           | Lidt mere end halvdelen af tiden | Lidt mindre end halvdelen af tiden | Lidt af tiden                | På intet tidspunkt           |
|--|------------------------------|------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| ... været glad og i godt humør   | (1) <input type="checkbox"/> | (2) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/>     | (4) <input type="checkbox"/>       | (5) <input type="checkbox"/> | (6) <input type="checkbox"/> |
| ... følt dig rolig og afslappet  | (1) <input type="checkbox"/> | (2) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/>     | (4) <input type="checkbox"/>       | (5) <input type="checkbox"/> | (6) <input type="checkbox"/> |
| ... følt dig aktiv og energisk   | (1) <input type="checkbox"/> | (2) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/>     | (4) <input type="checkbox"/>       | (5) <input type="checkbox"/> | (6) <input type="checkbox"/> |
| ... vågnet frisk og udhvilet   | (1) <input type="checkbox"/> | (2) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/>     | (4) <input type="checkbox"/>       | (5) <input type="checkbox"/> | (6) <input type="checkbox"/> |
| ... haft en dagligdag fyldt med ting, der interesserer dig               | (1) <input type="checkbox"/> | (2) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/>     | (4) <input type="checkbox"/>       | (5) <input type="checkbox"/> | (6) <input type="checkbox"/> |
| ... været alene, selvom jeg mest havde lyst til at være sammen med andre | (1) <input type="checkbox"/> | (2) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/>     | (4) <input type="checkbox"/>       | (5) <input type="checkbox"/> | (6) <input type="checkbox"/> |

Hvor tilfreds er du med din krop?

- (1)  Utilfreds
- (2)  Mindre tilfreds
- (3)  Hverken/eller
- (4)  Nogenlunde tilfreds
- (5)  Meget tilfreds

Har du en fysisk eller psykisk funktionsnedsættelse, der hæmmer dine muligheder for at dyrke sport/motion?

- (1)  Ja
- (2)  Nej

Benytter du særlige idrætstilbud til personer med funktionsnedsættelse?

- (1)  Ja
- (2)  Nej

**Det næste spørgsmål handler om større livsbegivenheder, som du måske har oplevet indenfor det sidste år.**

**Har du i løbet af de seneste 12 måneder oplevet følgende begivenheder?**

**(Sæt ét eller flere krydser)**

- (1)  Jeg er blevet forælder
- (2)  Jeg er blevet gravid
- (3)  Jeg har flyttet bopæl
- (4)  Jeg er startet på en uddannelse
- (5)  Jeg har mistet mit arbejde eller været arbejdsløs i mere end én måned
- (6)  Jeg har fået et nyt arbejde
- (7)  Jeg er gået på pension
- (8)  Jeg er blevet skilt/ separeret/ min partner og jeg er gået fra hinanden
- (9)  Jeg har været alvorlig syg eller udsat for en alvorlig ulykke
- (10)  Der har været dødsfald eller alvorlig sygdom i min nærmeste omgangskreds
- (98)  Andet - skriv gerne her: \_\_\_\_\_
- (11)  Nej, jeg har ikke oplevet nogen af ovenstående begivenheder de seneste 12 måneder.

Du er nu næsten færdig, men vi har lige nogle allersidste spørgsmål.

De handler på forskellige måder om din kunnen inden for sport og motion. Uanset hvor meget eller lidt du kan, er dine svar vigtige for os.

Du bedes svare på spørgsmålene efter bedste evne. (Er du midlertidigt skadet, angiv da, hvad du normalvis kan).

Tænk på, hvad du rent faktisk kan, og ikke hvad du ønsker, du kan

Er du i tvivl, så giv dit bedste bud.

Angiv på en skala fra 1-7, hvor godt du mestrer de listede færdigheder, hvor 1 er 'det er umuligt for mig at gøre', og 7 er 'det kan jeg gøre hver gang uden at lave fejl'.

1 - Det er  
umuligt for  
mig at  
gøre

2

3

4

5

6

7 - Det kan  
jeg gøre  
hver gang  
uden at  
lave fejl

Kan du dribble med en bold  
med hænderne? F.eks. som  
man gør i basketball eller  
håndbold



(1)  (2)  (3)  (4)  (5)  (6)  (7)

Kan du lave hovedspring?



(1)  (2)  (3)  (4)  (5)  (6)  (7)

Kan du stå på hænder op ad  
en væg? (Uden hjælp eller  
støtte fra en anden person)



(1)  (2)  (3)  (4)  (5)  (6)  (7)

Kan du stå på ét ben med  
lukkede øjne med hænderne i  
siden i 10 sekunder?



(1)  (2)  (3)  (4)  (5)  (6)  (7)

**Hvor lang tid kan du løbe i et jævnt tempo uden at stoppe?**

**(Sæt ét kryds)**

- (1)  0 minutter
- (2)  1-5 minutter
- (3)  6-15 minutter
- (4)  16-25 minutter
- (5)  26-35 minutter
- (6)  Mere end 35 minutter
- (99)  Ved ikke

**Hvor lang tid kan du holde planken som vist på billedet? Er du i tvivl, er du velkommen til at prøve.**

**(Sæt ét kryds)**

- (1)  0 sekunder
- (2)  1-19 sekunder
- (3)  20-39 sekunder
- (4)  40-59 sekunder
- (5)  1-1½ minut
- (6)  Mere end 1½ minut
- (99)  Ved ikke



**De næste spørgsmål handler på forskellige måder om din viden inden for sport og motion. Du bedes besvare spørgsmålene ud fra, hvad du umiddelbart ved eller tror. (Sæt ét kryds i hvert spørgsmål)**

**Hvornår er risikoen for at blive syg lavest?**

**(Sæt ét kryds)**

- (1)  Når man er normalvægtig, men i dårlig form
- (2)  Når man er overvægtig, men i god form
- (3)  Når man spiser sundt, uanset hvor meget man vejer, og hvor aktiv man er.
- (4)  Når man er slank, uanset om man spiser sundt eller ej

## Hvad beskriver bedst Danmarks Idrætsforbund (DIF)?

### (Sæt ét kryds)

- (1)  En organisation, som primært støtter eliteidrætten
- (2)  En paraplyorganisation for danske specialforbund
- (3)  En fanklub for det danske fodboldlandshold
- (4)  En institution, hvor man kan blive undervist i idræt

## I hvilken af disse sportsgrene vil man bedst kunne overføre sin spilforståelse og taktiske færdigheder fra fodbold?

### (Sæt ét kryds)

- (1)  Floorball
- (2)  Volleyball
- (3)  Squash
- (4)  Golf

Afslutningsvis vil vi gerne bede dig, som forælder til et barn/børn i alderen 3-6 år, om at besvare enkelte spørgsmål om dit barns deltagelse i sports-/motionsaktiviteter og bevægelse generelt.

Har du flere børn i alderen 3-6 år, bedes du tænke på det barn, der senest har haft fødselsdag (er det tvillinger, bedes du svare for den ældste).

## Hvornår er dit barn født?

## Har dit barn i løbet af de seneste 12 måneder dyrket én eller flere af følgende aktiviteter i fritiden? (Alene eller sammen med en voksen)

- (1)  Boldspil
- (2)  Løb
- (3)  Ridning
- (4)  Gymnastik
- (5)  Dans
- (6)  Yoga
- (7)  Fitnessaktiviteter
- (8)  Kampsport
- (9)  Parkour

- (10)  Svømning
- (11)  Spejder
- (12)  Musik og bevægelse
- (13)  Multisport (hold hvor der dyrkes forskellige aktiviteter)
- (14)  Anden aktivitet - angiv gerne hvilken:
- 
- (15)  Mit barn har ikke dyrket nogen af ovenstående aktiviteter de seneste 12 måneder

### I hvilken sammenhæng har dit barn dyrket sin(e) aktivitet(er)?

|  | Forening                     | Privat udbyder<br>(f.eks.<br>kommercielt<br>fitnesscenter<br>eller<br>danseskole) | SFO                          | På egen hånd<br>(sammen med<br>familie, venner,<br>sammenhæng<br>benedte) | Anden<br>sammenhæng          |
|--|------------------------------|---|------------------------------|---|------------------------------|
| Boldspil   | (1) <input type="checkbox"/> | (2) <input type="checkbox"/>  | (3) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/>  | (5) <input type="checkbox"/> |
| Løb  | (1) <input type="checkbox"/> | (2) <input type="checkbox"/>  | (3) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/>  | (5) <input type="checkbox"/> |
| Ridning  | (1) <input type="checkbox"/> | (2) <input type="checkbox"/>  | (3) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/>  | (5) <input type="checkbox"/> |
| Gymnastik  | (1) <input type="checkbox"/> | (2) <input type="checkbox"/>  | (3) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/>  | (5) <input type="checkbox"/> |
| Dans   | (1) <input type="checkbox"/> | (2) <input type="checkbox"/>  | (3) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/>  | (5) <input type="checkbox"/> |
| Yoga   | (1) <input type="checkbox"/> | (2) <input type="checkbox"/>  | (3) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/>  | (5) <input type="checkbox"/> |
| Fitnessaktiviteter   | (1) <input type="checkbox"/> | (2) <input type="checkbox"/>  | (3) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/>  | (5) <input type="checkbox"/> |
| Kampsport  | (1) <input type="checkbox"/> | (2) <input type="checkbox"/>  | (3) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/>  | (5) <input type="checkbox"/> |
| Parkour  | (1) <input type="checkbox"/> | (2) <input type="checkbox"/>  | (3) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/>  | (5) <input type="checkbox"/> |
| Svømning   | (1) <input type="checkbox"/> | (2) <input type="checkbox"/>  | (3) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/>  | (5) <input type="checkbox"/> |
| Spejder  | (1) <input type="checkbox"/> | (2) <input type="checkbox"/>  | (3) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/>  | (5) <input type="checkbox"/> |
| Musik og bevægelse   | (1) <input type="checkbox"/> | (2) <input type="checkbox"/>  | (3) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/>  | (5) <input type="checkbox"/> |
| Multisport (hold hvor der<br>dyrkes forskellige aktiviteter) | (1) <input type="checkbox"/> | (2) <input type="checkbox"/>  | (3) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/>  | (5) <input type="checkbox"/> |
| Anden aktivitet  | (1) <input type="checkbox"/> | (2) <input type="checkbox"/>  | (3) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/>  | (5) <input type="checkbox"/> |

### Hvor ofte dyrker dit barn i gennemsnit sports-/motionsaktiviteter i fritiden?

- (7)  5 eller flere gange om ugen
- (6)  3-4 gange om ugen
- (5)  2 gange om ugen
- (4)  1 gang om ugen
- (3)  1-3 gange om måneden
- (2)  Sjældnere
- (1)  Aldrig

### Hvor ofte er dit barn aktiv i disse sammenhænge?

(Sæt ét kryds i hver række)

|   | 5 eller flere dage om ugen   | 3-4 dage om ugen             | 2 dage om ugen               | 1 dag om ugen                | 1-3 dage om måneden          | Sjældnere                    | Aldrig                       |
|---|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| Gåture som transport (f.eks. til/fra pasningstilbud)  | (7) <input type="checkbox"/> | (6) <input type="checkbox"/> | (5) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (2) <input type="checkbox"/> | (1) <input type="checkbox"/> |
| Gåture (ikke som transport)                           | (7) <input type="checkbox"/> | (6) <input type="checkbox"/> | (5) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (2) <input type="checkbox"/> | (1) <input type="checkbox"/> |
| Cykling som transport (f.eks. til/fra pasningstilbud) | (7) <input type="checkbox"/> | (6) <input type="checkbox"/> | (5) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (2) <input type="checkbox"/> | (1) <input type="checkbox"/> |
| Cykling (ikke som transport)                          | (7) <input type="checkbox"/> | (6) <input type="checkbox"/> | (5) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (2) <input type="checkbox"/> | (1) <input type="checkbox"/> |
| Skateboard, rulleskøjter, løbehjul eller lignende     | (7) <input type="checkbox"/> | (6) <input type="checkbox"/> | (5) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (2) <input type="checkbox"/> | (1) <input type="checkbox"/> |
| Trampolin   | (7) <input type="checkbox"/> | (6) <input type="checkbox"/> | (5) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (2) <input type="checkbox"/> | (1) <input type="checkbox"/> |
| Andet – angiv gerne hvilke:                           | (7) <input type="checkbox"/> | (6) <input type="checkbox"/> | (5) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (2) <input type="checkbox"/> | (1) <input type="checkbox"/> |

De sidste to spørgsmål handler om dit barns interesse for forskellige bevægelseslege.

### Angiv venligst, hvor sjovt dit barn synes, det er...

|   | Meget kedeligt               | Kedeligt                     | Hverken eller                | Sjovt                        | Meget sjovt                  | Ved ikke                      |
|---|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|-------------------------------|
| ... at lege med bolde                                   | (1) <input type="checkbox"/> | (2) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> | (5) <input type="checkbox"/> | (99) <input type="checkbox"/> |
| ... at lege i vand                                      | (1) <input type="checkbox"/> | (2) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> | (5) <input type="checkbox"/> | (99) <input type="checkbox"/> |
| ... at klatre (f.eks. i træer eller legestativer)       | (1) <input type="checkbox"/> | (2) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> | (5) <input type="checkbox"/> | (99) <input type="checkbox"/> |
| ... at løbe   | (1) <input type="checkbox"/> | (2) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> | (5) <input type="checkbox"/> | (99) <input type="checkbox"/> |
| ... at hoppe  | (1) <input type="checkbox"/> | (2) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> | (5) <input type="checkbox"/> | (99) <input type="checkbox"/> |
| ... at løbe på løbecykel eller køre på almindelig cykel | (1) <input type="checkbox"/> | (2) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (4) <input type="checkbox"/> | (5) <input type="checkbox"/> | (99) <input type="checkbox"/> |

### Angiv venligst, hvor godt dit barn mestrer følgende færdigheder uden hjælp.

|   | Nej                          | Ja, nogle gange              | Ja, hver gang                | Ved ikke                      |
|---|------------------------------|------------------------------|------------------------------|-------------------------------|
| Kan dit barn lave en kolbøtte?  | (1) <input type="checkbox"/> | (2) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (99) <input type="checkbox"/> |
| Kan dit barn sparke en bold i en bestemt retning?                     | (1) <input type="checkbox"/> | (2) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (99) <input type="checkbox"/> |
| Kan dit barn hinke på ét ben?   | (1) <input type="checkbox"/> | (2) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (99) <input type="checkbox"/> |
| Kan dit barn løbe på løbehjul (2-hjul)?                               | (1) <input type="checkbox"/> | (2) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (99) <input type="checkbox"/> |
| Kan dit barn hænge med hovedet nedad fra f.eks. en gren eller en bar? | (1) <input type="checkbox"/> | (2) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (99) <input type="checkbox"/> |
| Kan dit barn gå en lang tur uden at have brug for pause?              | (1) <input type="checkbox"/> | (2) <input type="checkbox"/> | (3) <input type="checkbox"/> | (99) <input type="checkbox"/> |

ENDELIG I MÅL!

Så er der ikke flere spørgsmål.



Vi vil bede dig om en allersidste ting, som til gengæld er en af de vigtigste for undersøgelsen. I løbet af det næste år vil vi gerne sende få, korte spørgsmål direkte til dig på e-mail eller sms. Du er altid velkommen til at sige nej, når vi vender tilbage igen.

Her kan du skrive din e-mailadresse

Her kan du skrive dit telefonnummer

Vi opbevarer dine oplysninger sikkert og fortroligt efter gældende lovgivning og kun til det nævnte formål. Du kan læse mere om vores behandling af personoplysninger på [idan.dk](http://idan.dk)

### **Tusinde tak...**

...fordi du tog dig tid til at deltage i vores undersøgelse. Som tak deltager du i lodtrækningen om 10 flotte gaver til en værdi af 1.000 kr., når du klikker 'afslut'. Vinderen får direkte besked.

Du kan printe din besvarelse ved at klikke på printer-ikonet her: 

Du er nu frafaldet undersøgelsen Mange tak fordi dine svar på de to spørgsmål.

Vi opbevarer dine oplysninger sikkert og fortroligt efter gældende lovgivning og kun til det nævnte formål. Du kan læse mere om vores behandling af personoplysninger på [idan.dk](http://idan.dk)

Du er nu frafaldet undersøgelsen, og vi kommer ikke til at kontakte dig mere.

### **Tak for din besvarelse**

Dine svar er gemt, og du kan nu lukke browseren.