

Spørgeskema til 'Danskernes motions- og sportsvaner 2020'

Børn

Vi starter med nogle spørgsmål om dig.



Hvem bor du sammen med?

- (1) Jeg bor med begge mine forældre, som bor sammen
- (2) Jeg bor på skift hos mine forældre
- (3) Jeg bor kun hos den ene af mine forældre
- (4) Jeg bor hos en plejefamilie eller anden familie
- (5) Andet - angiv gerne med hvem: _____

Hvilken klasse går du i?

- (0) 0. klasse
- (1) 1. klasse
- (2) 2. klasse
- (3) 3. klasse
- (4) 4. klasse
- (5) 5. klasse
- (6) 6. klasse
- (7) 7. klasse
- (8) 8. klasse
- (9) 9. klasse
- (10) 10. klasse
- (11) Specialklasse
- (12) Andet

Hvor er dine forældre født?

Den ene af mine forældre er født i...

- (1) Danmark
- (2) Et andet land i Europa
- (3) Et andet land uden for Europa
- (99) Ved ikke

Den anden af mine forældre er født i...

- (1) Danmark
- (2) Et andet land i Europa
- (3) Et andet land uden for Europa
- (99) Ved ikke

De næste spørgsmål handler om sport og motion. Nogen kalder det også for idræt.



Dyrker du normalt sport/motion?

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

De følgende spørgsmål handler om aktiviteter, man kan dyrke/gå til i sin fritid, altså uden for skoletiden.

Når du går til næste side, vil du få en ny liste med aktiviteter. Hvis du ikke finder din(e) aktivitet(er) på listen, kan du skrive den/dem på den sidste side.

**Hvad har du dyrket eller gået til i din fritid det seneste år?
(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 aktiviteterne det seneste år

**Hvad har du dyrket eller gået til i din fritid det seneste år?
(Sæt gerne flere krydser)**

Gang, løb, cykling

- (1) Gå- og vandreture (ikke som transport)
- (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 aktiviteterne det seneste år

**Hvad har du dyrket eller gået til i din fritid det seneste år?
(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)

- (6) Gymnastik
- (7) Dans (alle former)
- (8) Yoga/ pilates/ afspænding
- (5) Kampsport (f.eks. boksning, karate, aikido, taekwondo, judo, brydning, fægtning)
- (98)

Jeg har ikke dyrket nogen af aktiviteterne det seneste år

Hvad har du dyrket eller gået til i din fritid det seneste år? (Sæt gerne flere krydser)

Vandaktiviteter

- (1) Svømning
- (2) Åbent vand svømning
- (3) Dykning/ fridykning
- (5) Roning
- (6) Kano/ kajak
- (7) Sejlsport
- (8) Vandski/ wakeboard
- (9) Windsurfing/ kitesurfing
- (10) Surfing/ Stand Up Paddle (SUP)
- (98)

Jeg har ikke dyrket nogen af aktiviteterne det seneste år

Hvad har du dyrket eller gået til i din fritid det seneste år? (Sæt gerne flere krydser)

Andre motions- og sportsaktiviteter

- (1) Rulleskøjter
- (16) Skateboard/ waveboard
- (17) Løbehjul
- (2) Parkour
- (3) Klatring (f.eks. klatrevæg)/ bjergbestigning

- (18) Trampolin
- (4) Ridning
- (5) Skiløb/ snowboard/ rulleski
- (7) Skydning
- (6) Skøjteløb
- (12) Motorsport (f.eks. motocross, gokart)
- (13) E-sport
- (14)
Multisport (hold hvor der dyrkes forskellige aktiviteter, f.eks. familieidrætshold)

- (15)
Handicapidræt

- (98)
Jeg har ikke dyrket nogen af aktiviteterne det seneste år

**Hvad har du dyrket eller gået til i din fritid det seneste år?
(Sæt gerne flere krydser)**

Andre fritidsaktiviteter

- (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, andet håndværk)
- (10) Øvrige kulturelle aktiviteter (f.eks. kunst, historie, litteratur)
- (98)
Jeg har ikke dyrket nogen af aktiviteterne det seneste år

Det var en lang liste med rigtig mange aktiviteter, men måske har du dyrket/gået til noget helt andet end det, der var på listen? Det vil vi rigtig gerne høre, hvad er.

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:

Ellers er du velkommen til at gå videre

Hvor tit har du dyrket din(e) aktivitet(er)?
(Tænk både på træning, kampe og stævner)

	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
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"/>

	5 eller flere gange om ugen	3-4 gange om ugen	2 gange om ugen	1 gang om ugen	1-3 gange om måned	Sjældnere
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"/>
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"/>
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 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 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	(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 gange om ugen	3-4 gange om ugen	2 gange om ugen	1 gang om ugen	1-3 gange om måneden	Sjældnere
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"/>
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 (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"/>
Rulleskøjter	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
Skateboard/ waveboard	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
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"/>
Trampolin	(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	(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"/>
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"/>
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"/>
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"/>

	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
Anden sports- eller 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 ét eller flere krydser i hver række)**

	Forening	Privat center (f.eks. fitnesscentre r eller danceskole)	SFO/ fritidsklub/ ungdomsklu b	På egen hånd (alene eller sammen med andre)	Andet trænings- fællesskab (f.eks. organiseret gennem facebook- grupper)	Anden sammenhæ ng
Fodbold	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>	(7) <input type="checkbox"/>
Håndbold	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>	(7) <input type="checkbox"/>
Basketball	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>	(7) <input type="checkbox"/>
Volleyball/beachvolley	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>	(7) <input type="checkbox"/>
Hockey/floorball	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>	(7) <input type="checkbox"/>
Ishockey	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>	(7) <input type="checkbox"/>
Amerikansk fodbold/rugby	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>	(7) <input type="checkbox"/>
Baseball/softball	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>	(7) <input type="checkbox"/>
Badminton	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>	(7) <input type="checkbox"/>
Tennis	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>	(7) <input type="checkbox"/>
Squash	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>	(7) <input type="checkbox"/>
Padel (-tennis)	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>	(7) <input type="checkbox"/>
Bordtennis	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>	(7) <input type="checkbox"/>

	Forening	Privat center (f.eks. fitnesscentre r eller danseskole)	SFO/ fritidsklub/ ungdomsklu b	På egen hånd (alene eller sammen med andre)	Andet trænings- fællesskab (f.eks. organiseret gennem facebook- grupper)	Anden sammenhæ ng
Golf	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>	(7) <input type="checkbox"/>
Gå- og vandreture (ikke som transport)	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>	(7) <input type="checkbox"/>
Løb	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>	(7) <input type="checkbox"/>
Orienteringsløb	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>	(7) <input type="checkbox"/>
Atletik	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>	(7) <input type="checkbox"/>
Triatlon/duatlon	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>	(7) <input type="checkbox"/>
Landevejscykling (ikke som transport)	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>	(7) <input type="checkbox"/>
Mountainbike/gravel bike/BMX og lignende	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>	(7) <input type="checkbox"/>
Styrketræning	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>	(7) <input type="checkbox"/>
Crossfit	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>	(7) <input type="checkbox"/>
Spinning/kondicykel	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>	(7) <input type="checkbox"/>
Anden fitness- og motionstræning (f.eks. crosstrainer, aerobic, step, stram op, cirkeltræning, TRX, andre motionsøvelser)	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>	(7) <input type="checkbox"/>
Kampsport (f.eks. boksning, karate, aikido, taekwondo, judo, brydning, fægtning)	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>	(7) <input type="checkbox"/>
Gymnastik	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>	(7) <input type="checkbox"/>
Dans (alle former)	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>	(7) <input type="checkbox"/>
Yoga/pilates/afspænding	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>	(7) <input type="checkbox"/>
Svømning	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>	(7) <input type="checkbox"/>
Åbent vand svømning	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>	(7) <input type="checkbox"/>
Dykning/fridykning	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>	(7) <input type="checkbox"/>

	Forening	Privat center (f.eks. fitnesscentre r eller danceskole)	SFO/ fritidsklub/ ungdomsklu b	På egen hånd (alene eller sammen med andre)	Andet trænings- fællesskab (f.eks. organiseret gennem facebook- grupper)	Anden sammenhæ ng
Roning	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>	(7) <input type="checkbox"/>
Kano/kajak	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>	(7) <input type="checkbox"/>
Sejlsport	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>	(7) <input type="checkbox"/>
Vandski/wakeboard	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>	(7) <input type="checkbox"/>
Windsurfing/kitesurfing	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>	(7) <input type="checkbox"/>
Surfing/ Stand Up Paddle (SUP)	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>	(7) <input type="checkbox"/>
Rulleskøjter	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>	(7) <input type="checkbox"/>
Skateboard/waveboard	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>	(7) <input type="checkbox"/>
Løbehjul	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>	(7) <input type="checkbox"/>
Parkour	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>	(7) <input type="checkbox"/>
Klatring/bjergbestigning	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>	(7) <input type="checkbox"/>
Trampolin	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>	(7) <input type="checkbox"/>
Ridning	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>	(7) <input type="checkbox"/>
Skiløb/snowboard/rulleski	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>	(7) <input type="checkbox"/>
Skøjteløb	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>	(7) <input type="checkbox"/>
Skydning	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>	(7) <input type="checkbox"/>
Motorsport (f.eks. motocross, gokart)	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>	(7) <input type="checkbox"/>
E-sport	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>	(7) <input type="checkbox"/>
Multisport (hold hvor der dyrkes forskellige aktiviteter, f.eks. familieidrætshold)	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>	(7) <input type="checkbox"/>
Handicapidræt	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>	(7) <input type="checkbox"/>
Fiskeri	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>	(7) <input type="checkbox"/>
Spejder/ FDF	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>	(7) <input type="checkbox"/>
Rollespil (ikke bordrollespil)	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>	(7) <input type="checkbox"/>

	Forening	Privat center (f.eks. fitnesscentre r eller danseskole)	SFO/ fritidsklub/ ungdomsklu b	På egen hånd (alene eller sammen med andre)	Andet trænings- fællesskab (f.eks. organiseret gennem facebook- grupper)	Anden sammenhæ ng
Tankesport (f.eks. skak, poker)	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>	(7) <input type="checkbox"/>
Sang og musik (f.eks. kor, instrumentalundervisning)	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>	(7) <input type="checkbox"/>
Kreative aktiviteter (f.eks. tegning, maling, foto, keramik, andet håndværk)	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>	(7) <input type="checkbox"/>
Øvrige kulturelle aktiviteter (f.eks. kunst, historie, litteratur)	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>	(7) <input type="checkbox"/>
Anden sports- eller motionsaktivitet	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>	(7) <input type="checkbox"/>

**Hvor har du dyrket din(e) aktivitet(er)?
(Sæt ét eller flere kryds ved hver aktivitet)**

Indendørs

Idrætshal/ gymnastiksal
/bevægelsessal/ mindre
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)

Udendørs

Fodboldbane

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

Udendørs arealer, der ikke
normalt bruges til idræt (f.eks.
parkeringsplads, legeplads
ved skoler/institutioner)

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,
havsømmebaner,
kabelbaner)

Veje, gader, fortove og
lignende

Byens parker

Hjemme/ i haven

Andet sted – angiv gerne
hvor:

**Hvor lang tid bruger du på at komme hen til de steder, du dyrker sport/motion?
(Tænk kun på den ene vej, hvis det er forskelligt, så angiv, hvor lang tid du for det meste bruger)**

(Sæt ét kryds i hver række)

	Under 5 minutter	5-14 minutter	15-29 minutter	30-45 minutter	Over 45 minutter	Ved ikke
Idrætshal gymnastiksal bevægelsessal mindre 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 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 (f.eks. skøjtehal, ridehal, skydekælder, skatehal, dansestudie, yogacenter, kamp-sportscenter)	(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 bruges til idræt (f.eks. skoler, institutioner, ældrecentre)	(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"/>

	Under 5 minutter	5-14 minutter	15-29 minutter	30-45 minutter	Over 45 minutter	Ved ikke
Andet udendørs idrætsanlæg (f.eks. tennisbane, beachvolleybane, golfbane, atletikanlæg, multibane, parkouranlæg)	(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 normalt bruges til idræt (f.eks. parkeringsplads, legeplads ved skoler/institutioner)	(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. skoven, stranden mv.)	(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 (f.eks. mountainbikespor, orienteringsposter, langrendsløjper, ridestier)	(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 (hav, sø, å, havn)	(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 (f.eks. havnebade, havsømmebaner, kabel- baner)	(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 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"/>

Bruger du apps, ure, YouTube eller andre digitale tjenester i forbindelse med sport/motion?

- (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 bruger ikke nogen digitale muligheder.

Det næste spørgsmål handler om aktiv transport, når du f.eks. cykler eller går til og fra skole.



Hvor ofte er du aktiv i disse sammenhænge i din hverdag? (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
Gang som transport (f.eks. til og fra skole)	(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 og fra skole)	(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"/>

	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
Skateboard, rulleskøjter, løbehjul som transport (f.eks. til og fra skole)•	(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							

Nu kommer der et spørgsmål om bevægelse i skoletiden. Du skal tænke på bevægelse som, hver gang du løber, hopper, danser, spiller bold osv. Altså ikke kun når du har idræt.

**Hvor ofte bevæger du dig i disse sammenhænge i skolen?
(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	Ved ikke
Undervisningen (ikke idrætstimerne)	(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"/>	(99) <input type="checkbox"/>
Frikvartererne	(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"/>	(99) <input type="checkbox"/>
Har minimum 45 minutters i bevægelse i løbet af skoledagen (i 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"/>	(99) <input type="checkbox"/>

Du krydsede ingen sports- eller motionsaktiviteter af tidligere i spørgeskemaet, men måske har du gået til eller dyrket nogle tidligere i dit liv.

Har du tidligere dyrket sport/motion?

- (1) Ja
(2) Nej

Hvor mange sports-/motionsaktiviteter har du cirka dyrket i dit liv?

(Det kan være svært at huske præcist, så giv dit bedste bud)

- (1) 1-3
- (2) 4-6
- (3) 7-9
- (4) 10 eller flere
- (99) Ved ikke

I det næste spørgsmål vil vi gerne høre, om der er noget, der gør det svært for dig at dyrke mere sport/motion, end du gør nu.

Hvorfor dyrker du ikke mere sport/motion, end du gør nu?

(Sæt ét eller flere krydser)

- (1) Jeg har ikke lyst til at dyrke mere sport/motion, end jeg gør nu
- (2) Det er for dyrt
- (3) Mine forældre synes ikke, at jeg skal dyrke mere sport/motion
- (4) Mine venner gør det ikke
- (5) Jeg bruger tiden på fritidsjob
- (6) Jeg bruger tiden på skole og lektier
- (7) Jeg bruger tiden på familie
- (8) Jeg bruger tiden på venner/kærester
- (9) Jeg bruger tiden på andre fritidsinteresser
- (10) Jeg er skadet
- (11) Jeg er ikke i så god form
- (12) Jeg ved for lidt om sport/motion
- (13) Jeg er bange for at blive til grin
- (14) Jeg mangler nogle at følges med
- (15) Jeg kan ikke komme til at dyrke det, jeg gerne vil
- (16) Der er ikke de rette faciliteter i nærheden af, hvor jeg bor
- (17) Jeg holder en pause – regner med at starte igen
- (18) Jeg har et fysisk/psykisk handicap
- (19) Jeg står på venteliste
- (20) Jeg kan ikke lide at konkurrere
- (21) Jeg gider ikke skulle tage hensyn til andre
- (22) Jeg er bange for at komme til skade
- (23) Jeg vil gerne, men har svært ved at komme af sted

- (24) Jeg har ikke overskud til det
- (25) Andre grunde - angiv gerne hvilke: _____
- (99) Ved ikke

Nu vil vi omvendt gerne vide, hvorfor du dyrker sport/motion. Hvis du ikke dyrker noget, så tænk på, hvad der ville være vigtigst for dig, hvis du skulle starte med at dyrke sport eller motion.

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

(Sæt ét eller flere krydser)

- (1) At det er en aktivitet, jeg har lyst til at dyrke
- (2) At jeg kan være aktiv med mine venner
- (3) At jeg kan være aktiv alene
- (4) At jeg har det sjovt
- (5) At trænere/instruktører er dygtige
- (6) At trænere/instruktører er gode til at hjælpe mig
- (7) At det ikke er for dyrt
- (8) At vi laver andre sjove ting på holdet end at dyrke sport/motion
- (9) At jeg kan konkurrere mod andre
- (10) At jeg kan deltage i sport/motion uden konkurrence
- (11) At jeg kan gå på et hold, hvor jeg kan prøve mange forskellige aktiviteter
- (12) At det er tæt på, hvor jeg bor
- (13) At det er tæt på, hvor jeg går i skole
- (14) At jeg har adgang til de rigtige faciliteter
- (15) At jeg har nogen at følges med
- (16) At jeg kan blive bedre til min sport/motion
- (17) At jeg kan dyrke aktiviteten med andre, som er lige så gode som mig
- (18) At jeg kan holde mig i form/træne min krop
- (19) At jeg kan stresses af/få et pusterum
- (20) At jeg er god til min sport/motion
- (21) Andet - angiv gerne hvad: _____
- (99) Ved ikke

Det næste spørgsmål handler om at konkurrere mod andre, blive bedre og have det sjovt.

**Angiv hvor enig du er i nedenstående udsagn
(Sæt ét kryds i hver række)**

	Meget uenig	Uenig	Midt i mellem	Enig	Meget enig	Ved ikke/ikke relevant
Jeg kan bedst lide sports-/motionsaktiviteter, hvor man skal konkurrere	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(99) <input type="checkbox"/>
Jeg synes, der er for meget fokus på konkurrence i sports-/motionsaktiviteter	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(99) <input type="checkbox"/>
Sport/motion handler for meget om at blive bedre	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(99) <input type="checkbox"/>
Jeg glæder mig hver gang jeg skal til sport/motion	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(99) <input type="checkbox"/>

Nu vil vi gerne vide, om din familie og venner dyrker sport/motion og om de nogle gange gør det sammen med dig.

Se på teksten nedenfor og sæt kryds ud for dem, der gør det.

**Gør dine forældre, søskende og venner nogle af disse ting?
(Sæt minimum ét kryds i hver række)**

	Forældre	Søskende	Venner	Ingen af dem
Dyrker sport og motion	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>
Siger, at du skal dyrke sport/motion	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <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"/>

	Forældre	Søskende	Venner	Ingen af dem
Dyrker sport/motion sammen med dig	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>

HVOR ER DU SEJ!

Du er virkelig kommet langt, og vi er rigtig glade for dine svar.

Vi ved du kan klare det sidste også.



I de næste spørgsmål vil vi gerne spørge dig lidt om, hvordan du har det.

Hvis du udfylder spørgeskemaet sammen med en af dine forældre, opfordrer vi til, at dine forældre går lidt væk, mens du besvarer spørgsmålene. De kan selvfølgelig godt hjælpe dig, hvis der er noget, du er i tvivl om.

Her er et billede af en stige. Trin 10 betyder 'det bedst mulige liv' for dig, og trin 0 betyder 'det værst mulige liv' for dig.



Hvor på stigen synes du selv, du er for tiden?

- (11) 10
- (10) 9
- (9) 8
- (8) 7
- (7) 6
- (6) 5
- (5) 4
- (4) 3
- (3) 2
- (2) 1
- (1) 0

Hvor tilfreds er du med din krop?

- (5) Meget tilfreds
- (4) Tilfreds
- (3) Midt i mellem
- (2) Utilfreds
- (1) Meget utilfreds

Føler du dig ensom?

- (1) Ja meget ofte
- (2) Ja, ofte
- (3) Ja, af og til
- (4) Nej

Har du en fysisk eller psykisk funktionsnedsættelse eller handicap, der gør det svært for dig at dyrke sport/motion?

- (1) Ja
- (2) Nej

Benytter du særlige idrætstilbud til personer med funktionsnedsættelse?

- (1) Ja
- (2) Nej

Hvor enig eller uenig er du i følgende udsagn?

	Helt uenig	Uenig	Midt imellem	Enig	Helt enig
Jeg synes godt om mig selv	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Jeg er god nok, som jeg er	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Andre på min alder kan godt lide mig	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>

Har du i løbet af det seneste år oplevet én eller flere af følgende ting?

- (1) Jeg er flyttet
- (2) Jeg er startet på en ny skole
- (3) Jeg har fået et fritidsjob
- (4) Jeg har fået en kæreste
- (5) Jeg har fået mange nye venner
- (6) Én eller begge mine forældre har mistet deres job
- (7) Mine forældre er flyttet fra hinanden/blevet skilt/separeret

- (8) En eller begge mine forældre har fået en ny partner/kæreste/ægtefælle
- (9) Jeg har været alvorlig syg eller har været udsat for en alvorlig ulykke
- (10) Én eller flere i min nærmeste familie har været alvorlig syg, har været udsat for en alvorlig ulykke eller er død
- (11)

Nej, jeg har ikke oplevet nogen af begivenhederne på listen det seneste år.

Det næste spørgsmål handler om frivilligt arbejde inden for sports-/motionsområdet. Det kan f.eks. være, at du er træner eller hjælper til ved stævner eller lignende.

Udfører du frivilligt arbejde i en sportsklub/idrætsforening?

(Sæt ét eller flere krydser)

- (1) Jeg er leder/med i bestyrelse eller udvalg
- (2) Jeg laver praktisk arbejde (f.eks. rengøring, indkøb, står i kiosk eller bod)
- (3) Jeg hjælper til ved enkeltstående events og stævner
- (4) Jeg er træner/instruktør/hjælpeinstruktør
- (5) Jeg igangsætter aktiviteter eller er tovholder
- (6) Ingen af delene

Nogle synes bestemte aktiviteter og lege er sjove, og andre synes de er kedelige. I det næste spørgsmål skal du angive, hvor sjove du synes forskellige lege er.

Angiv venligst hvor sjovt du synes følgende er:

Meget kedeligt Kedeligt Midt i mellem Sjovt Meget sjovt

Boldlege



(1)

(2)

(3)

(4)

(5)

Vandlege



(1)

(2)

(3)

(4)

(5)

Meget kedeligt Kedeligt Midt i mellem Sjovt Meget sjovt

Klatrelege



(1)

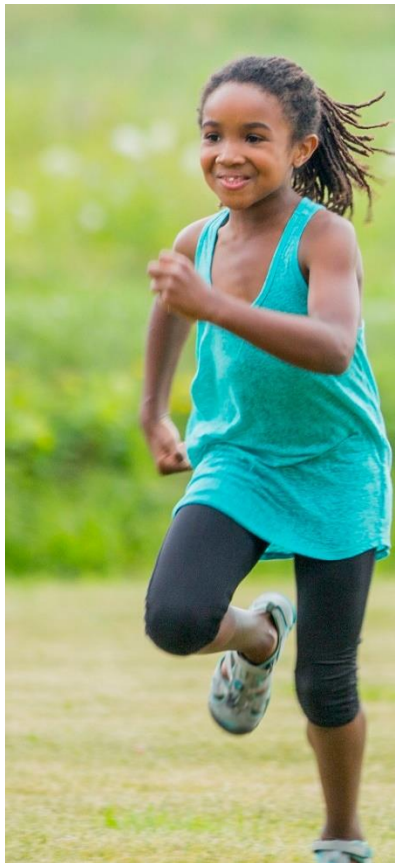
(2)

(3)

(4)

(5)

Løbelege



(1)

(2)

(3)

(4)

(5)

Meget kedeligt Kedeligt Midt i mellem Sjovt Meget sjovt

Gymnastik- og atletiklege



(1) (2) (3) (4) (5)

Skate



(1) (2) (3) (4) (5)

Angiv venligst hvor sjovt du synes, det er at:

Meget kedeligt

Kedeligt

Midt i mellem

Sjovt

Meget sjovt

... spille bold



(1)

(2)

(3)

(4)

(5)

... svømme



(1)

(2)

(3)

(4)

(5)

Meget kedeligt Kedeligt Midt i mellem Sjovt Meget sjovt

... klatre (f.eks. i træer eller på klatrevæg)



(1)

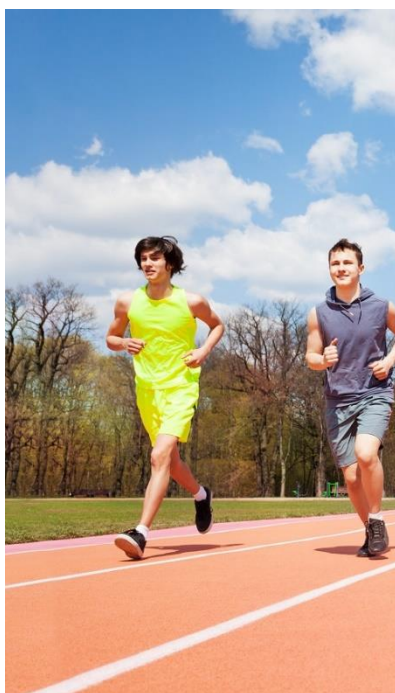
(2)

(3)

(4)

(5)

... løbe



(1)

(2)

(3)

(4)

(5)

Meget kedeligt Kedeligt Midt i mellem Sjovt Meget sjovt

... lave gymnastik



(1)

(2)

(3)

(4)

(5)

Meget kedeligt Kedeligt Midt i mellem Sjovt Meget sjovt

... skate (f.eks. skateboard
eller rulleskøjter)



(1)

(2)

(3)

(4)

(5)

Nogle gange synes man, noget er sjovt, selvom man ikke er god til det. Andre gange er man god til noget, selvom man synes, det er kedeligt. Nu skal du tænke på, hvor god du er til de forskellige lege.

Angiv venligst, hvor god du synes, at du er til følgende:

Meget dårlig Dårlig Midt i mellem God Meget god

Boldlege



(1)

(2)

(3)

(4)

(5)

Vandlege



(1)

(2)

(3)

(4)

(5)

Meget dårlig Dårlig Midt i mellem God Meget god

Klatrelege



(1)

(2)

(3)

(4)

(5)

Løbelege



(1)

(2)

(3)

(4)

(5)

Meget dårlig

Dårlig

Midt i mellem

God

Meget god

Gymnastik- og atletiklege



(1)

(2)

(3)

(4)

(5)

Skate



(1)

(2)

(3)

(4)

(5)

Nogle gange synes man, noget er sjovt, selvom man ikke er god til det. Andre gange er man god til noget, selvom man synes, det er kedeligt. Nu skal du tænke på, hvor god du er til de forskellige lege.

Hvor god synes du, at du er til at:

Meget dårlig Dårlig Midt i mellem God Meget god

... spille bold



(1) (2) (3) (4) (5)

... svømme



(1) (2) (3) (4) (5)

Meget dårlig

Dårlig

Midt i mellem

God

Meget god

... klatre (f.eks. i træer eller på klatrevæg)



(1)

(2)

(3)

(4)

(5)

... løbe



(1)

(2)

(3)

(4)

(5)

Meget dårlig

Dårlig

Midt i mellem

God

Meget god

... lave gymnastik



(1)

(2)

(3)

(4)

(5)

... skate (f.eks. skateboard eller rulleskøjter)



(1)

(2)

(3)

(4)

(5)

De næste spørgsmål handler om, hvor god du er til forskellige øvelser.

Hvor god er du til at:

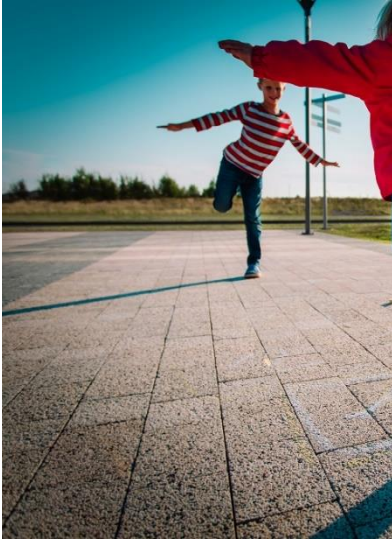
(Er du i tvivl, så giv dit bedste bud)

Det kan jeg ikke

Det kan jeg nogle gange

Det kan jeg hver gang

... hinke fra side til side og holde balancen?



(1)

(2)

(3)

... hoppe fra et højt sted og lande på benene uden at falde?



(1)

(2)

(3)

Det kan jeg ikke

Det kan jeg nogle gange

Det kan jeg hver gang

... kaste en tennisbold op ad en væg og gribe den igen?



(1)

(2)

(3)

... lave en vejrmølle?



(1)

(2)

(3)

... svømme uden bælte og vinger, hvor man ikke kan

(1)

(2)

(3)

Det kan jeg ikke

Det kan jeg nogle gange

Det kan jeg hver gang

bunde?



Hvor lang tid kan du løbe i et normalt tempo uden at blive så træt, at du bliver nødt til at stoppe?

(Er du i tvivl, så giv dit bedste bud)

- (1) 0 minutter
- (2) 1-5 minutter
- (3) 6-15 minutter
- (4) 16-25 minutter
- (5) 26-35 minutter
- (6) Mere end 36 minutter
- (99) Ved ikke

Hvor lang tid kan du holde planken som vist på billedet?

(Er du i tvivl, så giv dit bedste bud eller prøv)

- (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



Hvor god er du til øvelserne på listen? 1 betyder, at det er umuligt for dig at gøre, og 7 betyder, at du kan gøre det hver gang uden at lave fejl.

(Tænk på hvad du rent faktisk kan, og ikke hvad du ville ønske, du kunne. Er du i tvivl, så giv dit bedste bud.)

1 2 3 4 5 6 7

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

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



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 blive så træt, at du bliver nødt til at stoppe med at løbe? (Er du i tvivl, så giv dit bedste bud)

- (1) 0 minutter
- (2) 1-5 minutter
- (3) 6-15 minutter
- (4) 16-25 minutter
- (5) 26-35 minutter
- (6) Mere end 36 minutter
- (99) Ved ikke

Hvor lang tid kan du holde planken som vist på billedet?

(Er du i tvivl, så giv dit bedste bud)

- (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 tre spørgsmål omhandler tre forskellige emner om idræt. Du bedes besvare spørgsmålene ud fra, hvad du ved eller tror. Du må ikke få hjælp af dine forældre eller andre.

I hvilken idrætsgren er det vigtig at kunne både løbe, kaste og gribe?

- (1) Badminton
- (2) Volleyball
- (3) Håndbold
- (4) Vandpolo

Hvor lang tid anbefales børn at bevæge sig om dagen, så de bliver forpustede? F.eks. gå hurtigt eller at løbe. Det gælder både tiden hjemme, i skolen og i fritiden.

- (1) 20 minutter
- (2) 30 minutter
- (3) 1 time
- (4) 2 timer

Når man dyrker idræt og sport, snakker man ofte om fairplay. Fairplay kan bedst forklares som:

- (1) At man kan respektere regler og aftaler
- (2) At man forsøger at snakke engelsk i idrætstimen

- (3) At man kan finde ud af at være en god taber og en god vinder
- (4) At man skal gøre alt, hvad man kan, for at vinde

DU KLAREDE DET!



Nu er der kun én ting mere, som vi gerne vil spørge dig om. Det er til gengæld en af de vigtigste ting for undersøgelsen. I løbet af det næste år, vil vi nemlig gerne stille nogle få, korte spørgsmål igen for at følge op. Og vi vil gerne kunne sende en e-mail eller sms direkte til dig eller dine forældre. Du er altid velkommen til at sige nej, når vi vender tilbage igen.

Her kan du skrive din eller din forælders e-mailadresse:

Her kan du skrive dit eller din forælders 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

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 er nu frafaldet undersøgelsen 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.