

Befragung zum Bewegungsverhalten in der Freizeit – Jugendliche

Quelle: Motorik Modul (MOMO), Autorisierung zur Benutzung der Fragebögen zur KIGGS-Studie (incl. MOMO), abrufbar (Juli 2014) unter:
http://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Studien/Kiggs/Basiserhebung/Materialien/Materialien_tabelle.htm

Mein Alter: Jahre

Mein Geschlecht: ☐ weiblich ☐ männlich

Was machst du zur Zeit?: ☐ ich gehe zur Schule, in die Klasse
☐ ich mache eine Ausbildung ☐ ich bin arbeitslos
☐ sonstiges

Wie viele Minuten etwa gehst du täglich zu Fuß (insgesamt)?

ca. Minuten pro Tag

Wie sehr strengst du dich an, wenn du zu Fuß gehst?

- ☐ ohne zu schwitzen oder schnelle Atmung
☐ etwas / manchmal schwitzen oder schnelle Atmung
☐ oft schwitzen oder schnelle Atmung

Wie oft bist du in der Woche etwa im Freien (z.B. Sport machen, ins Schwimmbad gehen, mit Freunden unterwegs sein)?

- ☐ täglich ☐ 5-6 Mal ☐ 3-4 Mal
☐ 1-2 Mal ☐ weniger als 1 Mal pro Woche

Wie lange bist du dann etwa draußen?

Ca. Minuten pro Tag

Strengst du dich dabei an oder hängst du vorwiegend draußen ab?

- ☐ ich strenge mich (körperlich) nie an ☐ das wechselt ab
- ☐ wenn wir draußen spielen, geht es meistens (körperlich) zur Sache

Wenn du draußen bist, bist du dann meistens

- ☐ alleine ☐ mit Freund/Freundin ☐ mit der Clique?

Wie oft unternimmst du etwas mit deinen Eltern?

- ☐ nie ☐ zu besonderen Anlässen (z.B. Geburtstag)
- ☐ gelegentlich ☐ jede Woche ☐ mehrmals die Woche

Machst du Sport in deiner Freizeit?

- ☐ nein
- ☐ ja, im Verein

Welchen Sport machst du da: Wie oft in der Woche:

- ☐ ja, außerhalb eines Vereins

Welchen Sport machst du da: Wie oft in der Woche:

Gibt es eine Sportart, die du gerne machen würdest, aber nicht machst?

- ☐ nein
- ☐ ja, welche? Woran scheitert es bisher?

Machst du Sport oder andere körperliche Aktivitäten mit deinen Eltern (z.B. Schwimmen, Radfahren)?

- ☐ nie ☐ zu besonderen Anlässen ☐ gelegentlich
- ☐ jede Woche ☐ mehrmals die Woche

Gibt es Bewegungs- oder Sportanlagen in der Nähe deiner Wohnung, die du mit benutzt?

☐ nein, sind mir nicht bekannt

☐ ja

Wenn ja, welche:

.....

.....

.....

Wenn du dich außerhalb der Wohnung aufhältst, wie sicher fühlst du dich da? (kreuze alles an, das auf dich zutrifft)

☐ ich fühle mich jederzeit sicher

☐ solange es hell ist, fühle ich mich sicher

☐ in meiner Clique, mit Freunden fühle ich mich sicher

☐ es gibt schon Ecken, da fühle ich mich nicht sicher

☐ bei mir in der Gegend kann man sich nur in der Gruppe aufhalten

☐ bei mir in der Gegend fühle ich mich sehr unsicher, ich verbringe meine Freizeit woanders

Bitte kreuze alles an, was auf deine Wohngegend zutrifft:

☐ es gibt (zu Fuß erreichbar) jederzeit zugängliche Sportanlagen (z.B. Bolzplätze)

☐ wenn wir draußen spielen oder Sport machen, fühlen sich andere Leute gestört

☐ wir werden beim Spielen / Sport machen oft zurecht gewiesen

☐ es gibt (für mich gut erreichbar) Sportvereine

☐ es gibt (für mich gut erreichbar) kommerzielle Sportanbieter (z.B. Fitnessstudio, Soccer Halle)

☐ es gibt auch andere Kinder/ Jugendliche, die draußen spielen oder Sport machen

☐ die Verkehrssituation ist sicher

☐ es gibt überall wo ich hin muss Fußwege (oder der Verkehr ist beruhigt)

☐ es gibt genügend Fahrradwege

☐ der Verkehr ist beruhigt (Tempo 30 oder Spielstraße)

- ☐ die Autofahrer sind vorsichtig und halten sich an die Regeln
- ☐ die Radfahrer passen auf und nehmen auf uns Rücksicht
- ☐ ich kann Bus- oder Bahnhaltestellen gut zu Fuß erreichen
- ☐ ich kann Bus oder Bahnhaltestellen mit dem Rad erreichen
- ☐ wenn ich mit dem Rad zur Bahn fahre, kann ich mein Rad dort nicht sicher unterbringen

Wenn du dich außerhalb der Wohnung aufhältst, wie sicher fühlst du dich da? (kreuze alles an, das auf dich zutrifft)

- ☐ ich fühle mich jederzeit sicher
- ☐ solange es hell ist, fühle ich mich sicher
- ☐ in meiner Clique, mit Freunden fühle ich mich sicher
- ☐ es gibt schon Ecken, da fühle ich mich nicht sicher
- ☐ bei mir in der Gegend kann man sich nur in der Gruppe aufhalten
- ☐ bei mir in der Gegend fühle ich mich sehr unsicher, ich verbringe meine Freizeit woanders

Bitte kreuze alles an, was auf deine Wohngegend zutrifft:

- ☐ es gibt (zu Fuß erreichbar) jederzeit zugängliche Sportanlagen (z.B. Bolzplätze)
- ☐ wenn wir draußen spielen oder Sport machen, fühlen sich andere Leute gestört
- ☐ wir werden beim Spielen / Sport machen oft zurecht gewiesen
- ☐ es gibt (für mich gut erreichbar) Sportvereine
- ☐ es gibt (für mich gut erreichbar) kommerzielle Sportanbieter (z.B. Fitnessstudio, Soccer Halle)
- ☐ es gibt auch andere Kinder/ Jugendliche, die draußen spielen oder Sport machen
- ☐ die Verkehrssituation ist sicher
- ☐ es gibt überall wo ich hin muss Fußwege (oder der Verkehr ist beruhigt)
- ☐ es gibt genügend Fahrradwege
- ☐ der Verkehr ist beruhigt (Tempo 30 oder Spielstraße)
- ☐ die Autofahrer sind vorsichtig und halten sich an die Regeln

- ☐ die Radfahrer passen auf und nehmen auf uns Rücksicht
- ☐ ich kann Bus- oder Bahnhaltestellen gut zu Fuß erreichen
- ☐ ich kann Bus oder Bahnhaltestellen mit dem Rad erreichen
- ☐ wenn ich mit dem Rad zur Bahn fahre, kann ich mein Rad dort nicht sicher unterbringen