

Fragebogen zur Selbsteinschätzung der körperlichen Fitness

Es ist ganz wichtig, dass du bei der Bearbeitung des Tests für dich alleine arbeitest und nicht schaust, was dein Nachbar oder deine Nachbarin ankreuzen. Deine Antworten werden nur für die Wissenschaft verwendet. Bitte beantworte alle Fragen ohne eine auszulassen. Kreuze nur eine Antwort pro Frage an. Ganz wichtig ist: sei ehrlich. Vielen Dank für deinen Beitrag zur Wissenschaft.

Denke bitte an deine körperliche Fitness (im Vergleich zu deinen Freunden) und wähle die zutreffende Antwort.

1. Deine allgemeine körperliche Fitness ist:

- sehr schlecht
- schlecht
- ausreichend
- gut
- sehr gut

2. Deine Ausdauer (Fähigkeit, sich über längere Zeit sportlich zu betätigen, z.B. Dauer-Lauf) ist:

- sehr schlecht
- schlecht
- ausreichend
- gut
- sehr gut

3. Deine Muskelkraft ist:

- sehr schlecht
- schlecht
- ausreichend
- gut
- sehr gut

4. Deine Schnelligkeit / Wendigkeit ist:

- sehr schlecht
- schlecht
- ausreichend
- gut
- sehr gut

5. Deine Beweglichkeit ist:

- sehr schlecht
- schlecht
- ausreichend
- gut
- sehr gut

