**Fragebogen zur Erfassung der   
bewegungsbezogenen Gesundheitskompetenz (BGK)**

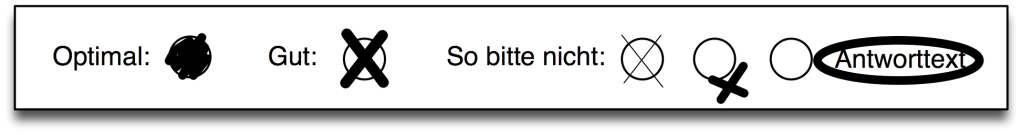
Liebe Studienteilnehmerin,   
lieber Studienteilnehmer,

Sie haben sich dazu bereit erklärt, an der Studie zur Erhebung der BGK teilzunehmen. Dafür möchten wir uns schon jetzt herzlich bedanken!

Bitte beantworten Sie die folgenden Fragen zu Ihrer körperlichen Aktivität und den damit in Beziehung stehenden Gesundheitsaspekten. Bitte beantworten Sie alle Fragen vollständig. Wenn Sie sich bei einer Frage unsicher sind, wählen Sie bitte die Antwort, die Ihrer Meinung nach am besten auf Sie zutrifft. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten.

Alle Angaben werden selbstverständlich ohne Bezug zu Ihrem Namen und vertraulich behandelt (siehe Hinweise zum Datenschutz der Teilnehmerinformation).

Zum Ausfüllen des Fragebogens benötigen Sie etwa 10 Minuten. Benutzen Sie bitte einen dunklen, dicken Stift.



Vielen Dank für Ihre Mitwirkung!

**Datum:** ..

**Teil 1 – Bewegungskompetenz**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. Wie sehr treffen die im Folgenden genannten Aussagen für Sie zu? | | | | | |
|  | Ich kann dies **ohne** Probleme | Ich habe **leichte** Probleme | Ich habe **mäßige** Probleme | Ich habe **große** Probleme | Ich kann dies **nicht** |
| Ich kann eine **etwas** anstrengendekörperliche Aktivität (z.B. Gehen, langsames Laufen oder Radfahren), bei der ich **etwas** schnelleratmen muss, **30 Minuten** ohne Pause durchhalten. | 🞅**1** | 🞅**2** | 🞅**3** | 🞅**4** | 🞅**5** |
| Ich kann eine **etwas** anstrengendekörperliche Aktivität (z.B. Gehen, langsames Laufen oder Radfahren), bei der ich **etwas** schnelleratmen muss, **60 Minuten** ohne Pause durchhalten. | 🞅**1** | 🞅**2** | 🞅**3** | 🞅**4** | 🞅**5** |
| Ich kann eine **anstrengende** körperliche Aktivität (z.B. sehr schnelles Gehen, flottes Laufen oder Radfahren), bei der ich **deutlich** schneller atmen muss,  **10 Minuten** ohne Pause durchhalten. | 🞅**1** | 🞅**2** | 🞅**3** | 🞅**4** | 🞅**5** |
| Ich kann eine **anstrengende** körperliche Aktivität (z.B. sehr schnelles Gehen, flottes Laufen oder Radfahren), bei der ich **deutlich** schneller atmen muss,  **30 Minuten** ohne Pause durchhalten. | 🞅**1** | 🞅**2** | 🞅**3** | 🞅**4** | 🞅**5** |
| Ich kann einen ca. **15kg** schweren Gegenstand (z.B. volle Getränkekiste, voller Werkzeugkasten) **anheben**. | 🞅**1** | 🞅**2** | 🞅**3** | 🞅**4** | 🞅**5** |
| Ich kann einen ca. **25kg** schweren Gegenstand  (z.B. voller Koffer) **anheben**. | 🞅**1** | 🞅**2** | 🞅**3** | 🞅**4** | 🞅**5** |
| Ich kann einen ca. **5kg** schweren Gegenstand  (z.B. volle Einkaufstasche, vollen Aktenordner) **über mehrere Etagen tragen**. | 🞅**1** | 🞅**2** | 🞅**3** | 🞅**4** | 🞅**5** |
| Ich kann einen ca. **15kg** schweren Gegenstand  (z.B. volle Getränkekiste, voller Werkzeugkasten) **über mehrere Etagen tragen**. | 🞅**1** | 🞅**2** | 🞅**3** | 🞅**4** | 🞅**5** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. Wie sehr treffen die im Folgenden genannten Aussagen für Sie zu? | | | | | |
| **Ich kann, ohne das Gleichgewicht zu verlieren, …** | trifft **nicht** zu |  |  |  | trifft **sehr** zu |
| … auf einem Bein stehen und nach einem Gegenstand   greifen. | 🞅**1** | 🞅**2** | 🞅**3** | 🞅**4** | 🞅**5** |
| … auf Zehenspitzen stehen und nach einem   Gegenstand greifen. | 🞅**1** | 🞅**2** | 🞅**3** | 🞅**4** | 🞅**5** |
| … auf einem Stuhl stehen und nach einem   Gegenstand greifen. | 🞅**1** | 🞅**2** | 🞅**3** | 🞅**4** | 🞅**5** |
| … eine Treppe mit einer vollen Einkaufstasche in der   Hand zügig hinab gehen, ohne mich festzuhalten. | 🞅**1** | 🞅**2** | 🞅**3** | 🞅**4** | 🞅**5** |
| … ein wassergefülltes Glas auf einem Tablett die   Treppe hinab tragen, ohne Wasser zu verschütten. | 🞅**1** | 🞅**2** | 🞅**3** | 🞅**4** | 🞅**5** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. Wie sehr treffen die im Folgenden genannten Aussagen für Sie zu? | | | | | |
|  | trifft **nicht** zu |  |  |  | trifft **sehr** zu |
| Ich habe ein gutes Gefühl für meine Körperhaltung. | 🞅**1** | 🞅**2** | 🞅**3** | 🞅**4** | 🞅**5** |
| Ich merke rechtzeitig, wenn ich mich bei einer Bewegung körperlich verspanne. | 🞅**1** | 🞅**2** | 🞅**3** | 🞅**4** | 🞅**5** |
| Meine Muskeln geben mir rechtzeitig Rückmeldung, wenn ich meine Körperhaltung ändern sollte. | 🞅**1** | 🞅**2** | 🞅**3** | 🞅**4** | 🞅**5** |
| Mein gutes Körpergefühl hilft mir bei körperlich  fordernden Situationen. | 🞅**1** | 🞅**2** | 🞅**3** | 🞅**4** | 🞅**5** |
| Bei anstrengenden Aktivitäten kann ich die Signale  meines Körpers gut nutzen. | 🞅**1** | 🞅**2** | 🞅**3** | 🞅**4** | 🞅**5** |

**Teil 2 – Steuerungskompetenz**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. Wie sehr treffen die im Folgenden genannten Aussagen für Sie zu? | | | | | |
|  | trifft **nicht** zu |  |  |  | trifft **sehr** zu |
| Ich bin in der Lage, eine Trainingsbelastung gut auf meine körperlichen Voraussetzungen anzupassen. | 🞅**1** | 🞅**2** | 🞅**3** | 🞅**4** | 🞅**5** |
| Ich weiß, wie ich mit körperlichem Training meine  Ausdauerleistung am besten steigern kann. | 🞅**1** | 🞅**2** | 🞅**3** | 🞅**4** | 🞅**5** |
| Wenn ich muskulär verspannt bin, weiß ich genau, wie ich mit körperlicher Aktivität etwas dagegen tun kann. | 🞅**1** | 🞅**2** | 🞅**3** | 🞅**4** | 🞅**5** |
| Wenn ich meine Gesundheit durch die Kräftigung der Rumpfmuskulatur (Rücken, Bauch) fördern möchte,  traue ich mir zu, die richtigen Übungen auszuwählen. | 🞅**1** | 🞅**2** | 🞅**3** | 🞅**4** | 🞅**5** |
| Ich kann Signale meines Körpers (Puls,  Atemgeschwindigkeit) sehr gut nutzen, um die Höhe der  körperlichen Belastung einzuschätzen und zu regulieren. | 🞅**1** | 🞅**2** | 🞅**3** | 🞅**4** | 🞅**5** |
| Ich weiß, worauf ich bei meinem Körper achten muss,  damit ich mich nicht über- oder unterfordere. | 🞅**1** | 🞅**2** | 🞅**3** | 🞅**4** | 🞅**5** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. Wie sehr treffen die im Folgenden genannten Aussagen für Sie zu? | | | | | |
|  | trifft **nicht** zu |  |  |  | trifft **sehr** zu |
| Ich bin in der Lage, durch körperliche Aktivität meine  Stimmung zu regulieren. | 🞅**1** | 🞅**2** | 🞅**3** | 🞅**4** | 🞅**5** |
| Wenn es mir schlecht geht, kann ich mich durch  körperliche Aktivität gut ablenken. | 🞅**1** | 🞅**2** | 🞅**3** | 🞅**4** | 🞅**5** |
| Mir gelingt es gut, meine gedrückte Stimmung durch  Bewegung zu verbessern. | 🞅**1** | 🞅**2** | 🞅**3** | 🞅**4** | 🞅**5** |
| Ich kann aufgestauten Stress und innere Anspannung durch Bewegung gut wieder abbauen. | 🞅**1** | 🞅**2** | 🞅**3** | 🞅**4** | 🞅**5** |

**Teil 3 – Selbstregulationskompetenz**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. Wie sehr treffen die im Folgenden genannten Aussagen für Sie zu? | | | | | | | | |
|  | trifft **nicht** zu | |  |  | |  | trifft **sehr** zu | |
| Ich traue mir zu, für mich anspruchsvolle körperliche  Aktivitäten durchzuführen. | 🞅**1** | 🞅**2** | | 🞅**3** | 🞅**4** | | | 🞅**5** |
| Ich traue mir zu, auch hoch anspruchsvolle körperliche Aktivitäten durchzuführen. | 🞅**1** | 🞅**2** | | 🞅**3** | 🞅**4** | | | 🞅**5** |
| Ich traue mir zu, sogar schwierigste sportliche  Aktivitäten durchzuführen. | 🞅**1** | 🞅**2** | | 🞅**3** | 🞅**4** | | | 🞅**5** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. Wie sehr treffen die im Folgenden genannten Aussagen für Sie zu? | | | | | |
|  | trifft **nicht** zu |  |  |  | trifft **sehr** zu |
| Wenn ich eine körperlich-sportliche Aktivität  geplant habe, setze ich das in der Regel auch um. | 🞅**1** | 🞅**2** | 🞅**3** | 🞅**4** | 🞅**5** |
| Mein Vorhaben, mich zu bewegen, behalte ich im Auge und lasse mich nicht leicht davon abbringen. | 🞅**1** | 🞅**2** | 🞅**3** | 🞅**4** | 🞅**5** |
| Wenn ich mir vornehme, mich mehr bewegen zu  wollen, habe ich viel Disziplin bei der Umsetzung. | 🞅**1** | 🞅**2** | 🞅**3** | 🞅**4** | 🞅**5** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. Bitte kreuzen Sie nachfolgend die Aussage an, die am besten für Sie zutrifft. | | | | | | | | |
| Wenn ich daran denke, körperlich aktiv zu sein, dann fühle ich mich … | | | | | | | | |
| nicht entspannt | 🞅**1** | 🞅**2** | 🞅**3** | 🞅**4** | 🞅**5** | 🞅**6** | 🞅**7** | äußerst entspannt |
| nicht zufrieden | 🞅**1** | 🞅**2** | 🞅**3** | 🞅**4** | 🞅**5** | 🞅**6** | 🞅**7** | äußerst zufrieden |
| nicht froh | 🞅**1** | 🞅**2** | 🞅**3** | 🞅**4** | 🞅**5** | 🞅**6** | 🞅**7** | äußerst froh |
| nicht wohl | 🞅**1** | 🞅**2** | 🞅**3** | 🞅**4** | 🞅**5** | 🞅**6** | 🞅**7** | äußerst wohl |
| Wenn ich darüber nachdenke, dann halte ich körperlich aktiv zu sein für … | | | | | | | | |
| nicht gesund | 🞅**1** | 🞅**2** | 🞅**3** | 🞅**4** | 🞅**5** | 🞅**6** | 🞅**7** | äußerst gesund |
| nicht vernünftig | 🞅**1** | 🞅**2** | 🞅**3** | 🞅**4** | 🞅**5** | 🞅**6** | 🞅**7** | äußerst vernünftig |
| nicht nützlich | 🞅**1** | 🞅**2** | 🞅**3** | 🞅**4** | 🞅**5** | 🞅**6** | 🞅**7** | äußerst nützlich |
| nicht lohnend | 🞅**1** | 🞅**2** | 🞅**3** | 🞅**4** | 🞅**5** | 🞅**6** | 🞅**7** | äußerst lohnend |

**Fertig!**

**Bitte kontrollieren Sie noch einmal,  
ob Sie alle Fragen beantwortet haben.**

**Vielen herzlichen Dank für Ihre Mitarbeit!**