

## Hvordan du liker å trene?

### Styrkeøvelser

(armhevinger, knebøy, situps, vekter, løfte tunge ting osv)

Liker ikke i det hele tatt	Helt greit	Synes det er kjempegøy

### Spenst/hurtighet

(hopping/hoppe så høyt jeg kan, løpe så raskt jeg kan/sprint, kulestøt, osv)

Liker ikke i det hele tatt	Helt greit	Synes det er kjempegøy

### Utholdenhet

(gåturer, jogging, svømme langt, sykkeltur osv)

Liker ikke i det hele tatt	Helt greit	Synes det er kjempegøy

### Bevegelighet

(tøying, spagat, utstrekking osv)

Liker ikke i det hele tatt	Helt greit	Synes det er kjempegøy

### Balanse

(gå på bom/line, stå på en fot, bygge store tårn, stå på tærne osv)

Liker ikke i det hele tatt	Helt greit	Synes det er kjempegøy

## Rytme

(danse, tromme, hoppe eller gå i takt, klappelek osv)

Liker ikke i det hele tatt	Helt greit	Synes det er kjempegøy

## Dynamikk

(bevege seg raskt og smidig i terrenget/over forskjellig hinder, tarzantikken, krabbing osv)

Liker ikke i det hele tatt	Helt greit	Synes det er kjempegøy

## Øye-fot koordinasjon

(sparke småstein, hinke paradiset, trikse med føttene osv)

Liker ikke i det hele tatt	Helt greit	Synes det er kjempegøy

## Øye-hånd koordinasjon

(sjonglere, kaste på blink, ta imot, bygge ting med hendene, kaste på ball osv)

Liker ikke i det hele tatt	Helt greit	Synes det er kjempegøy

## Romorientering

(løse labyrinter, gjøre saltoer, lese/orientere seg i kart osv)

Liker ikke i det hele tatt	Helt greit	Synes det er kjempegøy

## Presisjon/Perfeksjonisme

(repetisjon for å fininnstille, jobbe med detaljer, trene på små justeringer osv)

Liker ikke i det hele tatt	Helt greit	Synes det er kjempegøy

## Taktikk

(legge planer, evaluere planer, jobbe med å velge smart, analysere situasjoner/reflektere over situasjoner osv)

Liker ikke i det hele tatt	Helt greit	Synes det er kjempegøy

## Krav om selvstendighet

(sette i gang på egenhånd, finne på ting og øvelser, aktivisere seg selv, lage leker og aktiviteter osv)

Liker ikke i det hele tatt	Helt greit	Synes det er kjempegøy

## Høyt spenningsnivå

(gjøre nifse ting, gjøre ting som krever maks innsats, gjøre ting på grensen av kontroll osv)

Liker ikke i det hele tatt	Helt greit	Synes det er kjempegøy

## Kroppskontakt

(øvelser som innebærer å være helt inntil en annen(for eksempel i fotball/håndball/bryting/osv), lekeslossing, pardans, osv)

Liker ikke i det hele tatt	Helt greit	Synes det er kjempegøy

## Samspill

(aktiviteter som er helt avhengig av andre, gruppearbeid, rollefordeling osv)

Liker ikke i det hele tatt	Helt greit	Synes det er kjempegøy

## Hva slags konkurranseform liker du best?

### Estetikk/kunst (Subjektivt)

(der man blir bedømt ut fra utførelse av dommere)

Liker ikke i det hele tatt	Helt greit	Synes det er kjempegøy

### Kamp (vinner-taper)

(to lag eller to personer kjemper mot hverandre og skal prøve å slå motstanderen)

Liker ikke i det hele tatt	Helt greit	Synes det er kjempegøy

### Meter, Kilo, Sekund (Rangering)

(resultatet kan objektivt måles med måleverktøy og resultatet blir en liste fra best til dårligs)

Liker ikke i det hele tatt	Helt greit	Synes det er kjempegøy

## Hvilken aktivtetsarena liker du best?

### Utendørsaktiviteter

Liker ikke i det hele tatt	Helt greit	Synes det er kjempegøy

### Innendørsaktiviteter

Liker ikke i det hele tatt	Helt greit	Synes det er kjempegøy

### Aktiviteter på is

Liker ikke i det hele tatt	Helt greit	Synes det er kjempegøy

### Aktiviteter på snø

Liker ikke i det hele tatt	Helt greit	Synes det er kjempegøy

### Aktiviteter i og på vann

Liker ikke i det hele tatt	Helt greit	Synes det er kjempegøy

### Aktiviteter med dyr

Liker ikke i det hele tatt	Helt greit	Synes det er kjempegøy

## Aktiviteter med kjøretøy eller fartøy

(motorfartøy, seilfartøy, båt, slede osv)

Liker ikke i det hele tatt	Helt greit	Synes det er kjempegøy

## Faste rammer og forutsigbarhet

(fast, regelmessig og bestemt i forhold til tid, sted, tema, øvelser, trener, personer osv)

Vil ha det helt fritt	Helt greit	Synes det er kjempegøy

## Arealbundet

(aktiviteter som bare kan drives i helt spesielle baner, haller eller rom, med helt spesielt utstyr)

Vil at det skal skje overalt	Bryr meg ikke	Synes det er kjempegøy