


## Selvurdert fysisk form

I det følgende skal du vurdere din fysiske form i forhold til dine jevnaldrende av samme kjønn.

(Under hver aktivitet er det vist en vannrett rekke med bokser. Den midterste boksen tilsvarer gjennomsnittet for din aldersgruppe og kjønn, så hvis du f.eks. vurderer at din kondisjon er bedre enn det du mener er gjennomsnittet, krysser du av på den av boksene til høyre for midten som passer deg best. Vurderer du derimot at din kondisjon er dårligere enn det du mener er gjennomsnittet, krysser du av i en av boksene til venstre for midten.)


a. Kondisjon




1	2	3	4	5	6	7	8	9
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Dårlig

Meget god




b. Styrke




1	2	3	4	5	6	7	8	9
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Svak

Sterk




c. Bevegelighet




1	2	3	4	5	6	7	8	9
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Stiv

Smidig



d. Balanse



1	2	3	4	5	6	7	8	9
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Dårlig

Meget god

