

Bra-IXD study - pre-questionnaire

* Erforderlich

1. Participant Code / Name *

2. Age / Alter in Jahren: *

3. Sex / Geschlecht: *

Markieren Sie nur ein Oval.

☐ Female. /. weiblich

☐ Male. /. männlich

☐ Sonstiges:

4. Hauptsportart 1: Bitte gib jene ersten Sportart an, die du aktuell hauptsächlich betreibst: *

5. Trainingsjahre Sportart 1: *

6. Hauptsportart 2: Bitte gib jene zweiten Sportart an, die du aktuell hauptsächlich betreibst: *

7. Trainingsjahre Sportart 2: *

8. In welcher Form und wie häufig betreibst Du deine erste Sportart? *

Markieren Sie nur ein Oval.

- ☐ Gesundheitssport/Rehabitativer Sport
- ☐ Freizeitsport ohne Wettkämpfe
- ☐ Freizeitsport mit Wettkämpfen
- ☐ Leistungssport
- ☐ Sonstiges: _____

9. für ca. (Stunden/Woche): *

10. Wie oft nimmst Du pro Jahr/Saison an Wettkämpfen teil? *

Markieren Sie nur ein Oval.

- ☐ nie
- ☐ gelegentlich
- ☐ regelmäßig

11. Auf welchem Niveau bestreitest Du Deine Wettkämpfe?

Markieren Sie nur ein Oval.

- ☐ max. regional
- ☐ max. national
- ☐ international
- ☐ ich bestreite keine Wettkämpfe

12. Lauferfahrung?

Markieren Sie nur ein Oval.

☐ ja

☐ nein

13. Wie häufig warst Du in den letzten 12 Monaten laufen? *

Markieren Sie nur ein Oval.

☐ gar nicht

☐ < 1-2 Einheiten/Monat

☐ ca. 1-2 Einheiten/Monat

☐ ca. 1-2 Einheiten/Woche

☐ > 2 Einheiten/Woche

14. Wie lange dauern Deine Lafeinheiten durchschnittlich? (Angabe in Minuten) *

15. Wie viele Kilometer legst Du durchschnittlich zurück? (Angaben in Kilometer) *

16. Wo gehst Du überwiegend Laufen?

Markieren Sie nur ein Oval.

☐ Drinnen

☐ Draußen

17. Läufst Du in der Regel mit Musik?

Markieren Sie nur ein Oval.

☐ ja

☐ nein

18. Ist Laufen ohne Musik für Dich vorstellbar?

Markieren Sie nur ein Oval.

☐ ja

☐ nein

19. Nimmst du zum Laufen dein Handy mit?

Markieren Sie nur ein Oval.

☐ ja

☐ nein

20. Wie/Wo verstaust dein Handy beim Laufen? *

Markieren Sie nur ein Oval.

☐ am Oberarm

☐ Hosentasche hinten

☐ Hosentasche vorne

☐ Brusttasche

☐ andere Aufbewahrung

☐ ich laufe ohne Handy

21. Falls "andere Aufbewahrung", welche?

22. Wie absolvierst Du in der Regel deine Läufe? *

Markieren Sie nur ein Oval.

- ☐ alleine
- ☐ zu zweit
- ☐ in einer Gruppe

23. Wendest Du beim Laufen eine spezielle Atemtechnik an?

Markieren Sie nur ein Oval.

- ☐ ja
- ☐ nein

24. Falls ja, welche?

25. Veränderst Du während des Laufens aktiv Deine Atmung oder passt Di sie an? *

Markieren Sie nur ein Oval.

- ☐ Ja
- ☐ Nein

26. Falls ja, wie und unter welchen Umständen?

27. Versuchst Du beim Laufen deine Atmung an eine Musik anzupassen? *

Markieren Sie nur ein Oval.

☐ Ja

☐ Nein

28. Gibst Du Dir den Schrittrhythmus beim Laufen selbst vor (z.B. Rhythmus vorsagen oder gedanklich den Rhythmus vorsprechen)? *

Markieren Sie nur ein Oval.

☐ Ja

☐ Nein

29. Falls ja, was machst du genau?

30. Versuchst Du beim Laufen Deine Schritte an eine Musik anzupassen? *

Markieren Sie nur ein Oval.

- ☐ Ja
☐ Nein

31. Beherrschst du die Anwendung einer Atemtechnik (Ausser laufen)? *

Markieren Sie nur ein Oval.

- ☐ Ja
☐ Nein

32. Falls ja, welche?

33. Falls Du mit ja geantwortet hast, wie häufig wendest Du diese Atemtechnik in der Woche an?

Markieren Sie nur ein Oval.

- ☐ gar nicht
☐ einmal pro Woche
☐ zweimal pro Woche
☐ ca. jeden 2. Tag
☐ jeden Tag

