

Die Wahl der Sportart fällt leichter, wenn Sie Ihren Bewegungstyp kennen. Machen Sie daher unseren Test. Mit ihm können Sie Ihre sportlichen Vorlieben, Bedürfnisse und Ziele ergründen und erhalten konkrete Vorschläge für Aktivitäten, die Ihren individuellen Interessen entsprechen könnten.

1 FRAGEBOGEN: Warum und wie möchten Sie sich sportlich betätigen?

Die folgende Tabelle listet verschiedene Bewegungsziele und -motive auf. Kreuzen Sie an, welche der Aussagen am ehesten auf Sie zutreffen. Wählen Sie möglichst spontan.

Bewegungsziele und -motive	Ja?	Sporttyp
1. Teamgeist ist für mich bei sportlichen Aktivitäten das A & O.	<input type="checkbox"/>	A
2. Ich möchte beim Training schwitzen und mich richtig auspowern.	<input type="checkbox"/>	A, C
3. Ich bewege mich gern zu Musik und mitreißenden Rhythmen.	<input type="checkbox"/>	C, E
4. Mir ist wichtig, meine Muskeln zu kräftigen und sie gezielt aufzubauen.	<input type="checkbox"/>	B, D
5. Ich möchte Überforderung vermeiden und es erst einmal ruhig angehen.	<input type="checkbox"/>	B, E
6. Mir geht es bei Bewegung vorrangig um Ausgleich und Entspannung.	<input type="checkbox"/>	D, E
7. Mit Sport und Bewegung möchte ich bewusst meine Gesundheit stärken.	<input type="checkbox"/>	A, B, C, D, E
8. Ich bin motivierter und habe mehr Spaß, wenn ich mit anderen trainiere.	<input type="checkbox"/>	A
9. Aktiv werden möchte ich vor allem, um ein paar Kilogramm abzunehmen.	<input type="checkbox"/>	B, C, D
10. Ich will durch Sport etwas für meine Figur und mein Aussehen tun.	<input type="checkbox"/>	C, D, E
11. Die Bewegung sollte gelenkschonend und verletzungsarm sein.	<input type="checkbox"/>	B, E
12. Es macht mir Spaß, die Grenzen meiner Leistungsfähigkeit auszutesten.	<input type="checkbox"/>	C, D
13. Bei Aktivität sind mir frische Luft, Natur und eine schöne Umgebung wichtig.	<input type="checkbox"/>	B, D, E
14. Ich mag Bewegungsformen, die nach festen Spielregeln ablaufen.	<input type="checkbox"/>	A
15. Ich sitze beruflich viel und möchte mich zum Ausgleich mehr bewegen.	<input type="checkbox"/>	B, D, E
16. Ich komme beim Treppensteigen schnell außer Atem – das soll sich ändern.	<input type="checkbox"/>	A, B, D
17. Mich reizt Sport, bei dem es auf Technik und Körperbeherrschung ankommt.	<input type="checkbox"/>	E
18. Ich möchte mich möglichst abwechslungsreich und vielseitig bewegen.	<input type="checkbox"/>	A, C
19. Mir ist wichtig, mich zu steigern und mir immer neue Ziele zu setzen.	<input type="checkbox"/>	A, C, D
20. Ich bin in meiner Freizeit gern mit anderen Menschen zusammen.	<input type="checkbox"/>	A
21. Ich möchte beweglicher werden und meine Koordination verbessern.	<input type="checkbox"/>	B, E
22. Für mich ist wichtig, beim Sport spontan und unabhängig zu sein.	<input type="checkbox"/>	B, C, D

2 AUSWERTUNG: Zu welchem Ergebnis kommen Sie?

Jeder Buchstabe in der gelben Spalte steht für einen Bewegungstyp. Zählen Sie zusammen, wie oft A, B, C, D oder E bei von Ihnen gewählten Aussagen vorkommen. Schreiben Sie die Werte rechts in die entsprechenden Felder.

Unser Tipp: Sie haben bei mehreren Buchstaben Gleichstand? Umso besser: Ihnen liegt ein breites Spektrum an Sport- und Bewegungsarten. Eingrenzen können Sie die Optionen, indem Sie Ihre Motive nach der Wichtigkeit ordnen und ihr Anforderungsprofil erweitern (siehe Seite 2 unten).

A	B	C	D	E

Den höchsten Wert hat bei mir folgender Buchstabe:

3 AUFLÖSUNG: Welcher Sporttyp steckt hinter den Buchstaben?

Im Folgenden erfahren Sie, was die Bewegungstypen A, B, C, D und E kennzeichnet und welche Sportarten sich jeweils besonders gut eignen.

A Bewegungstyp „Gesellig“

Sie sind am liebsten mit anderen aktiv. Ob zu zweit oder in größerer Runde – Hauptsache, Sie kommen in Kontakt mit Menschen, die ähnliche Interessen und Ziele verfolgen wie Sie. Wenn es der gemeinsamen Sache dient, darf es auch mal anstrengend werden.

Ihr Sport: Mannschaftssport wie Basket, Volley- oder Fußball, Kurse im Sportverein oder Fitnessstudio, in der Gruppe Laufen, Radfahren oder Wandern

C Bewegungstyp „Energiegeladen“

Bei Sport brauchen Sie Herausforderung. Sie reizt es, sich gegenüber anderen zu beweisen. Sind Sie allein aktiv, messen Sie Ihre Fortschritte in Sekunden und Metern. Sie mögen kraftvolle, temporeiche oder auf spielerischen Wettkampf ausgelegte Bewegung.

Ihr Sport: Laufen, Klettern, Boxen, Squash, Tennis, Badminton, Triathlon, Hand-, Basket- oder Fußball, HIIT, Zumba, Aerobic, Spinning, Gerätetraining

E Bewegungstyp „Harmonisch“

Sie wollen etwas für Ihre Figur und Fitness tun, ohne zu sehr ins Schwitzen zu geraten. Bewegung soll den Körper sanft fordern, aber auch wohltuend auf Geist und Seele wirken. Nach dem Sport möchten Sie sich gut gelaunt, gelassen und mental erfrischt fühlen.

Ihr Sport: Yoga, Tai Chi, Qi Gong, Nia, Pilates, Golf, Tanzen, entspannter Ausdauersport wie Radfahren, Joggen, (Nordic) Walking, Wandern, Schwimmen

B Bewegungstyp „Gesundheitsbewusst“

Ihr Antrieb bei Sport ist, fit zu bleiben, Beschwerden zu lindern oder abzunehmen. Sie bewegen sich gern im Freien und bevorzugen genussvolle Aktivitäten. Ihr Ziel ist Wohlbefühl. Keine große Rolle spielen für Sie sportlicher Ehrgeiz und Leistung.

Ihr Sport: Ruhiges Joggen, Radfahren, Wandern, (Nordic) Walking, Skilanglauf, Tanzen, Pilates, Yoga, Gymnastik, Schwimmen, Aquafitness

D Bewegungstyp „Ausdauerorientiert“

Ihnen hilft gleichförmige Bewegung, abzuschalten und neue Energie zu tanken. Wann und in welchem Tempo Sie trainieren, wollen Sie selbst bestimmen. Sie sind am liebsten und gern lange an der frischen Luft aktiv. Begleitung brauchen Sie nicht unbedingt.

Ihr Sport: Joggen, Inlineskaten, (Nordic) Walking, Skilanglauf, Wandern, Schwimmen, Fahrradfahren, Rudern, Crosstrainer/Laufband/Stepper

Welcher Sport für wen?

Es gibt viele Sporttypen-Tests. Einen Online-Fragebogen hat zum Beispiel das sportwissenschaftliche Institut der Universität Bern entwickelt. Den Test finden Sie hier: bmzi.ispw.unibe.ch

4 EINGRENZUNG: Was brauchen Sie?

Der Sporttyp zeigt Bewegungsformen auf, die prinzipiell infrage kommen. Und welche davon ist nun ideal für Sie? Folgende Schritte helfen, Ihre individuellen Vorstellungen hinsichtlich passender Sportarten zu verfeinern:

Gewichten Sie Ihre Bewegungsmotive und -ziele!

Gehen Sie die von Ihnen gewählten Aussagen in der Tabelle bitte noch einmal durch. Was zählt für Sie am meisten, um mit Spaß und motiviert zu trainieren?

1. _____
2. _____
3. _____

Finden Sie weitere Entscheidungskriterien!

Sport muss auch machbar sein. Überlegen Sie daher zusätzlich, welche praktischen Gesichtspunkte (Zeitaufwand, Kosten etc.) für Sie eine Rolle spielen.

1. _____
2. _____
3. _____

Mit Ihrem Anforderungsprofil können Sie Sportarten systematisch prüfen. Mehr dazu in der Broschüre ab Seite 14.