

# DANSKERNES AKTIVITETS- VALG OG ORGANISERING I 2020

Notat 2 i Danskernes motions- og sportsvaner 2020

Marts 2021 / Steffen Rask, Mette Eske,  
Frederik Petersen & Kristoffer Hansen



Idrættens  
Analyseinstitut



# DANSKERNES AKTIVITETS- VALG OG ORGANISERING I 2020

## Danskernes aktivitetsvalg og organisering i 2020

Notat 2 i 'Danskernes motions- og sportsvaner 2020'

Af Steffen Rask, Mette Eske, Frederik Petersen & Kristoffer Hansen

Udgivet: Marts 2021

ISBN: 978-87-93784-46-8 (pdf)

Idrættens Analyseinstitut

Frederiksgade 78B, 2. sal

DK-8000 Aarhus C

Notatet kan downloades gratis i vidensbanken på [www.idan.dk](http://www.idan.dk)

Gengivelse af dette notat er tilladt med tydelig kildehenvisning

Undersøgelsen er støttet af Danmarks Idrætsforbund, DGI, Lokale og Anlægsfonden og Dansk Firmidrætsforbund.



## Baggrund

Undersøgelsen 'Danskernes motions- og sportsvaner 2020' er en opfølgning på tidligere undersøgelser foretaget i 2007, 2011 og 2016 af Idrættens Analyseinstitut. Undersøgelserne er gennemført i partnerskab med DIF, DGI, Dansk Firmaidrætsforbund og Lokale og Anlægsfonden. De centrale spørgsmål i undersøgelsen giver mulighed for at følge en udvikling over tid tilbage til Kulturvaneundersøgelsen (tidligere Fritidsundersøgelsen), der er blevet gennemført med mellemrum i Danmark siden 1964.

Undersøgelsen består af et meget omfattende datamateriale, der vil blive analyseret og udgivet løbende i det kommende år. Notatet 'Status på danskernes idrætsdeltagelse 2020' præsenterede de første overordnede resultater fra undersøgelsen 'Danskernes motions- og sportsvaner 2020' og viste, at danskernes overordnede idrætsdeltagelse er faldet fra 83 pct. blandt børn (7-15 år) og 61 pct. blandt voksne (16 år +) i 2016 til henholdsvis 80 pct. og 57 pct. i 2020.

Dette andet notat i serien 'Danskernes motions- og sportsvaner 2020' ser nærmere på danskernes valg af sports- og motionsaktiviteter, og hvordan de organiseres.

I den forbindelse er det vigtigt at have for øje, at coronakrisen i 2020 har gjort, at nogle organiseringsformer har været sværere at benytte end andre. F.eks. har aktiviteter i foreninger og i det private/kommercielle regi været begrænset af restriktioner.

## Datagrundlag og metode

Dataindsamlingen er gennemført som en spørgeskemaundersøgelse af Rambøll på vegne af Idrættens Analyseinstitut. Spørgeskemaet blev besvaret i perioden 29. oktober-18. december 2020 og resulterede i 6.917 besvarelser for voksne (16 år+) og 4.379 besvarelser for børn (7-15 år) svarende til svarprocenter på henholdsvis 34 pct. og 49 pct.

Procentfordelingerne fra spørgeskemaundersøgelsen er vægtet for at tage højde for skævheder i repræsentativiteten. Der er vægtet på køn, alder, region og uddannelse blandt voksne, og køn, alder og region blandt børn. Herved sikrer vi, at stikprøven afspejler populationen bedst muligt.

Der udgives et særskilt metodenotat, der nærmere beskriver undersøgelsens metode og datagrundlag.

## Hovedresultater

- **Flere danskere dyrker mindst én aktivitet i løbet af året og generelt dyrkes flere aktiviteter i 2020**, sammenlignet med 2011 og 2016. På disse to punkter er der brudt en ellers nedadgående trend fra 2007, hvor man så et lignende niveau.
- **Børn og unge bruger dog ikke mere tid på sport og motion i 2020 end i 2016.** Til gengæld bruger voksne næsten en halv time mere om ugen på sport og motion.
- Den mest populære aktivitet og **den helt store højdespringer i 2020 er gå- og vandreture**, der dyrkes af 29 pct. af danske børn og unge og hele 72 pct. af danske voksne. I et år påvirket af corona er det en aktivitet, der appellerer bredt blandt alle aldersgrupper og er lettilgængeligt.
- **Coronakrisen har haft en tydelig effekt på danskernes aktivitetsmønster** og en markant fremgang i gå- og vandreture er en af forklaringerne på, at danskerne dyrker flere aktiviteter i 2020. Forklaringen står dog langt fra alene: **motions- og fitnessaktiviteterne dyrkes i fortsat stigende grad**, og man ser en tendens til, at børn og unge begynder på aktiviteterne i en tidligere og tidligere alder.
- **Flere organiserer deres aktiviteter på egen hånd, og der har været et fald i foreningsdeltagelsen.** Den dominerende tendens blandt børn er at kombinere forskellige organiseringsformer – hvor organisering i foreningsregi kombineret med selvorganisering er den klart største kategori.
- Blandt voksne organiserer de fleste enten udelukkende deres aktiviteter i en **selvorganiseret sammenhæng eller i kombination med aktiviteter i forening eller privat regi.**

## Kontakt

Steffen Rask, analytiker, Idrættens Analyseinstitut

Mobil: +45 2499 2244

E-mail: [steffen.rask@idan.dk](mailto:steffen.rask@idan.dk)



## Hvordan er danske børn og unge idrætsaktive?

Notatet 'Status på danskernes idrætsdeltagelse 2020' viser, at andelen af børn og unge, der svarer 'ja' til at dyrke sport/motion, er faldet fra 83 pct. i 2016 til 80 pct. i 2020. Et alternativt mål for idrætsdeltagelsen er at se på andelen, der har dyrket eller gået til mindst én sports- eller motionsaktivitet i løbet af det seneste år. Her angiver hele 97 pct. af børnene, at de har dyrket eller gået til mindst én sports- eller motionsaktivitet, hvilket er lidt flere end i 2016, hvor det drejede sig om 95 pct. (tabel 1).

Der er ingen forskelle blandt kønnene, og selvom andelen, der svarer 'ja' til at dyrke sport/motion blandt de 13-15-årige (75 pct.), er lavere end hos de 7-12-årige (83 pct.) (Notat 1: Status på danskernes idrætsdeltagelse 2020), så er andelen, der dyrker mindst én sports- eller motionsaktivitet, på niveau med de yngre aldersgrupper.

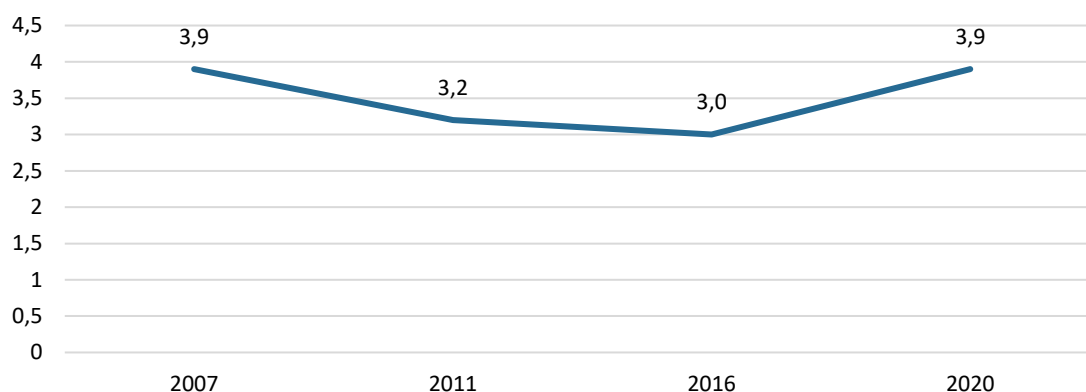
**Tabel 1: Næsten alle børn har dyrket mindst én sports- og motionsaktivitet det seneste år (pct.)**

	Total	Køn		Alder			2007	2011	2016
		Dreng	Piger	7-9 år	10-12 år	13-15 år			
Mindst én aktivitet	97	97	97	98	98	96	98	95	95

Tabellen viser andelen af børn (7-15 år), der har angivet mindst én sports- eller motionsaktivitet til spørgsmålet 'Hvad har du dyrket eller gået til i din fritid det seneste år?' (n = 4.379).

Ud over at lidt flere børn dyrker mindst én aktivitet i 2020 sammenlignet med 2011 og 2016, så har børnene også i gennemsnit dyrket flere forskellige aktiviteter i løbet af det seneste år end tidligere. Hidtil har tendensen været, at børn dyrkede færre og færre aktiviteter, men denne gang er det gennemsnitlige antal aktiviteter steget fra 3,0 i 2016 til 3,9 i 2020.

**Figur 1: Det gennemsnitlige antal aktiviteter, som børn dyrker, er steget i 2020 (gns.)**



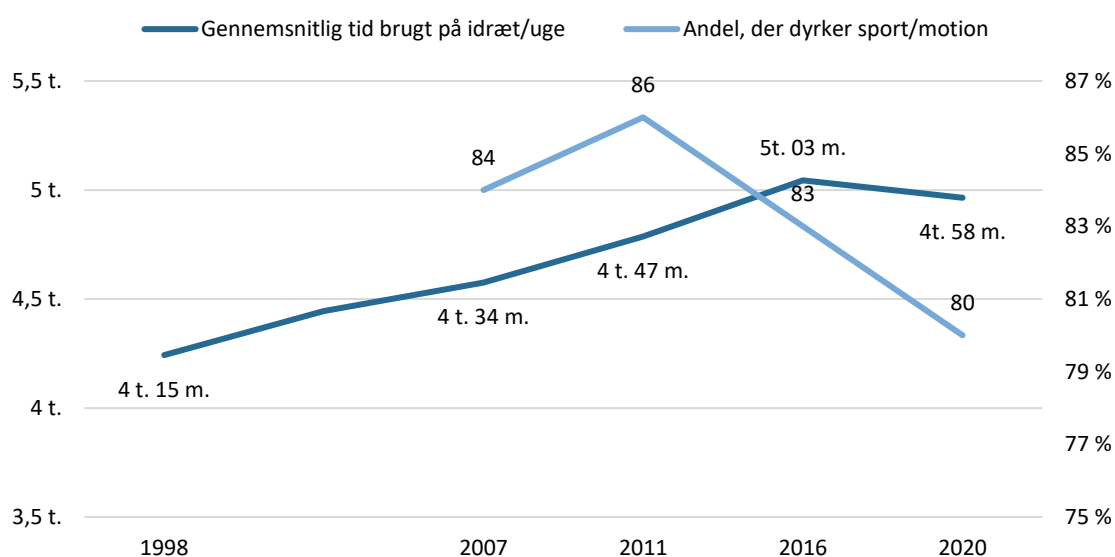
Figuren viser det gennemsnitlige antal aktiviteter, som børn (7-15 år) angiver til spørgsmålet 'Hvad har du dyrket eller gået til i din fritid det seneste år?' efter undersøgelsesår.

På trods af en stigning i det gennemsnitlige antal aktiviteter, som børn og unge dyrker over et år, så betyder det ikke, at de bruger mere tid på sport og motion om ugen. Det ugentlige

tidsforbrug er nogenlunde på niveau med tiden brugt i 2016 og understreger, at børnene i højere grad har udskiftet deres normale aktiviteter med andre aktiviteter i forbindelse med idrætslivets nedlukning under coronakrisen, end der er tale om, at børnene er blevet mere aktive.

Historisk set har idrætsaktive børn og unge brugt gradvist mere tid om ugen på sport og motion. Figur 2 viser, at der er sket en fremgang fra 1998 til 2007 på 19 minutter om ugen, og en yderligere stigning fra 2007 til 2016 på 29 minutter. Fra 2016 til 2020 er der sket en mindre tilbagegang på 5 minutter. Det betyder, at selvom det gennemsnitlige antal aktiviteter, der dyrkes i 2020, er det samme som i 2007, så bruger de aktive børn og unge 24 minutter mere på sport og motion om ugen.

**Figur 2: Tid brugt på sport og motion er stabiliseret**



Figuren viser den gennemsnitlige tid, idrætsaktive børn og unge bruger på sport og motion pr. uge, og hvor stor en del som har svaret 'ja' til spørgsmålet 'dyrker du normalt sport/motion?'. Idrætsaktive er her defineret som børn og unge, der dyrker minimum én sports-/motionsaktivitet. Alle, der har angivet over 37 timer, er frasorteret.

Ser man på tværs af kønnene, så er der flere drenge end piger, der angiver, at de dyrker sport og motion mere end 6 timer om ugen (tabel 2). Drenge dyrker i gennemsnit sport og motion 37 minutter mere om ugen end pigerne. Der er samtidig en tendens til, at de ældste børn og unge i alderen 13-15 år bruger længere tid på sport og motion end de yngre børn.



**Tabel 2: De ældste drenge bruger mest tid på sport og motion (pct.)**

	Total	Køn		Alder			2007	2011	2016
		Piger	Drenge	7-9 år	10-12 år	13-15 år			
6 timer eller derover	31	27	35	21	32	39	28	30	32
4:00-5:59	24	24	24	24	27	23	25	24	26
2:00-3:59	30	33	28	37	29	26	31	30	30
1:00-1:59	11	12	10	14	10	9	11	11	10
1 time eller derunder	3	3	3	4	3	3	5	5	2

Tabellen viser, hvor meget tid om ugen idrætsaktive børn og unge bruger på deres sports- og motionsaktiviteter. Kategorierne er fordelt på køn, alder og total (n = 4.250) samt total for 2007 (n = 1.888), 2011 (n = 1.933) og 2016 (n = 3.053). Svar over 37 timer er frasorteret.

## Hvilke aktiviteter dyrker børn og unge?

Tabel 3 viser, at børnenes aktivitetsmønster følger et traditionelt mønster med svømning og fodbold som de to mest populære aktiviteter. Svømning har dog for første gang overhalet fodbold som den mest populære aktivitet blandt børn. Gå- og vandreture har desuden oplevet en markant fremgang fra 6 pct. i 2016 til 29 pct. i 2020<sup>1</sup>.

Der er tydelige forskelle på, hvilke aktiviteter drenge og piger dyrker. Den mest udbredte aktivitet blandt piger er svømning, mens det blandt drenge er fodbold. Andre aktiviteter, der bærer præg af kønsforskelle, er f.eks. fodbold, badminton, e-sport og mountainbike, som særligt tiltrækker drenge, mens f.eks. gymnastik, dans og ridning primært er udbredt blandt piger.

---

<sup>1</sup> Den fulde liste med alle aktiviteter kan findes som bilag.

**Tabel 3: På trods af forskydninger følger børn et traditionelt aktivitetsbillede (pct.)**

	Total	Køn		Alder			2007	2011	2016
		Piger	Drenge	7-9 år	10-12 år	13-15 år			
Svømning	34	36	32	51	37	17	40	38	35
Fodbold	31	17	45	34	33	27	45	46	37
Gå- og vandreture	29	30	28	30	27	30	12	10	6
Trampolin	28	30	27	37	32	17	31	-	17
Løbehjul	25	21	29	39	29	10	-	-	15
Løb	23	22	24	15	21	32	23	20	18
Gymnastik	22	33	11	32	23	13	34	27	24
Styrketræning	17	15	18	2	8	38	10	9	12
Rulleskøjter	14	22	7	23	16	6	22	-	9
Dans (alle former)	14	25	2	15	13	13	13	13	12
Håndbold	13	13	12	13	13	12	20	20	13
Badminton	11	7	15	8	13	12	19	16	9
E-sport	10	2	19	5	13	13	-	-	-
Ridning	8	15	1	9	9	7	12	10	8
Mountainbike <sup>2</sup>	8	4	13	7	8	9	-	2	3
Skateboard/waveboard	8	6	10	6	9	8	6	-	6
Kampsport	7	5	9	7	8	7	6	6	7
Skiløb <sup>3</sup>	7	6	8	8	7	6	-	-	-
Anden fitness/motion <sup>4</sup>	6	7	5	1	4	13	-	-	2
Basketball	5	2	7	3	4	6	5	5	3

Tabellen viser de 20 mest populære sports- og motionsaktiviteter blandt børn (7-15 år) fordelt på køn og aldersgrupper.

Figur 3 viser andelen af børn, der dyrker de ti største aktiviteter på tværs af alder. Løb og styrketræning skiller sig ud ved at være de eneste to aktiviteter, hvor tilslutningen stiger med alderen. Særligt styrketræning oplever en markant stigning fra 12-årsalderen.

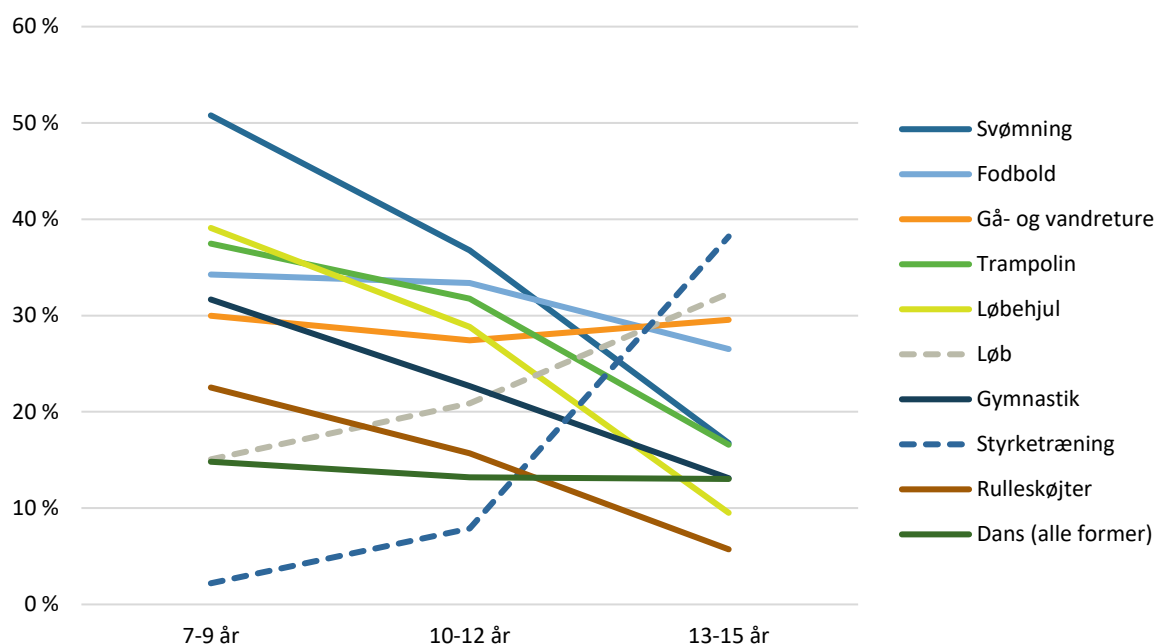
<sup>2</sup> Mountainbike, gravel bike, BMX

<sup>3</sup> Skiløb, snowboard og/eller rulleski

<sup>4</sup> Anden fitness- og motionstræning som f.eks. crosstrainer, aerobic, step, stram op, cirkeltræning, TRX, andre motionsøvelser



**Figur 3: Løb og styrketræning overtager børnenes aktiviteter med alderen (pct.)**



Figuren viser andelen af børn, der dyrker de ti mest udbredte aktiviteter på tværs af aldersgrupper.

### Aktivitetskategorier

Aktiviteterne kan inddeles i en række overordnede aktivitetskategorier for at få et mere overordnet blik på udviklingen. De konkrete aktiviteter, som indgår i de respektive kategorier blandt børn, fremgår herunder.

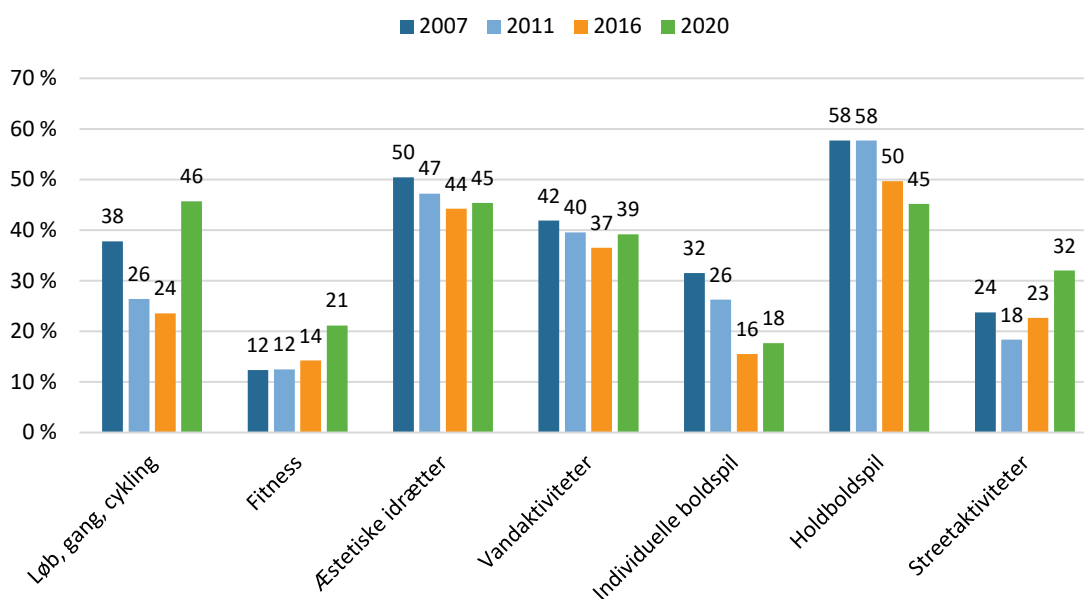
### Aktiviteter som indgår under de overordnede kategorier blandt børn og unge

<b>Løb, cykling, gang:</b>	Løb, orienteringsløb, gå- og vandreture, triatlon/duatlon, landevejs-cykling, mountainbike/gravel bike/BMX
<b>Fitness:</b>	Styrketræning, spinning, crossfit, anden fitness- og motionstræning
<b>Æstetiske idrætter:</b>	Gymnastik, dans, ridning, yoga/pilates/afspænding, kampsport, atletik, skøjteløb
<b>Vandaktiviteter:</b>	Svømning, åbent vand svømning, roning, kano/kajak, sejlsport, surfing/SUP, dykning/fridykning, vandski/wakeboard, windsurfing/kitesurfing
<b>Individuelle boldspil:</b>	Tennis, badminton, golf, bordtennis, padel, squash
<b>Streetaktiviteter:</b>	Skateboard, løbehjul, rulleskøjter, parkour
<b>Holdboldspil:</b>	Fodbold, håndbold, basketball, volleyball/beachvolley, hockey/floorball, baseball/softball, amerikansk fodbold/rugby, ishockey

Med udgangspunkt i de overordnede kategorier viser figur 4, at det er muligt at tale om større udviklingstendenser. For det første, at den største højdespringer, gå- og vandreture, trækker de motionsprægede aktiviteter - som løb, cykling og gang - kraftigt, op. Fremgangen sker dog ikke udelukkende som følge af udviklingen i gå- og vandreture, da løb og cykling også har set fremgang blandt børn og unge. Den samlede motionskategori er - på trods af tilbagegang i 2016 - på det højeste niveau over de fire undersøgelsesår. Dette gælder også, hvis aktiviteten i gå- og vandreture fraregnes. Der er desuden sket en væsentlig fremgang inden for kategorien 'streetaktiviteter', som særlig er drevet af en stigning i andelen af børn og unge, der dyrker rulleskøjter og løbehjul.

En anden interessant udvikling - i takt med at børnene dyrker flere forskellige aktiviteter i løbet af året end tidligere - er, at mange aktiviteter og kategorier, der hidtil har været i tilbagegang, eksempelvis de æstetiske idrætter, vandaktiviteter og individuelle boldspil, har fået vendt udviklingen og nu i stedet oplever en mindre fremgang. Det samme er tilfældet for kategorien 'holdboldspil', hvor aktiviteter som håndbold og basketball har bremset den tilbagegang, der blev observeret i 2016, men kategorien oplever stadig en mindre tilbagegang på grund af tilbagegangen i den største holdsport, fodbold.

**Figur 4: Fremgang eller bremset tilbagegang i de fleste kategorier (pct.)**



Figuren viser andelen af børn og unge, der har valgt mindst én aktivitet inden for kategorierne, fordelt på de fire undersøgelsesår.

Derudover fortsætter fitnessaktiviteternes fremgang blandt børn og unge, som særligt skyldes en stigning i andelen, der dyrker styrketræning og 'anden fitness/motionstræning'.<sup>5</sup> I 2020 har samtlige aldersgrupper haft en markant fremgang sammenlignet med tidligere undersøgelsesår (figur 5). Den stigende deltagelse i fitnessaktiviteter er dog særlig stor blandt de 13-15-årige, hvor styrketræning er den mest populære aktivitet og dyrkes af 38

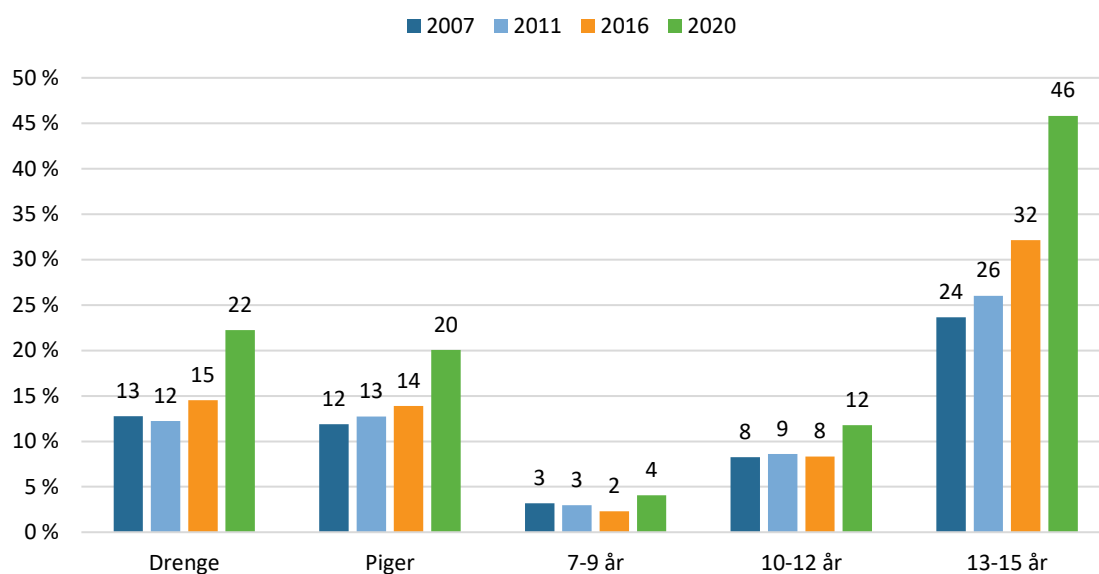
<sup>5</sup> Anden fitness- og motionstræning som f.eks. crosstrainer, aerobic, step, stram op, cirkeltræning, TRX, andre motionsøvelser.



pct. i aldersgruppen. I forlængelse af det ses en tydelig tendens til, at børn og unge begynder på fitness i en tidligere alder.

På tværs af køn ses det også, at fitness er blevet mere populært i 2020. Blandt drengene dyrker 22 pct. fitness i 2020, en stigning fra 15 pct. i 2016, mens 20 pct. af pigerne dyrkede fitness i 2020, en stigning fra 14 pct. i 2016.

**Figur 5: Fitness fortsætter væksten – særligt blandt de ældste børn og unge (pct.)**



Figuren viser andelen af børn og unge, der har valgt mindst én fitnessaktivitet, fordelt på alle undersøgelsesår.

## Hvordan organiseres aktiviteterne blandt børn og unge?

For hver aktivitet børnene har valgt, har de efterfølgende angivet i hvilke sammenhænge, de dyrker de enkelte aktiviteter. Den samme aktivitet kan godt dyrkes i flere forskellige regi, og det er derfor muligt at vælge flere organiseringsformer til hver aktivitet.

Som det også var tilfældet i de tidligere undersøgelsesår, så dyrker langt de fleste børn deres aktiviteter i en forening (tabel 4). Andelen er dog faldet en smule fra 86 pct. i både 2011 og 2016 til 77 pct. i 2020. Til gengæld er andelen, der dyrker aktiviteter på egen hånd, steget markant siden 2016, således at hele 67 pct. dyrker mindst én selvorganiseret aktivitet i 2020. Selv hvis man ser bort fra den største selvorganiserede aktivitet, gå- og vandreture, der er gået markant frem i 2020, er den samlede andel, der dyrker selvorganiserede aktiviteter, steget til 63 pct.

Drengene søger i lidt højere grad end piger mod foreningsidræt, mens piger i højere grad end drenge dyrker aktiviteter i privat regi. Foreningsdeltagelsen ser desuden ud til at falde med alderen, mens aktiviteter i det private regi går i modsatte retning med en særlig stor deltagelse blandt de 13-15-årige.

**Tabel 4: Den selvorganiserede idræt vokser blandt børn og unge (pct.)**

	Total	Køn		Alder			2007	2011	2016
		Piger	Drenge	7-9 år	10-12 år	13-15 år			
Forening	77	74	80	82	82	69	90	86	86
Privat center <sup>6</sup>	22	27	16	16	18	30	14	9	22
SFO/klub <sup>7</sup>	17	15	19	24	16	12	29	21	18
På egen hånd <sup>8</sup>	67	65	69	66	66	68	63	46	47
Andet træningsfællesskab <sup>9</sup>	3	2	4	2	3	3	-	-	-
Anden Sammenhæng	14	14	15	12	16	15	24	20	11

Tabellen viser andelen af børn og unges organisering af sports-/motionsaktiviteter i seks regi fordelt på køn, alder og undersøgelsesår (2020: n = 4.379).

Som procentsatserne i tabel 5 indikerer, er det relativt få børn og unge, der udelukkende dyrker deres aktiviteter i ét regi. Den største andel (51 pct.) dyrker aktiviteter i både foreningsregi og selvorganiserede sammenhænge, mens 18 pct. udelukkende er aktive i foreningsregi. Og på trods af en stor fremgang i den selvorganiserede idræt, så er det kun en meget lille andel (6 pct.), der udelukkende er aktive på egen hånd.

<sup>6</sup> Private center (f.eks. fitnesscenter eller danseskole)

<sup>7</sup> SFO/fritidsklub/ungdomsklub

<sup>8</sup> På egen hånd, selvorganiseret (alene eller sammen med andre)

<sup>9</sup> Andet træningsfællesskab (f.eks. organiseret gennem facebookgrupper)



**Tabel 5: De fleste børn dyrker både aktiviteter i forening og på egen hånd (pct.)**

	Total	Køn		Alder		
		Dreng	Piger	7-9 år	10-12 år	13-15 år
Kun forening	18	18	18	20	20	14
Kun privat	2	1	3	1	2	3
Kun selvorganiseret	6	6	6	4	5	9
Kun SFO	1	<1	1	<1	1	1
Kun andre træningsfællesskaber	<1	<1	<1	<1	<1	<1
Kun anden sammenhæng	1	1	1	2	1	1
Forening og privat	14	11	16	11	12	18
Forening og SFO	12	14	9	18	11	7
Forening og selvorganiseret	51	55	48	54	54	46
SFO og selvorganiseret	14	16	11	20	13	10
Forening, privat og selvorganiseret	9	7	11	6	7	12
Forening, privat og SFO	2	2	2	2	2	2
Forening, selvorganiseret og SFO	10	12	7	15	9	6
Privat, selvorganiseret og SFO	3	3	3	3	2	4

Tabellen viser, hvordan børn og unge samlet set organiserer deres aktiviteter. Kategorierne 'kun' (forening, privat og selvorganiseret, SFO, andre fællesskaber og andet) er tildelt, hvis respondenterne *udelukkende* organiserer aktiviteter i det pågældende regi. Respondenterne er placeret i de andre kategorier, organiseringskombinationerne, hvis vedkommende *som minimum* organiserer aktiviteterne i disse regi (f.eks. som minimum i forenings- og privat regi). Den samme respondenter kan ikke befinde sig i flere af 'kun'-kategorierne, men kan godt befinde sig i flere af organiseringskombinationerne (n = 4.379)

I 2016 organiserede 37 pct. udelukkende deres aktiviteter i foreningsregi, hvilket indikerer et markant fald i denne kategori i 2020, hvor andelen ligger på 18 pct. Kombinationen af 'forening og selvorganiseret' har derimod oplevet øget tilslutning. Der er altså ikke tale om, at aktiviteter i foreningsregi bliver byttet direkte ud med selvorganiserede aktiviteter, men nærmere, at børn og unge i højere grad kombinerer flere organiseringsformer end tidligere. Tendenserne kan indikere, at børn og unge er blevet skubbet ud i selvorganiserede aktiviteter som supplement til deres foreningsaktiviteter grundet coronakrisens periodevise nedlukning af idrætslivet.

## Hvordan er danske voksne idrætsaktive i 2020?

Notatet 'Status på danskernes idrætsdeltagelse 2020' viser, at andelen af voksne, der svarer 'ja' til at dyrke sport/motion, er faldet fra 61 pct. i 2016 til 57 pct i 2020. Selvom det tyder på et fald i den overordnede idrætsdeltagelse, er der flere, som angiver, at de har dyrket minimum én sports- eller motionsaktivitet i løbet af det seneste år. 94 pct. af danskerne over 16 år dyrker mindst en aktivitet, mens andelen var 82 pct. i 2016 (tabel 6). Andelen af danskerne, der dyrker minimum én aktivitet, varierer ikke mellem kønnene, og der ses også kun en lille forskel mellem aldersgrupperne. Mens næsten alle under 20 år dyrker mindst én sports-/motionsaktivitet, er der tendens til, at denne andel falder en smule med alderen – særligt når de voksne rammer 80+ år.

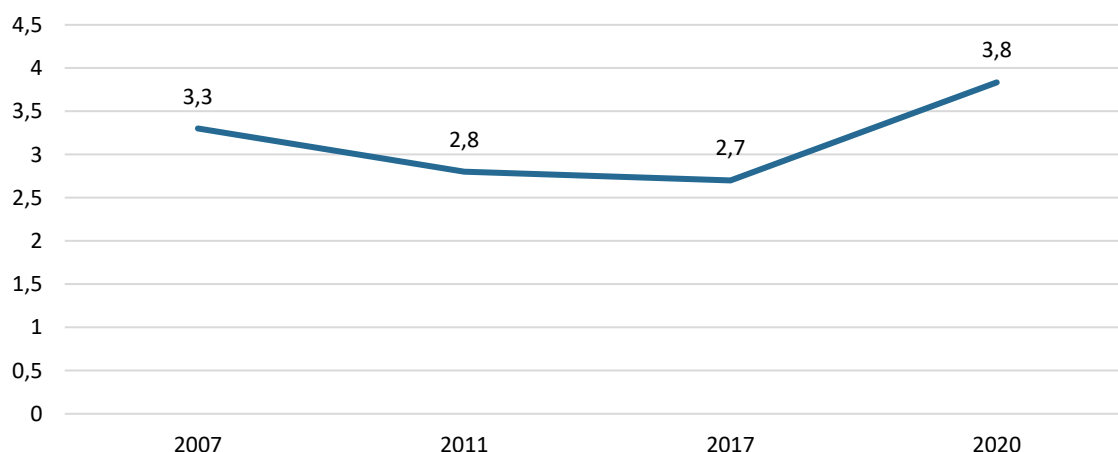
**Tabel 6: Størstedelen af voksne danskere dyrker minimum én aktivitet (pct.)**

	Total	Køn		Alder								2007	2011	2016
		Mænd	Kvinder	16-19 år	20-29 år	30-39 år	40-49 år	50-59 år	60-69 år	70-79 år	80+ år			
Minimum én aktivitet	94	94	94	99	97	96	94	93	93	93	85	86	82	82

Tabellen viser andelen af voksne, der har angivet mindst én sports- eller motionsaktivitet til spørgsmålet 'Hvad har du dyrket eller gået til i din fritid det seneste år?' (n = 6.917).

Ud over at lidt flere voksne dyrker mindst én aktivitet i 2020 sammenlignet med 2011 og 2016, så har voksne også i gennemsnit dyrket flere forskellige aktiviteter i løbet af det seneste år end tidligere (figur 6). Det gennemsnitlige antal aktiviteter er steget fra 2,7 i 2016 til 3,8 i 2020. Stigningen skal ses i lyset af coronakrisen, der skabte en omfattende nedlukning af store dele af idrætslivet, hvilket har tvunget mange til at finde alternativer til deres vante aktiviteter.

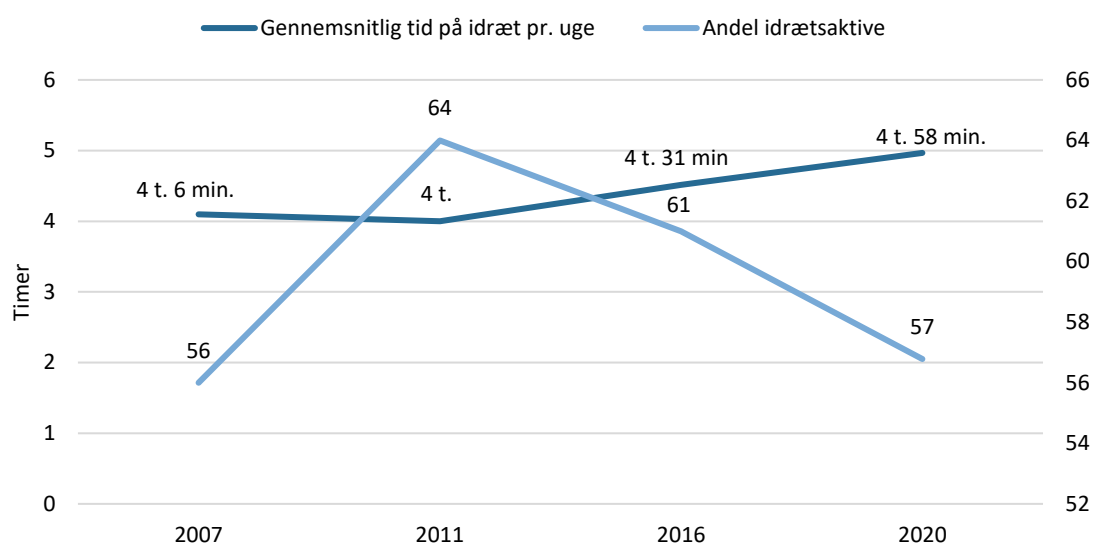
**Figur 6: Stigning i antal aktiviteter efter nedgang (gns.)**



Figuren viser det gennemsnitlige antal aktiviteter, som voksne angiver til spørgsmålet 'Hvad har du dyrket eller gået til i din fritid det seneste år?' efter undersøgelsesår.

Samtidig med at andelen af voksne danskere, der dyrker mindst én sports- eller motionsaktivitet, er steget i forhold til tidligere undersøgelsesår, så er den gennemsnitlige tid, som de idrætsaktive voksne bruger på sport og motion om ugen, steget. Siden 2011 er den gennemsnitlige tid brugt på sport og motion steget med næsten 1 time om ugen fra 4 timer til 4 timer og 58 minutter i 2020. Det sker samtidig med, at andelen, der dyrker sport og motion, er faldet. Den polarisering i idrætsdeltagelsen, der blev observeret i 2016, hvor færre angiver, at de dyrker sport og motion samtidig med, at danskerne bruger mere tid på sport- og motionsaktiviteter, ser derfor ud til at være forstærket yderligere i 2020.

**Figur 7: De idrætsaktive voksne bruger mere tid på deres aktiviteter**



Figuren viser den gennemsnitlige tid, idrætsaktive voksne og unge bruger på sport og motion pr. uge, og hvor stor en del som har svaret 'ja' til spørgsmålet 'dyrker du normalt sport/motion?'. Idrætsaktive er her defineret som voksne, der dyrker minimum én sports-/motionsaktivitet. Svar over 37 timer er frasorteret.

Tabel 7 viser, at 32 pct. af de voksne er aktive i mere end 6 timer om ugen. Det er især de yngste voksne i alderen 16-19 år, der er aktive i mere end 6 timer, mens de 30-39-årige, der også har den laveste overordnede idrætsdeltagelse, bruger mindst tid på sport og motion.

**Tabel 7: Tidsforbrug blandt voksne (pct.)**

	Total	Køn		Alder							
		Mænd	Kvinder	16-19 år	20-29 år	30-39 år	40-49 år	50-59 år	60-69 år	70-79 år	80+ år
> 6 timer	32	34	30	42	34	21	28	30	36	39	32
4.00-5.59	22	21	23	19	26	20	22	24	21	22	22
2.00-3.59	28	26	29	23	24	34	31	28	26	25	26
1.00-1.59	11	11	11	9	10	15	12	11	10	8	11
< 1 time	7	8	7	7	6	10	7	7	7	6	9

Tabellen viser, hvor mange timer idrætsaktive voksne bruger på sport og motion om ugen. Kategorierne er fordelt på køn, alder og total i 2020 (n = 6.490), samt total for 2007 (n = 1.888), 2011 (n = 1.933) og 2016 (n = 3.053). Idrætsaktiv er her defineret som dem, der har dyrket minimum én sports-/motionsaktivitet i løbet af året. Alle, der har angivet over 37 timer, er frasorteret.



## Hvilke aktiviteter dyrker voksne?

De tre mest populære aktiviteter er de samme som i de foregående undersøgelser, hvor gå- og vandreture (72 pct.) er den klart mest populære aktivitet efterfulgt af styrketræning (35 pct.) og løb (33 pct.). Ligesom i seneste undersøgelse fra 2016 er det de motionsprægede aktiviteter i kategorien 'løb, cykling og gang', som er de mest populære blandt voksne.

Selvom den mest udbredte aktivitet blandt både mænd og kvinder er gå- og vandreture, så bærer andre aktiviteter præg af kønsforskelle. Mens landevejscykling, fodbold og mountainbike i højere grad er udbredt blandt mænd end kvinder, så dyrker kvinder i højere grad end mænd yoga/pilates/afspænding, dans, gymnastik og anden fitness og motionstræning.

Tabel 8 viser en gennemgående tendens til, at andelen, der dyrker en bestemt aktivitet, falder med alderen. Sådan forholder det sig dog ikke med gå- og vandreture, der i højere grad appellerer til alle aldersgrupper. Der er nogenlunde samme andel, der dyrker dette på tværs af aldersgrupperne, og det er først i 80+ aldersgruppen, at man ser et fald. Enkelte aktiviteter afviger fra denne tendens, eksempelvis gymnastik, der følger en u-kurve, og primært dyrkes af de yngste (børn og 16-19-årige) og de ældste aldersgrupper (60 år +).

**Tabel 8: Gå- og vandreture er den langt største aktivitet blandt voksne (pct.)**

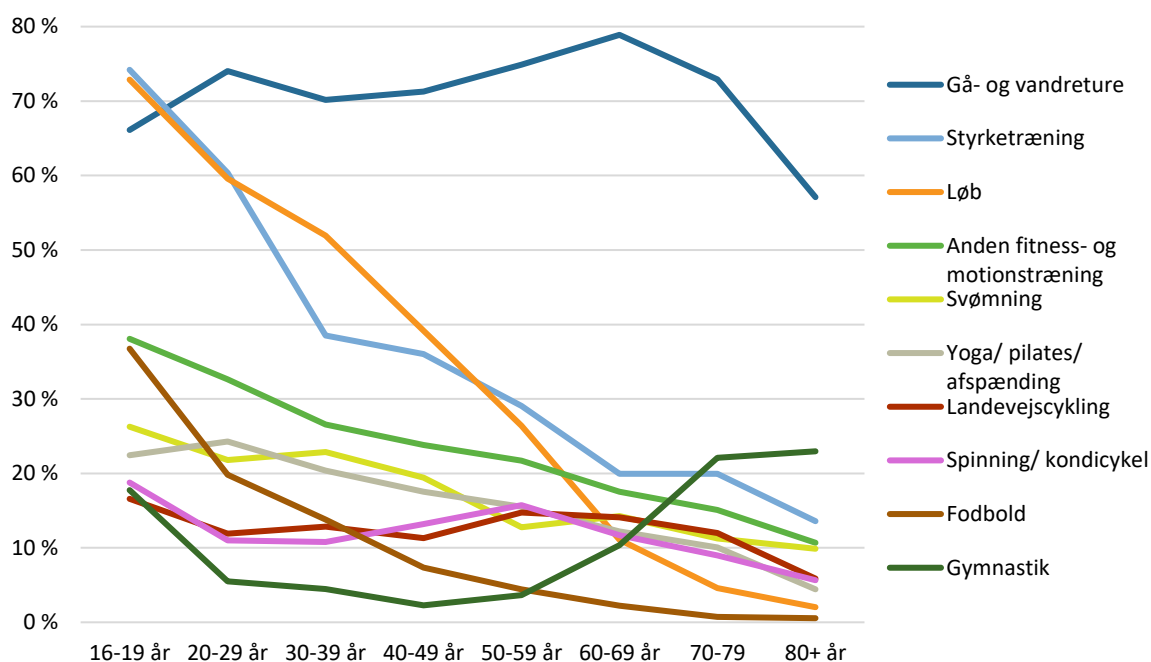
	Total	Køn		Alder							
		Mænd	Kvinder	16-19 år	20-29 år	30-39 år	40-49 år	50-59 år	60-69 år	70-79 år	80+ år
Gå- og vandreture	72	66	77	66	74	70	71	75	79	73	57
Styrketræning	35	38	33	74	60	39	36	29	20	20	14
Løb	33	36	31	73	60	52	39	26	11	5	2
Anden fitness- og motionstræning <sup>10</sup>	23	17	28	38	33	27	24	22	18	15	11
Svømning	17	17	17	26	22	23	19	13	14	11	10
Yoga/pilates/afspænding	16	5	25	22	24	20	18	16	12	10	4
Landevejscykling	13	17	9	17	12	13	11	15	14	12	6
Spinning/kondicykel	12	13	11	19	11	11	13	16	12	9	6
Fodbold	9	15	5	37	20	14	7	4	2	1	1
Gymnastik	9	5	13	18	5	4	2	4	10	22	23
Mountainbike	9	14	5	15	9	10	12	13	5	2	0
Dans (alle former)	9	3	13	27	13	7	7	6	6	6	4
Åbent vand svømning	8	9	8	13	13	8	7	9	7	7	4
Badminton	8	10	6	26	11	8	7	6	6	5	2
Bowling/keglespil	8	9	6	17	13	10	8	5	4	5	3
Billard/pool	6	9	4	15	11	7	6	5	3	3	2
Crossfit	6	7	6	15	14	9	6	4	1	1	0
Vinterbadning	6	5	7	6	11	6	7	6	5	3	1
Skiløb/snowboard/rulleski	6	7	5	16	9	5	6	6	3	3	0
Golf	5	8	3	4	6	3	3	6	7	9	5

Tabellen viser de mest populære sports- og motionsaktiviteter blandt voksne fordelt på køn og aldersgrupper (n = 6.917).

Figur 8 illustrerer, hvordan de voksnes valg af aktiviteter varierer mellem aldersgrupperne. Gå- og vandreture er den klart mest udbredte aktivitet for alle aldersgrupper med undtagelse af de 16-19-årige, hvor det i stedet er styrketræning og løb, der topper listen. Figuren illustrerer dog også, hvordan disse aktiviteter tydeligt tiltaler de yngre aldersgrupper, mens aktiviteter som gå- og vandreture, spinning og landevejscykling har en bredere tilslutning på tværs af aldersgrupper.

<sup>10</sup> Crosstrainer, aerobic, step, stram op, cirkeltræning, TRX, mv.

Figur 8: Top-10 fordelt på alder (pct.)



Figuren viser andelen af voksne, der dyrker de ti mest udbredte aktiviteter, på tværs af alder (n = 6.917).

Ved at zoome ind på gå- og vandreture ses det, at aktiviteten sjældent står alene i porteføljen af aktiviteter blandt voksne. Samlet set er det kun 11 pct. af dem, der går og vandrer, der udelukkende dyrker gå- og vandreture. Særligt blandt dem, der har svaret 'ja' til spørgsmålet 'dyrker du normalt sport/motion?', tyder det på, at gå- og vandreture fungerer som supplement til andre aktiviteter, og det er kun 3 pct. i denne gruppe, der udelukkende dyrker gå- og vandreture.

Til gengæld dyrker hele 61 pct. af dem, der svarer 'nej' til at dyrke sport eller motion alligevel gå- og vandreture, mens det er 76 pct. af dem, der svarer 'ja, men ikke for tiden'. Denne tendens er især gældende for voksne over 50 år.

Det kan altså være med til at forklare den øgede polarisering, vi ser i figur 7, og taler for den tese, der også blev diskuteret i undersøgelsen fra 2016: at flere og flere af de aktiviteter, som danskerne dyrker, ikke bliver defineret som sports- eller motionsaktiviteter af dem selv<sup>11</sup>. Tendenserne i denne undersøgelse peger på, at nogle motionsformer er blevet så integreret en del af danskernes hverdag, at de ikke opfatter dem som aktiviteter, der gør, at de nødvendigvis svarer 'ja' til, at de dyrker sport og motion.

Der virker dog til at være modsatrettede tendenser i spil, da mange ikke-aktive omvendt krydser gå- og vandreture af, når de skal angive deres faste aktiviteter, og det kan tyde på, at de seneste års øgede fokus på effekterne af bevægelse og fysisk aktivitet – også i hverdagslivet – har skabt en bevidsthed om, at mange former for bevægelse er vigtige. På trods af, at det ikke nødvendigvis opfattes som sport og motion. Denne "begrebsforvirring" eller

<sup>11</sup> Pilgaard & Rask, 2016: Danskernes motions- og sportsvaner 2016, Idrættens Analyseinstitut

uklarhed om forskelle og overlap mellem begreber som idræt, sport, motion, bevægelse og fysisk aktivitet og det øgede fokus på de helbredsmæssige effekter heraf kan altså være med til at forklare undersøgelsens resultater.

## Aktivitetskategorier

Ligesom ved børn inddeles aktiviteterne i en række overordnede aktivitetskategorier for at få et mere overordnet blik over udviklingen. De konkrete aktiviteter, som indgår i de respektive kategorier blandt voksne, fremgår nedenfor.

### Aktiviteter som indgår under de overordnede kategorier blandt voksne

<b>Løb, cykling, gang:</b>	Løb, orienteringsløb, gå- og vandreture, stavgang, landevejscykling, mountainbike/gravel bike/BMX, triatlon
<b>Fitness:</b>	Styrketræning, spinning, crossfit, anden fitness- og motionstræning
<b>Æstetiske idrætter:</b>	Gymnastik, dans, ridning, yoga/pilates, kampsport, atletik, skøjteløb
<b>Vandaktiviteter:</b>	Svømning, open-water svømning, dykning, roning, kano/kajak, sejlsport, windsurfing/kitesurfing, vinterbadning, vandski/wakeboard, surfing/SUP, vandgymnastik/vandtræning
<b>Individuelle boldspil:</b>	Tennis, badminton, golf, bowling, petanque, billard, bordtennis, squash, padeltennis
<b>Streetaktiviteter:</b>	Skateboard/løbbehjul/rulleskøjter, parkour
<b>Holdboldspil:</b>	Fodbold, håndbold, basketball, volleyball/beachvolley, hockey/floorball, amerikansk fodbold/rugby, baseball/softball, ishockey

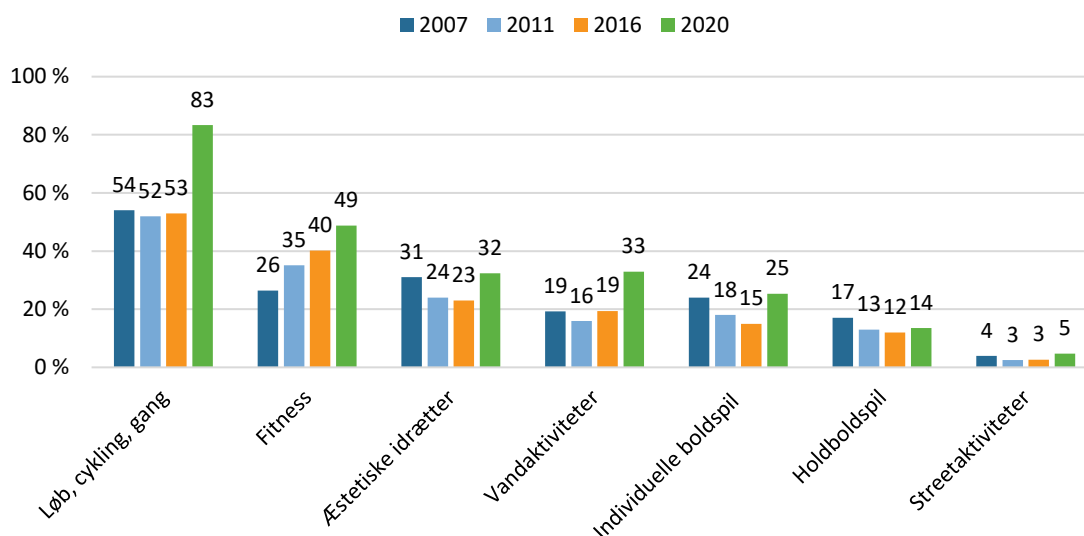
Udviklingen inden for aktivitetskategorierne afspejler, at der er en stigning i deltagelsen i næsten alle aktiviteter hos voksne. For alle aktivitetskategorier udover holdboldspil er det den højeste deltagelse hidtil. Især løb, cykling og gang ser stor fremgang, hvilket hovedsageligt skyldes den store vandrebevægelse.

Fitness forsætter sin fremgang, og dette er på trods af coronakrisen, som har sat en dæmper på mange af disse aktiviteter i store dele af 2020.

Æstetiske idrætter ser nu en fremgang efter en tidligere nedadgående tendens, hvor særligt dans og yoga/pilates er med til at vende tendensen. Vandaktiviteterne ser en stor stigning, hvor det er nogle forholdsvis nye aktiviteter (f.eks. vinterbadning, SUP og open water-svømning), som oplever fremgang. De individuelle boldspil ser også fremgang, hvilket til dels skyldes en stigning i billard og bowling, samt at den nye aktivitet padel er blevet inkluderet.



Figur 9: Flere aktivitetskategorier oplever den hidtil højeste deltagelse (pct.)



Figuren viser andelen af voksne, som dyrker de forskellige aktiviteter, fordelt på aktivitetskategorier (2020: n = 6.917).<sup>12</sup>

## Hvordan organiseres aktiviteterne blandt voksne?

Ligesom hos børnene har de voksne angivet, i hvilken sammenhæng de dyrker deres aktiviteter. Her har de haft muligheden for at svare flere organiseringsformer til hver aktivitet.

Coronakrisen har i 2020 gjort nogle organiseringsformer sværere at benytte end andre, og den selvorganiserede idræt er som reaktion på dette i fremgang. Foreninger og organisering privat/kommercielt er blevet begrænset af flere omgange, men hvor foreningerne oplever fald i deltagelsen, ser det private en forsat stigning i tilslutningen og er nu på niveau med andelen af voksne, der dyrker deres aktiviteter i foreningsregi.

Andelen af voksne, der dyrker aktiviteter i foreningsregi er faldet fra 39 pct. i 2016 til 32 pct. i 2020. Foreningslivet oplevede allerede i 2016 en mindre tilbagegang, men nedlukningerne har sandsynligvis forstærket denne udvikling i 2020. De unge i alderen 16-19 år dyrker i højere grad end de øvrige aldersgrupper aktiviteter i forening.

Andelen, der dyrker aktiviteter i det private regi er derimod steget fra 25 pct. i 2016 til 31 pct. i 2020. Det er særligt blandt de yngre aldersgrupper fremgangen er sket og det ser ud til, at danskerne tilvælger de private centre og særligt fitnessaktiviteterne tidligere og tidligere.

<sup>12</sup> I tidligere undersøgelser har spørgsmålsformuleringen inkluderet "regelmæssigt", men det er udeladt i denne undersøgelse. Denne variation kan betyde forskelle i sammenligning med tidligere undersøgelser.

**Tabel 9: Den selvorganiserede og private idræt fortsætter fremgangen (pct.)**

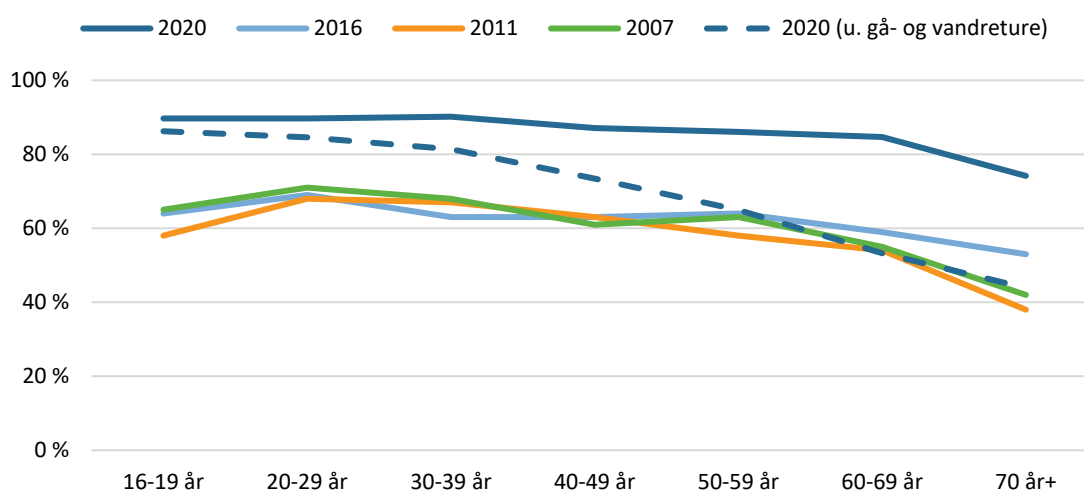
	To- tal	Køn		Alder								2007	2011	2016
		Mænd	Kvin- der	16- 19 år	20- 29 år	30- 39 år	40- 49 år	50- 59 år	60- 69 år	70- 79 år	80+ år			
Forening	33	36	30	46	34	30	33	30	32	39	24	41	41	39
Privat	31	27	34	48	46	35	32	29	21	22	12	18	20	25
Arbejde/ uddannelse	10	11	9	38	17	11	9	7	4	1	1	7	5	6
Aftenskole	2	1	3	5	2	1	1	2	3	4	3	5	3	2
På egen hånd	86	86	87	90	90	91	88	88	86	80	67	61	58	62
Andet træningsfællesskab	7	9	5	12	10	10	8	6	4	2	3	-	-	-
Anden sammenhæng	8	6	9	8	4	4	3	4	9	17	23	-	-	-

Tabellen viser danskernes organisering i sport og motion fordelt på køn, alder og årstal (2020: n = 6.917).

Idræt på egen hånd oplever også en stor stigning fra 62 pct. i 2016 til 86 pct. i 2020. Selvom gå- og vandreture står for en stor del af de selvorganiserede aktiviteter, er det ikke alene forklaringen bag fremgangen.

Undersøgelsen viser, at der er sket en stor stigning i selvorganiserede aktiviteter i 2020, men hvis man ser bort fra gå- og vandreture, som har oplevet en stor vækst i 2020, ses der en interessant tendens. Figur 10 illustrerer forskellen mellem selvorganisering inkl. gå- og vandreture og selvorganisering ekskl. gå- og vandreture. Den stiplede kurve, hvor gå- og vandreture er ekskluderet, falder med alderen, hvilket betyder, at denne motionsform står for en større del af de selvorganiserede aktiviteter hos de ældre sammenlignet med f.eks. de 16-19-årige, hvor forskellen mellem de to 2020-kurver er meget lille. Dette hænger sammen med, at de ældre i langt højere grad kun dyrker gå- og vandreture end de yngre.

**Figur 10: Voksne i alle aldre dyrker flere selvorganiserede aktiviteter (pct.)**



Figuren viser andelen af voksne, som dyrker selvorganiserede aktiviteter

At de voksne organiserer sig anderledes end børnene, læses tydeligt af tabel 10, da det er meget få voksne, som udelukkende dyrker deres aktiviteter i en forening (2 pct.). Mange voksne dyrker kun sport- og motion som en selvorganiseret aktivitet (31 pct.) eller selvorganiseret i kombination med privat (28 pct.) eller forening (29 pct.). Der er også en stor del af de voksne, som dyrker sport og motion i andre kombinationer, hvilket viser, at der sammenlignet med børnene, er en stor variation i, i hvilke sammenhænge voksne dyrker deres aktiviteter.

**Tabel 10: Flest voksne dyrker udelukkende selvorganiserede aktiviteter (pct.)**

	Total	Køn		Alder							
		Mænd	Kvinder	16-19 år	20-29 år	30-39 år	40-49 år	50-59 år	60-69 år	70-79 år	80+ år
Kun forening	2	2	1	0	1	2	1	1	3	3	4
Kun privat	2	2	1	2	1	1	2	1	1	2	2
Kun selvorganiseret	31	33	29	10	25	33	32	37	37	29	34
Kun aftenskole	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Kun arbejde/ uddannelse	1	1	1	1	2	1	0	0	0	0	0
Kun andet træningsfællesskab	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0
Kun anden sammenhæng	1	1	1	0	0	0	0	0	1	3	6
Forening og privat	11	12	11	25	18	11	12	10	7	8	3
Forening og selvorganiseret	29	32	27	42	31	27	31	27	28	32	17
Privat og selvorganiseret	28	23	31	43	43	33	28	26	19	17	8
Forening, privat og selvorganiseret	10	11	10	22	16	10	10	10	6	7	2

Tabellen viser hvordan voksne samlet set organiserer deres aktiviteter (n = 6.917). Kategorierne 'kun' (forening, privat, selvorganiseret, aftenskole, arbejde/uddannelse, andet træningsselskab og anden sammenhæng) er tildelt, hvis respondenterne udelukkende organiserer aktiviteter i det pågældende regi. Respondenterne er placeret i de andre kategorier, organiseringskombinationerne, hvis vedkommende som *minimum* organiserer aktiviteterne i disse regi (f.eks. som minimum i forenings- og privat regi). Den samme respondenter kan ikke befinde sig i flere af 'kun'-kategorierne, men kan godt befinde sig i flere af organiseringskombinationerne.

# Bilag

**Tablet: Børns valg af aktiviteter (pct.)**

	Total	Køn		Alder			2007	2011	2016
		Piger	Drenge	7-9 år	10-12 år	13-15 år			
Svømning	34	36	32	51	37	17	40	38	35
Fodbold	31	17	45	34	33	27	45	46	37
Gå- og vandreture	29	30	28	30	27	30	12	10	6
Trampolin	28	30	27	37	32	17	31	-	17
Løbehjul	25	21	29	39	29	10	22	17	21
Løb	23	22	24	15	21	32	23	20	18
Gymnastik	22	33	11	32	23	13	34	27	24
Styrketræning	17	15	18	2	8	38	10	9	12
Rulleskøjter	14	22	7	23	16	6	24	17	8
Dans (alle former)	14	25	2	15	13	13	13	13	12
Håndbold	13	13	12	13	13	12	20	20	13
Badminton	11	7	15	8	13	12	19	16	9
E-sport	10	2	19	5	13	13	-	-	-
Ridning	8	15	1	9	9	7	12	10	8
Mountainbike <sup>13</sup>	8	4	13	7	8	9	-	2	3
Skateboard/waveboard	8	6	10	6	9	8	-	-	6
Kampsport <sup>14</sup>	7	5	9	7	8	7	6	6	7
Skiløb <sup>15</sup>	7	6	8	8	7	6	-	-	-
Anden fitness- og motionstræning <sup>16</sup>	6	7	5	1	4	13	-	-	2
Basketball	5	2	7	3	4	6	5	5	3
Tennis	4	4	5	4	5	5	7	6	4
Åbent vand svømning	4	3	5	3	5	4	-	-	-
Landevejscykling <sup>17</sup>	4	3	5	4	4	5	-	4	1
Surfing/ Stand Up Paddle (SUP)	3	3	4	2	3	4	-	-	<1
Parkour	3	1	5	4	4	2	-	3	3
Skøjtøløb	3	4	2	3	3	3	-	-	2
Klatring	3	3	3	3	3	3	-	-	-
Yoga <sup>18</sup>	3	4	1	3	1	4	-	-	2
Atletik	2	3	2	2	3	3	5	3	2
Crossfit	2	2	3	1	1	5	-	-	-

<sup>13</sup> Mountainbike/ gravel bike/ BMX og lignende

<sup>14</sup> Kampsport (f.eks. boksning, karate, aikido, taekwondo, judo, brydning, fægtning)

<sup>15</sup> Skiløb/ snowboard/ rulleski

<sup>16</sup> Anden fitness- og motionstræning (f.eks. crosstrainer, aerobic, step, stram op, cirkeltræning, TRX, andre motionsøvelser)

<sup>17</sup> Landevejscykling (ikke som transport)

<sup>18</sup> Yoga/ pilates/ afspænding

Bordtennis	2	1	4	1	3	3	10	9	2
Kano/ kajak	2	1	2	1	2	2	3	1	1
Skydning	2	1	2	1	2	3	-	-	2
Volleyball / beachvolley	2	2	1	1	1	3	3	4	2
Golf	2	1	2	1	1	2	4	3	1
Orienteringsløb	1	1	2	1	2	1			
Spinning	1	1	2	<1	1	3	3	2	2
Motorsport	1	<1	2	1	1	2	-	-	-
Hockey/ floorball	1	1	2	1	2	1	5	3	1
Multisport <sup>19</sup>	1	1	1	2	1	1	-	-	-
Dykning	1	1	1	<1	1	1	-	-	-
Sejlsport	1	1	1	<1	2	1	3	2	1
Ishockey	1	<1	1	1	1	1	-	-	-
Vandski	<1	<1	1	<1	<1	1	-	-	-
Amerikansk fodbold	<1	<1	1	<1	<1	1	-	-	-
Wind- og kitesurfing	<1	<1	1	<1	<1	1	-	-	-
Padel (-tennis)	<1	<1	<1	<1	<1	1	-	-	-
Baseball/softball	<1	<1	<1	<1	<1	<1	-	-	-
Roning	<1	<1	<1	<1	<1	1	-	-	-
Triatlon/ duatlon	<1	<1	<1	<1	<1	<1	-	-	-
Squash	<1	<1	<1	<1	<1	<1	-	-	-
Handicapidræt	<1	<1	<1	<1	<1	<1	<1	<1	<1

<sup>19</sup> Multisport (hold hvor der dyrkes forskellige aktiviteter, f.eks. familieidrætshold)



**Tabel: Voksnes valg af aktiviteter (pct.)**

	Total	Køn		Alder								2007	2011	2016
		Mænd	Kvinder	16-19 år	20-29 år	30-39 år	40-49 år	50-59 år	60-69 år	70-79 år	80+ år			
Gå- og vandreture	72	66	77	66	74	70	71	75	79	73	57	32	23	25
Styrketræning	35	38	33	74	60	39	36	29	20	20	14	19	24	30
Løb	33	36	31	73	60	52	39	26	11	5	2	25	31	29
Anden fitness- og motionstræning <sup>20</sup>	23	17	28	38	33	27	24	22	18	15	11	-	-	-
Svømning	17	17	17	26	22	23	19	13	14	11	10	15	12	15
Yoga/pilates/afspænding	16	5	25	22	24	20	18	16	12	10	4	6	6	11
Landevejscykling	13	17	9	17	12	13	11	15	14	12	6	12	8	8
Spinning/ kondicykel	12	13	11	19	11	11	13	16	12	9	6	10	11	11
Fodbold	9	15	5	37	20	14	7	4	2	1	1	10	9	7
Gymnastik	9	5	13	18	5	4	2	4	10	22	23	18	12	8
Mountainbike <sup>21</sup>	9	14	5	15	9	10	12	13	5	2	<1	-	4	6
Dans (alle former)	9	3	13	27	13	7	7	6	6	6	4	7	5	4
Åbent vand svømning	8	9	8	13	13	8	7	9	7	7	4	-	-	<1
Badminton	8	10	6	26	11	8	7	6	6	5	2	10	6	6
Bowling/keglespil	8	9	6	17	13	10	8	5	4	5	3	6	4	2
Billard/pool	6	9	4	15	11	7	6	5	3	3	2	3	2	2
Crossfit	6	7	6	15	14	9	6	4	1	1	<1	-	-	4
Vinterbadning	6	5	7	6	11	6	7	6	5	3	1	-	1	-
Skiløb/snowboard/rulleski	6	7	5	16	9	5	6	6	3	3	<1	-	-	8
Golf	5	8	3	4	6	3	3	6	7	9	5	6	5	4
Kano/ kajak	5	5	4	13	8	3	5	5	3	2	1	-	2	2
Dart	5	7	3	10	8	7	5	4	2	1	1	-	-	-
E-sport	5	9	1	23	12	8	2	1	<1	<1	<1	-	-	-
Rulleskøjter/skateboard/ løbehjul	4	4	5	15	10	8	4	1	1	<1	<1	4	2	2
Bordtennis	4	5	3	16	7	4	4	2	2	1	1	2	1	1
Ridning	3	1	5	9	5	4	4	3	1	1	1	3	2	2
Vandgymnastik/ vandtræning	3	1	5	1	2	2	1	3	5	7	5	-	-	-
Surfing/Stand Up Paddle (SUP)	3	3	3	7	6	4	4	3	1	<1	<1	-	-	<1
Tennis	3	4	3	10	4	2	3	2	2	3	1	4	3	2
Klatring/ bjergbestigning	3	3	3	12	9	2	3	1	<1	<1	<1	1	-	<1

<sup>20</sup> crosstrainer, aerobic, step, stram op, cirkeltræning, TRX, mv.

<sup>21</sup> Mountainbike/gravel bike/BMX og lignende

Petanque/ boule/ bowls	3	4	2	2	6	3	2	2	2	4	4	2	1	1
Volleyball/ beachvolley	3	3	3	16	6	3	1	<1	<1	1	<1	3	1	1
Skydning/ bueskydning	3	4	1	5	3	2	4	3	2	1	1	2	2	2
Håndbold	2	2	3	13	4	4	2	1	<1	<1	<1	4	3	2
Kampsport <sup>22</sup>	2	3	2	6	7	2	3	1	<1	<1	<1	1	2	2
Stavgang	2	1	3	<1	<1	1	<1	1	4	6	9	6	2	2
Padel (-tennis)	2	3	1	4	5	3	2	2	1	<1	<1	-	-	-
Sejlsport	2	2	1	1	1	2	2	2	2	3	1	2	2	1
Orienteringsløb	2	2	1	11	3	1	1	1	<1	<1	<1	2	1	1
Basketball	2	2	1	10	4	1	1	<1	<1	<1	<1	4	1	<1
Skøjteløb	1	1	2	7	2	3	1	1	<1	<1	<1	-	-	-
Motorsport <sup>23</sup>	1	2	1	4	2	1	2	2	<1	<1	<1	1	-	-
Roning	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	-	1	<1
Hockey/floorball	1	2	1	5	2	2	1	<1	<1	<1	<1	-	-	<1
Dykning/fridykning	1	2	<1	2	2	1	1	2	1	<1	<1	-	-	1
Multisport <sup>24</sup>	1	1	1	3	1	1	1	1	1	2	1	-	-	-
Squash	1	2	1	1	2	2	1	1	<1	<1	<1	1	-	-
Windsurfing/ kitesurfing	1	1	<1	2	2	1	1	1	<1	<1	<1	-	-	<1
Atletik	1	1	1	8	1	<1	<1	<1	<1	<1	<1	<1	<1	<1
Vandski/wakeboard	1	1	<1	2	2	<1	<1	<1	<1	<1	<1	-	-	-
Triatlon/duatlon	<1	<1	<1	1	1	<1	1	<1	<1	<1	<1	-	<1	<1
Parkour	<1	1	<1	2	1	1	<1	<1	<1	<1	<1	-	<1	<1
Handicapidræt	<1	<1	1	<1	1	<1	<1	1	<1	<1	1	<1	<1	<1
Amerikansk fodbold/ rugby	<1	1	<1	2	1	<1	<1	<1	<1	<1	<1	-	-	-
Baseball/softball	<1	<1	<1	3	<1	<1	<1	<1	<1	<1	<1	-	-	-
Ishockey	<1	<1	<1	<1	<1	1	<1	<1	<1	<1	<1	-	-	-

<sup>22</sup> boksning, karate, aikido, taekwondo, judo, brydning, fægtning mv.

<sup>23</sup> motocross, gokart mv.

<sup>24</sup> Multisport (hold hvor der dyrkes forskellige aktiviteter, f.eks. seniorhold, familiehold)

