

Inhalt

Vorwort.....	7
1. Einführung.....	9
1.1. Gesundheitssport und Sportfreude.....	9
1.2. Aufbau des Buchs	11
2. Sportfreude: theoretische Hintergründe	13
2.1. Eine begriffliche Näherung.....	13
2.2. Sportfreude und Bindung	13
2.3. Zusammenhänge mit Bildungsprozessen	16
2.4. Sportfreude als Gesundheitsressource.....	18
3. Ein umfassendes Verständnis für Koordination	20
3.1. Das Modell der koordinativen Funktionen.....	21
3.2. Wie Koordination und Gesundheit vielleicht zusammenhängen	23
4. Auslöser der Sportfreude: Kurzportrait einer empirischen Studie	26
5. Praxisimplikationen und Übungsformen für das Erleben von Lauffreude	31
5.1. Orientieren und Differenzieren	33
1. Was fällt auf?	34
2. Gefühle zählen	35
3. Wer bist du?.....	36
4. Ablaufplan	37
5. Stilbruch.....	38
6. Tempoverschärfung	39
7. Ideal oder ideell?.....	41
8. Führen alle Wege nach Rom?	42
9. Verlasse ich mich oder bin ich lieber verlassen?.....	43

Inhaltsverzeichnis

10.	Musik oder Vogel? – Laufen nach Gehör	44
11.	Auf der Suche nach dem Ei des Kolumbus	46
12.	Blinde Kuh	47
13.	Laufen nach Kalender	48
14.	Kontraliste.....	49
5.2.	Reagieren und Rhythmisieren	50
15.	Wie weiter? – Motivationsstrategien im Test.....	51
16.	Den Schweinehund überwinden – das tolle Gefühl danach	52
17.	Wie bunt ist deine Freude?.....	53
18.	Nimm die Herausforderung an!	54
19.	Schattenlaufen	55
20.	Laufen nach Borg	56
21.	Laufpantomime	58
22.	Mentales Bungee – lass alle Gedanken los!	59
23.	Einfach mal tief durchatmen.....	60
24.	Atme den Stress weg!	61
25.	Lass mich mal machen!	62
5.3.	Äquilibrieren und Timen	63
26.	Sich Energie erlaufen	64
27.	Tanz der Freuden	65
28.	Nicht suchen, nur finden: individuelle Zugänge zum Flow-Gefühl.....	68
29.	Ein (an-)spannendes Rennen	69
30.	Einpendeln	71
5.4.	Tipps und Ratschläge im Überblick.....	73
6.	Zusammenfassung und Fazit.....	75
	Literatur	76