



Sport als Medium behandlungsorientierter Arbeit

**Sportkonzeption der Justizvollzugsanstalt Rockenberg
- Jugendstrafanstalt -**



Inhalt:

1.	Die Justizvollzugsanstalt Rockenberg im Allgemeinen	Seite 1
2.	Sportanlagen	Seite 2
3.	Das Sportpersonal	Seite 4
3.1	Aufgaben und Handlungsfelder des Diplom-Sportlehrers	Seite 4
3.1.1	Leitung und Koordination des Sachgebietes Sport und Freizeit	Seite 4
3.1.2	Angebotsentwicklung	Seite 5
3.2	Aufgaben und Handlungsfelder der Sportübungsleiter	Seite 5
4.	§ 30 des Hessischen Jugendstrafvollzugsgesetzes	Seite 6
5.	Sport als Medium behandlungsorientierter Arbeit	Seite 7
6.	Sportangebote	Seite 8
6.1	Neigungs-/Leistungs-/Wettkampfgruppen	Seite 8
6.2	Sport für Unbeschäftigte/Freizeitsport/Freistundensport	Seite 9
6.3	Wirbelsäulengymnastik.....	Seite 11
6.4	Sport für Einsteiger	Seite 11
7.	Erlebnispädagogik	Seite 12
7.1	Kooperationstraining für Wohngruppen	Seite 12
7.2	Externe erlebnispädagogische Projekte	Seite 15
8.	Das Laufprojekt `Jugend bewegt sich über Grenzen´	Seite 15
9.	Sportwoche/Sommerfest	Seite 16
10.	Sportangebote in Zusammenarbeit mit anderen Fachdiensten	Seite 17
10.1	Sport für Neuzugänge	Seite 17
10.2	Tai Chi – Bewusstheit durch Bewegung	Seite 19
10.3	Sportangebote des Sozialdienstes	Seite 20
10.4	Sportangebote des Werkdienstes	Seite 20
11.	Sport für Bedienstete	Seite 22

1 Die Justizvollzugsanstalt Rockenberg im Allgemeinen

Die Justizvollzugsanstalt Rockenberg hat sich in ihrer annähernd 200-jährigen Geschichte, davon ca. 70 Jahre als Jugendstrafanstalt, zu einer Dienstleistungseinrichtung entwickelt, die in Umsetzung des Hessischen Jugendstrafvollzugsgesetzes die Integration der inhaftierten Straftäter in die Gesellschaft zur Aufgabe hat.

Zuständig ist Rockenberg für den Vollzug der Jugendstrafe im geschlossenen und offenen Vollzug gemäß § 17 JGG bei allen jungen männlichen Verurteilten im Alter zwischen 14 und 19 Jahren sowie für den Vollzug der Untersuchungshaft gemäß § 72 JGG

Die Unterbringung der ca. 180 Jugendlichen findet in Wohngruppen mit jeweils 8 bis 10 Jugendlichen statt. Jede Wohngruppe wird von einem Sozialpädagogen/ Sozialarbeiter betreut. Die Bediensteten des allgemeinen Vollzugsdienstes sind der Wohngruppe fest zugeordnet.

Die Wohngruppe wird als zentrales Lernfeld der Behandlung von straffälligen Jugendlichen verstanden, in der das gemeinschaftliche Zusammenleben eingeübt wird, aber auch die gezielte, individuelle Förderung der einzelnen Jugendlichen geplant, beobachtet und begleitet wird.

Die Förderung der jugendlichen Inhaftierten besteht im Wesentlichen darin, für den Vollzugsalltag klare Strukturen vorzugeben und die Einhaltung von Regeln einzufordern. Diese äußere Ordnung wirkt sich positiv auf das innere Chaos vieler junger Gefangener aus und trägt zu deren innerer Ordnung bei.

Ziel der Bediensteten der JVA Rockenberg ist es, den Jugendlichen die schulische und berufliche Ausbildung, aber auch den Sport als ein Ventil für aufgestaute Emotionen als Handlungsalternativen anzubieten. Die Jugendlichen werden einerseits gefordert, andererseits erhalten sie Gelegenheit, sich positiv anerkannt zu erleben und kooperative Verhaltensweisen einzuüben.

2 Sportanlagen



Die JVA Rockenberg verfügt über einen Sportplatz mit den Außenmaßen 80 Meter x 45 Meter. Es handelt sich hierbei um einen Kunstrasenplatz mit Quarzsand-Granulat-Gemisch. Ringsum ist der Platz von einer ca. 300 Meter langen Tartanbahn umgeben, wobei die Laufbahn auf der westlichen Längsseite zu einer 100 Meter-Bahn ausgebaut ist.

Direkt unterhalb der 100 m - Startlinie befindet sich eine Weitsprunggrube.

Den Schwerpunkt sportlicher Aktivitäten bildet die im Jahr 1985 gebaute Sporthalle der JVA Rockenberg. Sowohl die Halle selbst, als auch die vorhandene Tribüne und die Nebenräume sind jeweils durch verschiedene Zugänge für Gefangene, Bedienstete, Gastsportler und Besucher aus den einzelnen Sicherheitsbereichen zugänglich. Aus Sicherheitsgründen wurde die Halle als fensterloser Raum mit künstlicher Beleuchtung und Belüftung konzipiert. Die Halle kann durch zwei Trennvorhänge in drei flächenmäßig gleiche Drittel aufgeteilt werden.

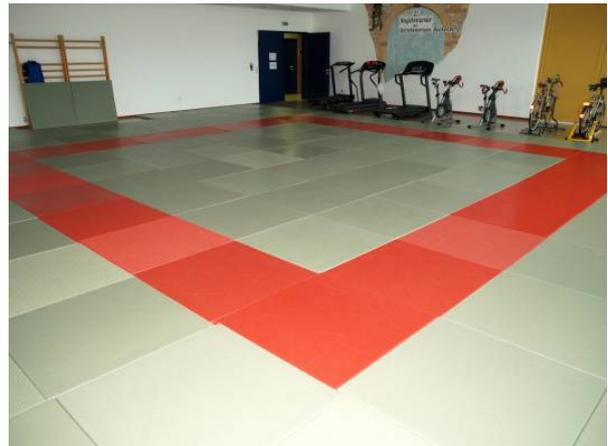


Im Sporthallenbau befinden sich folgende Räumlichkeiten:

- Büros für Sportlehrer bzw. Sportübungsleiter
- Sanitätsraum
- Umkleidekabinen
- Wasch- und Duschräume
- WC-Räume
- Judoraum/Ausdauergeräte Raum
- Fitnessraum
- Regieraum
- Tribüne



Fitnessraum



Judoraum mit Ausdauergeräten

Der **Fitnessraum** ist mit einem 9-Stationen-Turm, Butterfly- und Überzugmaschine, sowie zahlreichen Lang- und Kurzhanteln ausgestattet. Diese umfangreiche Ausstattung ermöglicht ein zielgerichtetes Training bei muskulären Dysbalancen.

Der **Judoraum** wird für das Training der Dienstanwärter im Bereich 'waffenlose Selbstverteidigung' sowie für Wirbelsäulengymnastik und das Sportangebot des Werkdienstes genutzt.

Des Weiteren findet in dem Raum das Ausdauertraining statt. Hierzu stehen 6 Laufbänder, 4 Fahrrad- und ein Ruderergometer zur Verfügung.

Im Rahmen der täglichen Freizeit stehen den Jugendlichen in den Unterkunftsgebäuden Tischtennisplatten, Billardtische und Tischfußballspiele zur Gestaltung der Freizeit – ohne fachliche Anleitung – zur Verfügung.

3 Das Sportpersonal

Sport und sportliche Aktivitäten sind konzeptionell und praktisch vom Sportteam (Dipl.- Sportlehrer, Sportübungsleiter) zu qualifizieren und zu erproben.

Die qualitativen Vorgaben und die Weiterentwicklung eines wirksamen Körper- und Bewegungsansatzes erfordern ausgebildete Sportfachkräfte.

Im Sachgebiet Sport und Freizeit der JVA Rockenberg sind 3 Bedienstete hauptamtlich eingesetzt:

- **Dierk Bublitz**, Diplom-Sportlehrer mit Zusatzausbildung Abenteuer- und Erlebnispädagogik, seit 1995 als Leiter des Sachgebietes Sport und Freizeit
- **Armin Böhm**, Amtsinspektor des allgemeinen Vollzugsdienstes, seit 1982 Inhaber der allgemeinen Übungsleiter-Lizenz des Landessportbundes Hessen, seit 1985 hauptamtlich als Sportübungsleiter in der Justizvollzugsanstalt tätig.
- **Hans-Ludwig Braun**, Hauptsekretär des allgemeinen Vollzugsdienstes, seit 2007 Inhaber der allgemeinen Übungsleiter-Lizenz des Landessportbundes Hessen, seit 2012 hauptamtlich als Sportübungsleiter in der Justizvollzugsanstalt tätig.

Viele der nachfolgend aufgeführten Aufgaben, insbesondere sportpraktische Angebote, werden im Rahmen der Gesamtkonzeption arbeitsteilig zwischen Sportlehrer und den beiden Sportübungsleitern durchgeführt.

In gemeinsamen Teamsitzungen werden Erfahrungen der Sportbediensteten aufgearbeitet, neue Angebote vorbereitet und Überlegungen zur Optimierung des Sports angestellt.

3.1 Aufgaben und Handlungsfelder des Diplom-Sportlehrers

Die Gestaltung und Entwicklung von Sport, Spiel und Bewegung, als zentrale Elemente eines auf Resozialisierung durch Erziehung und Bildung ausgerichteten Jugendstrafvollzuges, bilden den Arbeitsbereich des sportlichen Leiters der JVA Rockenberg.

Die Aufgaben des Dipl.- Sportlehrers liegen im sportpädagogischen und konzeptionellen Bereich.

3.1.1 Leitung und Koordination des Sachgebietes Sport und Freizeit

- Teambildung mit allen Mitarbeitern des Sachgebietes Sport und Freizeit sowie eine Arbeits- und Aufgabenverteilung
- Erstellen und Aktualisieren der Sportkonzeption
- Verständigung über Ziele und deren Überprüfung
- Erstellen eines Sport- und Dienstplanes
- Systematische Entwicklung konzeptioneller Arbeit mit dem Medium Sport und Bewegung; Entwicklung von Unterrichts- und Trainingseinheiten
- Analyse bewegungsorientierter Vollzugsarbeit sowie Aufarbeitung und Dokumentation der sportlichen Aktivitäten

- Mitarbeit in sportbezogenen Aus- und Fortbildungsveranstaltungen sowie die Vorbereitung von Fachveranstaltungen und Tagungen
- Mitarbeit in der Landesarbeitsgemeinschaft „Sport und Justizvollzug in Hessen“
- Unterstützung der Auszubildenden (Anwärter) während der Ausbildungsphase in der Anstalt
- Entwicklung und Unterstützung von Aus- und Fortbildungen für Übungsleiter im Hessischen Justizvollzug
- Entwicklung und Durchführung von Fortbildungen für Sportlehrer im Hessischen Justizvollzug
- Erstellung von Standards und Formen zur Qualitätsüberprüfung
- Auswahl und Beschaffung von Sportmaterialien
- Teilnahme an Konferenzen und Dienstbesprechungen
- Budget- und Kontraktvorbereitung

3.1.2 Angebotsentwicklung

- Angebot vielfältiger Sportarten als Wettkampf- Freizeit- und Trendsport
- Einrichtung von Sportgruppen mit gezieltem und pädagogisch systematisch aufgebautem Lehrangebot, z.B. Zugangssport
- Einrichtung von adressaten-spezifischen Sportgruppen, die geeignet sind, Behandlungen zu unterstützen und im Zugangssport (Diagnose) festgestellte Stärken und Defizite zu bearbeiten
- Einrichtung von Sportgruppen mit medizinischer Indikation in Zusammenarbeit und nach Absprache mit der medizinischen Abteilung (z.B. Sport für Gefangene mit Herz-Kreislauf-Schwächen, Sport für Übergewichtige, Sport gegen Haltungsschwächen und –schäden, Sport für Drogenabhängige, etc.)
- Einrichtung von Sportgruppen mit spezieller, z.B. therapeutischer Zielsetzung oder soziales Training in Zusammenarbeit mit anderen Fachdiensten in der Anstalt
- Mitarbeit im Übergangsmanagement, z.B. Projekte zur Vorbereitung auf die Entlassung, Kontakte zu Vereinen außerhalb
- Wohngruppensport, Beratung der Teams
- Sportpädagogische Projekte innerhalb und außerhalb der Anstalt
 - Konzipierung besonderer sport-, freizeit- und erlebnisorientierter Projekte
- Durchführung von Sportwochen, -festen, Turnieren
- Erstellung von methodischen und didaktischen Materialien

3.2 Aufgaben und Handlungsfelder der Sportübungsleiter

Die Aufgaben der beiden hauptamtlichen Sportübungsleiter liegen im sport- und freizeitpädagogischen, organisatorischen und Betriebssicherheitsbereich:

- Organisation des Gefangenensports in Absprache mit dem Sportlehrer
- Betreuung und Anleitung verschiedener Freizeit-, Neigungs- und Wettkampfgruppen
- Betreuung und Anleitung von Sportgruppen mit medizinischer Indikation (z.B. Sport für Übergewichtige, Sport gegen Haltungsschwächen und –schäden, etc.)

- Mitarbeit im Übergangsmanagement, z.B. Projekte zur Vorbereitung auf die Entlassung, Kontakte zu Vereinen außerhalb
- Durchführung von Sportwochen, -festen, Turnieren
- Verantwortlichkeit für die Betriebssicherheit der Sportanlagen und -geräte.
- Pflege und Reinhaltung der Sportanlagen
- Verantwortlichkeit für die Organisation von Dienstbesprechungen und Veranstaltungen im Sporthallenbereich
- Regelmäßiger Einsatz im Aufsichtsdienst (AVD)

4 § 30 des Hessischen Jugendstrafvollzugsgesetzes

Seit 01.01.2008 ist der Jugendstrafvollzug in Hessen durch ein eigenes Jugendstrafvollzugsgesetz geregelt:

§ 30 - Sport -

Der sportlichen Betätigung kommt im Jugendstrafvollzug besondere Bedeutung zu. Sie kann neben der sinnvollen Freizeitgestaltung auch zur gezielten Persönlichkeitsförderung eingesetzt werden. Hierfür sind ausreichende Maßnahmen vorzuhalten, die den Gefangenen zumindest die Teilnahme an Sporteinheiten von insgesamt zwei Stunden Dauer wöchentlich ermöglichen. Sportmöglichkeiten im Rahmen der Freistunde nach § 23 Abs. 4 bleiben davon unberührt.

Erläuterung zu § 30:

Sport hat für den Jugendstrafvollzug und die soziale Eingliederung der Gefangenen eine erhebliche Bedeutung.

Durch Sport können die negativen Folgen der Inhaftierung reduziert werden. Bewegungsmangel und Stress-Symptomen mit ihren negativen psychosozialen Auswirkungen wird entgegengewirkt. Durch die Inhaftierung werden zwangsläufig soziale Beziehungen eingeschränkt. Sport schafft die Möglichkeit, neue Kontakte zu knüpfen. Er fördert die Kommunikation, insbesondere unter Menschen mit verschiedenen Sprachen. Er vermittelt den angemessenen Umgang mit Erfolg und Misserfolg, die rationale Bewältigung von Konflikten und die Einsicht in die Notwendigkeit von Regeln. Er zwingt zur gemeinsamen Lösung von Aufgaben und befördert den Aufbau von Vertrauen und Respekt gegenüber anderen Menschen.

Sport bietet zudem die Möglichkeit, die eigene Leistungsfähigkeit realistisch einzuschätzen und die eigenen Grenzen zu erfahren. Positive Erfahrungen im Sport vermitteln Selbstvertrauen. Daran mangelt es den Gefangenen in der Regel.

Sport leistet auch einen wichtigen Beitrag zur Sicherheit in der Anstalt. Der Umgang mit Gefangenen, die regelmäßig Sport treiben, ist leichter und weniger problematisch. Beim Sport kommt es selten zu Zwischenfällen. Sport erleichtert den Zugang zu den Gefangenen. Nicht zuletzt trägt er zum Abbau von Aggressionen bei.

Sport im Strafvollzug wirkt auch nach der Entlassung weiter. Gefangene finden nach ihrer Entlassung leichter Zugang zu Sportvereinen mit ihrem sozialen Netzwerk. Sie können ihre Freizeit besser strukturieren und die bereits während der Inhaftierung unternommenen Aktivitäten nach der Haft fortsetzen und ausbauen.

Satz 2 sieht vor, den Sport neben der sinnvollen Freizeitgestaltung auch zur gezielten Persönlichkeitsförderung einzusetzen. Durch Sport lassen sich im Zusammenwirken mit anderen Fachdiensten Defizite der Gefangenen abbauen. Dafür kommen spezielle Sportmaßnahmen für in dieser Hinsicht besonders behandlungsbedürftige Gefangene in Betracht.

Satz 3 und 4 schreiben die Schaffung entsprechender Maßnahmen für mindestens zwei Stunden pro Woche vor. Sportmöglichkeiten im Rahmen der Freistunde (§ 23 Abs. 4) bleiben davon unberührt.

5 Sport als Medium behandlungsorientierter Arbeit

Will man die Entwicklung des Sports in der JVA Rockenberg zusammenfassen, so kann man sie als kontinuierlichen konzeptionellen Wandel vom Anstaltssport als Körperertüchtigung und Bewegungsausgleich über Sport als Kompetenzerwerb und als Übungsfeld sozialen Lernens und Handelns beschreiben. Sport wird als sozialpädagogisches, psychodiagnostisches und therapeutisches Mittel bei der Betreuung und Behandlung junger Gefangener eingesetzt.

Das Hessische Jugendstrafvollzugsgesetz stellt gleichermaßen die Rahmenbedingungen, wie die Beauftragung zur Entwicklung des Sports in vielfältigen Formen dar. Dies sind die traditionellen Angebote des Freizeit- und Wettkampfsports, gemeint sind aber auch neue Aktivitäten aus dem Bereich der Gesundheitserziehung und der Prävention, bis hin zu den Möglichkeiten, die der Sport zur Auseinandersetzung mit persönlichen Defiziten, der Förderung der Kommunikation und des Erlernens von gewaltfreien Formen der Konfliktbewältigung hat. Die Elemente von Sport, Spiel und Bewegung sollen insbesondere der Behandlung und zum sozialen Lernen dienen.

Durch zielorientiertes Handeln, vernetzt mit anderen Fachdiensten und eingebettet in einen Förderplan, führen sportliche Angebote unterschiedlicher Inhalte und Intentionen zu einem **Behandlungskonzept Sport** in der JVA Rockenberg.

Die Förderung der jugendlichen Inhaftierten in der JVA Rockenberg mit Hilfe des Mediums Sport erfolgt durch Maßnahmen, die als Ziel haben, die

- die Persönlichkeit
- die Fähigkeiten
- die Fertigkeiten
- und Kenntnisse

zu entwickeln und zu stärken.

Sport, Spiel und Bewegung dienen:

- der sinnvollen Freizeitbeschäftigung
- der Persönlichkeitsentwicklung
- der Förderung der Eigen- und Fremdwahrnehmung
- dem Bewegungsausgleich
- der Gesunderhaltung
- der Entwicklung eines positiven Körper- und Selbstgefühls
- zur Diagnostik
- zur gezielten Behandlung
- zu pädagogischen Zwecken

Aufgrund der in der Anstalt festgelegten Organisation (Wohngruppen- und Hausteamsystem) und des Engagements der Mitarbeiter arbeiten Sportlehrer, Sportübungsleiter, Sozialarbeiter, Psychologen, Lehrer, Werkmeister und Teambedienstete eng zusammen und tauschen ihre Erfahrungen über die einzelnen Jugendlichen aus.

6 Sportangebote/Sportmaßnahmen

Aufgrund einer sehr guten baulichen und materiellen Situation ist die JVA Rockenberg in der Lage, den genannten konzeptionellen Aufgaben durch ein differenziertes Angebot gerecht zu werden.

Das Sportprogramm des Sachgebietes Sport und Freizeit wird ergänzt durch Angebote des Psychologen, einiger Sozialarbeiter, eines Tai-Chi-Lehrers, eines Werkmeisters, sowie die der Aufsichtsbediensteten in der Freizeit der Gefangenen.

6.1 Neigungs- / Leistungs- / Wettkampfgruppen

Das Training in den Neigungsgruppen beinhaltet ein gezieltes Erarbeiten der technischen und taktischen Grundfertigkeiten, Vermittlung theoretischer Grundkenntnisse sowie des sportart-spezifischen Regelwerks. Der Sportlehrer bzw. die Sportübungsleiter wenden zielorientierte Übungs- und Spielformen an, die dem Leistungsniveau der Teilnehmer angemessen sind.



Ein Hauptziel ist hierbei, die Jugendlichen so weit zu bringen, dass sie sich nach ihrer Entlassung aus der Haft einem Sportverein anschließen können und den dort antreffenden Bedingungen gewachsen sind.

Bei den **Leistungs- und Wettkampfgruppen** findet ein leistungsorientiertes Training statt. Es wird versucht, einen möglichst hohen Leistungsstand zu erreichen.

Die Jugendlichen werden auf den Leistungsdruck vorbereitet, dem sie sich in externen Sportvereinen stellen müssen, falls sie sich nach ihrer Haftentlassung dem Wettkampfsport anschließen möchten.

In den einzelnen Leistungsgruppen werden regelmäßig Freundschaftsspiele mit Mannschaften externer Vereine und Schulen durchgeführt.

Die Teilnahme ist grundsätzlich freiwillig, hat sich jedoch ein Jugendlicher zu einer der Sportarten angemeldet, so verpflichtet er sich dazu, regelmäßig zu erscheinen.

Unter o. g. Zielsetzungen werden folgende Sportarten angeboten:

- Handball
- Fußball
- Tischtennis
- Volleyball
- Basketball
- Badminton
- Laufen

In der Neigungsgruppe `Laufen` versucht man den Jugendlichen die positiven Effekte dieser Sportart näher zu bringen. Für die ambitionierten Teilnehmer besteht die Möglichkeit, an kleinen Wettkämpfen innerhalb der JVA Rockenberg bzw. in anderen Jugendstrafanstalten teilzunehmen. (weiteres zum Angebot `Laufen` unter *Punkt 8: Laufprojekt `Jugend bewegt sich über Grenzen`*)

6.2 Sport für Unbeschäftigte / Freizeitsport / Freistundensport

Das Ziel bei diesen frei wählbaren Sportangeboten liegt darin, dem Bewegungsdrang der Jugendlichen gerecht zu werden und zum persönlichen Wohlbefinden beizutragen, ohne dass sie einem Leistungsdruck ausgesetzt werden. Das `Miteinander` -Sporttreiben und Herausfinden der evtl. `Lieblingssportart` steht im Vordergrund.

Um denjenigen inhaftierten Jugendlichen, die noch keinem Arbeitsplatz bzw. der Schule zugewiesen wurden, die Möglichkeit einzuräumen, ihren Haftraum zumindest für gewisse Zeit verlassen zu können, aber auch, um sie an einen gewöhnlichen Schlaf-/ Wachrhythmus zu gewöhnen, findet täglich bereits ab 8.00 Uhr **Sport für Unbeschäftigte** statt.

Ab mittags besteht dann für Schüler, Küchenarbeiter und Auszubildende der Bäckerei, die ab dieser Zeit ihre Arbeit beendet haben, beim **Freizeitsport** die Möglichkeit, sich sportlich zu betätigen.



Während der **Freistunde** können alle Jugendlichen auf den Außen-Sportanlagen, in der Sporthalle und den Nebenräumen verschiedene Sportarten betreiben. Es werden sowohl Mannschaftssportarten, als auch Individualsportarten angeboten.

In den Mannschaftssportarten versucht man, die Jugendlichen mit einem möglichst großen Angebot an Sportspielen vertraut zu machen, sowie ihr Sozialverhalten in der Gruppe (Auswahl der Mitspieler, Einhalten von Regeln, Kooperationsbereitschaft, Umgang mit Erfolgs- und Mißerfolgserlebnissen) zu fördern.

Bei den jugendlichen Gefangenen ist oft nicht das Beherrschen der sportmotorischen Fähigkeiten oder –Fertigkeiten ausschlaggebend für eine Teilnahme, sondern der Wunsch nach Darstellung ihrer körperlichen Kraft und damit verbunden ihr Anspruch auf eine formelle oder informelle Führungsrolle innerhalb der Gefangenengruppen.

Deshalb sind Mannschaftssportarten besonders geeignet, zu zeigen, dass eine gute gemeinschaftliche Leistung nur durch die physischen Fertigkeiten Einzelner **in Verbindung** mit sozialem Verhalten untereinander zustande kommt.

Unter o. g. Zielsetzungen werden folgende Sportarten angeboten:

- Handball
- Fußball
- Basketball
- Volleyball
- Hallenhockey
- Kleine Spiele (Völkerball etc.)

In den Individualsportarten kann jeder Teilnehmer individuell seinen körperlichen Zustand und seine körperliche Leistungsfähigkeit verbessern, ohne einem Gruppenzwang zu unterliegen.

Der Jugendliche ist hierbei nur für sich selbst verantwortlich, kann Intensität und Leistungsgrad selbst festlegen.

Unter o. g. Zielsetzungen werden folgende Sportarten angeboten:

- Tischtennis
- Badminton
- Leichtathletik
- Kleine Spiele (Indiaca, etc.)

Während bei Leichtathletik, Tischtennis, Badminton und der Kleinen Spiele neben dem physischen Vermögen die Lust am Sport und die körperliche Leistungsfähigkeit im Vordergrund steht, geht der Trend beim Fitnesssport (Kraftsport) mehr zur `Image-Pflege´ des `starken Mannes´.

Bei den Jugendlichen ist dieser Sport sehr beliebt, um durch Demonstration tatsächlich vorhandener oder vorgetäuschter physischer Stärke an `Ansehen´ und `sozialen Status´ zu gewinnen. Da sie jedoch hier ihre wahre Motivation auch sehr offen darlegen, kann mit ihnen entsprechend gearbeitet werden.

Die Teilnehmer am Fitnesssport werden vorab durch das Behandlungsteam überprüft, ob sie an diesem Angebot teilnehmen dürfen. Hier wird der interne Wohngruppenspiegel zugrunde gelegt. Jugendliche, die durch Gewalttätigkeiten und/oder Unterdrückung auffallen bzw. an ihrem Vollzugsplan nicht mitarbeiten, werden nicht zugelassen.

6.3 Wirbelsäulengymnastik

Rückenschmerzen gehören in unserer Zeit zu jenen Übeln, unter denen ca. 70 % unserer Bevölkerung mehr oder weniger stark leidet. Da diese `Zivilisationskrankheit´ auch bei den jugendlichen Inhaftierten auftritt, wurde ein Aufbautraining für Jugendliche mit muskulären Dysbalancen im Bereich der Rückenmuskulatur eingerichtet.

Wer Erkrankungen der Wirbelsäule vorbeugen und damit kurz- oder lang andauernden Schmerzzuständen in zunehmendem Alter begegnen will, muss ein Belastungs- oder Bewegungsdefizit mit gezielter Übungsbehandlung selbsttätig auszugleichen versuchen.

Dieses Angebot soll den Jugendlichen Auskunft geben über die Bedeutung der Wirbelsäule und der Art, wie man im Alltag, im Beruf sowie in der Freizeit und im Sport sich wirbelsäulengerecht verhalten soll, um Frühschäden im Sinne degenerativer Erkrankungen abzuwenden.

Ziel ist es, den Jugendlichen dahin zu bringen, die in den gemeinsamen Stunden gezeigten und durchgeführten Übungen in Eigenregie auch in ihren Hafträumen anzuwenden.

6.4 Sport für Einsteiger

Dieses Sportangebot soll diejenigen Jugendlichen ansprechen, die entweder nicht genügend motiviert oder nicht über die körperlichen Voraussetzungen verfügen, aber auch die, die aus Angst vor Unterdrückung oder aus Scham an den sonstigen Sportaktivitäten kaum oder gar nicht teilnehmen.

Bei diesem Angebot werden sie einzeln betreut bzw. in entsprechenden Kleingruppen zusammengefasst und sollen ohne Leistungsdruck Zugang zum Sport finden.

7. Erlebnispädagogik

7.1 Kooperationstraining für Wohngruppen

Seit 2008 führt der Sportlehrer, Trainer für **ErfahrungsOrientiertes Lernen (EOL)** und ausgebildete Abenteuer- u. Erlebnispädagoge der JVA Rockenberg einmal wöchentlich eine spezielle Behandlungsmaßnahme für die einzelnen Wohngruppen durch, die der Persönlichkeitsentwicklung und der Weiterentwicklung sozialer Kompetenzen bei den Inhaftierten dient.

Während der 3 ½ -stündigen Maßnahme, die für die gesamte Wohngruppe verpflichtend ist (Anwesendheitspflicht), kommen Elemente aus der Erlebnispädagogik zum Einsatz.

„Zusammenkunft ist der Anfang, Zusammenhalt ist die Entwicklung, Zusammenarbeit ist der Erfolg.“

Das Grundprinzip der Kooperation beruht auf dem Grundsatz, dass die gemeinsame Leistungsfähigkeit größer ist als die Summe der Einzelleistungen (Synergieeffekt). Dies hat zur Folge, dass das Wohl des Kollektivs maximiert wird. Somit sollte es im Interesse eines Jeden stehen, die Zusammenarbeit zu trainieren, um sie zu fördern.

Die Grundvoraussetzung für eine erfolgreiche Kooperation ist die Fähigkeit mit anderen zu kommunizieren.

Kooperationstraining aus dem Bereich des erfahrungsorientierten Lernens (Erlebnispädagogik) bietet eine äußerst erfolgreiche Möglichkeit, erlebnispädagogische Aktionen mit sozialem Lernen in der Gruppe zu kombinieren. Dieses Training verlangt von den Teilnehmern eine intensive Bewährung in Problemsituationen, die oft nur gemeinsam zu bewältigen sind. Jede Trainingssituation ist eine Herausforderung – aber nicht nur für die zusammen eingesetzten körperlichen Kräfte, sondern vor allem für die gemeinsam entwickelte Intelligenz der Gruppe.



Folgende Ziele stehen hierbei im Vordergrund:

- Das Erlebnis des gemeinsamen Handelns in einer Gruppe, die sich gegenseitig unterstützen statt gegeneinander zu konkurrieren (= Kooperation).
- Eigene und fremde Erwartungen zu analysieren und mit ihnen umzugehen.
- Eigene Gefühle in der Interaktion in der Gruppe zu erkennen und anzusprechen.

Die Teilnehmer sollten während und nach dem Training Antworten auf folgende Fragen finden:

- Wie erleben mich andere in der Zusammenarbeit in der Gruppe?
- Wie beobachte, analysiere und beeinflusse ich Prozesse in der Gruppe?
- Wie fördere/behindere ich durch meine Einstellung und mein Verhalten die Entwicklung der Gruppe, Einzelner und mich selbst?
- Wie stärke ich mein Selbstbewusstsein, um mich auf echte Zusammenarbeit einzulassen?
- Wie beeinflussen `Inhalte`, `Geschäftsordnung` und `Beziehung` den Erfolg der Gruppe.

Kooperationstraining ist als ein Schnittfeld von *Spielpädagogik*, *Gruppendynamik* und *Erlebnispädagogik* zu sehen.

Spielpädagogik:

Spiele sind ein wichtiges Medium emotionalen und sozialen Lernens. Obwohl mit Spielen sehr vielfältige pädagogische Zielvorstellungen verbunden werden, liegt ein wichtiger Akzent doch immer auf dem Spaß am gemeinsamen Tun, auf Spontaneität, Ungezwungenheit und vor allem darauf, dass das Mitmachen wichtiger ist als die Präsentation von Ergebnissen.



Gruppendynamik:



Hier ist es das Anliegen, Prozesse und Strukturen in Gruppen zu erkennen und deutlich zu machen, um dadurch gegebenenfalls förderliche Veränderungen und Entwicklungen in Gang zu setzen. Durch verschiedene Übungsformen wird versucht, diese Veränderungsprozesse auf spielerische Weise zu ermöglichen. Sie zeichnen sich in der Regel durch komplexe Problemstellungen aus, die von der Gruppe in hohem Maße den Einsatz der sozialen und kognitiven Fähigkeiten fordern. Einen hohen Stellenwert hat hierbei auch die gedankliche Reflexion des im Spiel Erlebten.

Erlebnispädagogik:

Dies steht im engeren Sinne für die Nutzung von Natursportaktivitäten zum Zwecke der Persönlichkeitsfindung. Schwerpunkt sind hierbei Vertrauensübungen. Ähnlich wie bei den gruppendynamischen Übungen handelt es sich um komplexe Problemstellungen, die neben der kognitiven und der sozial-emotionalen fast immer eine deutliche physische Komponente und damit ein

offensichtliches Element von Risiko und Wagnis beinhalten. Hier ist natürlich wichtig, eine sorgfältige Abschätzung möglicher Risiken vorzunehmen und ein Gespür dafür zu entwickeln, welche Herausforderungen gestellt werden können, ohne die Teilnehmern zu über- oder unterfordern.

Zusammengefasst ist das Ziel eines Kooperationstraining mit Mitgliedern einer Wohngruppe, **Gemeinschaft zu erfahren, Erlebnisse zu teilen, Erfolge gemeinsam zu feiern und auftretende Probleme gemeinsam lösen. Es zählt nicht alleine die Kraft und das Können von Einzelnen, sondern Kooperations- und Teamfähigkeit. Aus allen Teilnehmern gilt es, ein Team zu bilden.**

Die Übungen und Aufgaben in dem Programm leben davon, dass alle Teilnehmenden in der Trainingssituation einer für sie neuen Herausforderung begegnen.

Das Erleben und Erreichen gemeinsamer und individueller Ziele steht dabei im Vordergrund und funktioniert nur, wenn alle Beteiligten aktiv mitmachen.

Die Jugendlichen können ihre Einsicht in Team- bzw. Gruppenprozesse erweitern, sich selber besser kennen lernen und in den Reflexionsrunden auch immer wieder den Bezug zum Alltag finden.

Nicht sportliche Höchstleistungen oder Wettkämpfe sind gefragt, sondern "spielerischer" Umgang miteinander. Das bedeutet auch, dass eine durchschnittliche körperliche Verfassung ausreicht. Niemand soll und muss sich besonders exponieren und mit jemand anderen messen. Hier geht es vor allem darum, den Raum zu bekommen, die eigenen Möglichkeiten und Grenzen auszuprobieren, zu akzeptieren und möglicherweise zu erweitern. Team- und Persönlichkeitswachstum braucht keine Rambos, sondern Mut zur Offenheit und möglichst auch Spaß an der Sache.

Der für die Wohngruppe zuständige Sozialdienst ist bei dem Training anwesend, beobachtet die Teilnehmer im Einzelnen als auch die Gruppe im Gesamten, ohne in das Geschehen einzugreifen (wertfreies Verhalten).

Das Training wird vom Sozialdienst als sehr hilfreich angesehen, da sie die Jugendlichen in ihrer Interaktion außerhalb der üblichen Wohngruppenkommunikation erleben. Strukturen als auch Positionen der Einzelnen werden verdeutlicht.

Die Erkenntnisse werden im Anschluss an das Training in der Wohngruppensprache aufgearbeitet.

Bei einzelnen Jugendlichen gibt es Anknüpfungspunkte zum Besprechen der Verhaltensweisen, Rückmeldungen und Verbindungen zu anderen Situationen, die es möglich machen, Verhalten aufzuzeigen und Zusammenhänge herzustellen.

Die Erfahrung einzelner Jugendlichen ist sehr intensiv und hat Auswirkungen auf die Rolle innerhalb der Wohngruppe.

7.2 Externe erlebnispädagogische Projekte

Unter ähnlichen Gesichtspunkten wie das Wohngruppentraining findet jährlich ein dreitägiges erlebnispädagogisches Projekt statt.



Durchgeführt wird es im Sport- und Erlebniscamp der Sportjugend Hessen am Edersee. Die sechs vollzugsgelockerten Jugendlichen, die daran teilnehmen, müssen sich für diese Maßnahme bewerben und ihre Einwilligung geben, an allen gestellten Aufgaben aktiv teilzunehmen.

8. Laufprojekt `Jugend bewegt sich über Grenzen`

Im Jahre 2007 fand erstmalig das von der JVA Rockenberg initiierte, und seitdem unter der Schirmherrschaft des Hess. Ministers der Justiz, für Integration und Europa stehende, bundesweite Laufprojekt `Jugend bewegt sich über Grenzen` statt.

Der deutsche Jugendstrafvollzug ist in der glücklichen Lage, mit Dieter Baumann, dem Olympiasieger über 5.000 m des Jahres 1992, eine Person mit ins Boot geholt zu haben, die mit enormem Engagement und ehrenamtlich als Motivator das Projekt unterstützt und begleitet.



Dierk Bublitz, Dipl.- Sportlehrer der JVA Rockenberg obliegt seit dem ersten Jahr die Gesamtorganisation.

Unter Anlehnung an den § 30 des hessischen Jugendstrafvollzugsgesetzes hat dieses Laufprojekt auch eine äußerst wichtige gesetzliche Grundlage gefunden. So

dient das Projekt nicht nur sportlichen Gesichtspunkten, wie der Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit, sondern es fördert die Persönlichkeitsentwicklung der teilnehmenden Jugendlichen. Der Stolz, 8 Wochen ein Ziel nicht aus den Augen verloren zu haben, die Bestätigung, dass sich regelmäßiges Training auszahlt, gibt ihnen Selbstbestätigung und Lob von Außenstehenden.

Nachdem im Jahr 2007 12 Jugendanstalten aus 5 Bundesländern an diesem Projekt teilnahmen, konnten 2010 26 Anstalten aus 14 Bundesländern für diese, in Deutschland wohl einmalige Maßnahme dieser Art, gewonnen werden.

Folgende Ziele verfolgt das Laufprojekt:

- **Möglichst viele Jugendliche für den Laufsport begeistern**
- **Den Jugendlichen durch Laufen zu mehr Wohlfühl verhelfen**
- **Den Bezug zum eigenen Körper verbessern**
- **Leistungsfähiger werden**
- **Eine negative Sucht (z.B. Drogen) durch eine positive Sucht (Laufen) ersetzen**
- **Erfolgsenerlebnisse erfahren**
- **Durch zwei- bis dreimaliges Lauftraining es schaffen, mindestens 30 Minuten ohne Unterbrechung zu laufen**

Jede Anstalt hat die Aufgabe, aus allen Projektteilnehmern eine 5-köpfige Wettkampfstaffel zu benennen, die an den Abschlussveranstaltungen teilnehmen dürfen.



Dierk Bublitz, Lauftrainer der JVA Rockenberg, legt bei der Auswahl seiner Läufer - durchschnittlich nehmen ca. 30 Jugendliche an den dreimal pro Woche stattfindenden Trainingseinheiten teil - für die Staffel großen Wert auf Trainingsbeteiligung, Ehrgeiz und vor allem Sozialverhalten; so haben nicht die schnellsten Läufer automatisch einen Staffelpfad sicher.

Mannschaften finden jährlich zwei Vorausscheide statt. Bei diesen Vergleichswettkämpfen könnten sich die jeweils 7 schnellsten Mannschaften für das Finale qualifizieren.

Diese drei Wettkämpfe finden jedes Jahr in anderen Jugendanstalten im gesamten Bundesgebiet statt.

9. Die Sportwoche/Sommerfest

Die alljährlich stattfindende Sportwoche bildet den Höhepunkt des Sportjahres innerhalb der Anstalt.

Hier können sich die Jugendlichen in verschiedenen Sportarten untereinander messen, es finden auch Freundschaftsspiele zwischen Gefangenen und

Bediensteten statt.

In den einzelnen Leichtathletik-Disziplinen, aber auch in den Ausscheidungsspielen der Mannschaftssportarten zwischen den einzelnen Häusern werden die Sieger ermittelt und mit einem kleinen Präsent geehrt.



Beim abschließenden Sommerfest findet ein Wohngruppen-Wettkampf statt, bei dem verschiedene Stationen wie Tauziehen, Kistenklettern, Family-Ski und Geschicklichkeitsübungen gemeinsam durchlaufen werden müssen.

10. Sportangebote in Zusammenarbeit mit anderen Fachdiensten

10.1 Sport für Neuzugänge:

Seit 1987 gibt es ein spezielles Sportangebot im Rahmen der Zugangsdiagnostik. Einmal wöchentlich wird vom Anstaltspsychologen gemeinsam mit dem Sportlehrer eine spezielle Sportmaßnahme mit den Jugendlichen der Zugangsstation in der Sporthalle durchgeführt.

Die 1 ½ Stunden sind untergliedert in drei Abschnitte:

- Intensives Aufwärmen
- Entspannungsübung (Progressive Muskelrelaxation)
- Mannschaftsspiel

Der **1. Abschnitt – Intensives Aufwärmen** – gibt Auskunft über die körperliche Verfassung, Beweglichkeit und Kondition der Jugendlichen. Sie geben Hinweise auf deren Bereitschaft, sich anzustrengen. Sie zeigen auch, wer gerne Anforderungen ausweicht, sich `drücken´ möchte, oder wer manchmal bewusst provoziert.

Der **2. Abschnitt – Entspannungsübung** – bietet den Jugendlichen etwas völlig Neues. Sie legen sich in vollkommener Ruhe auf eine Matte und beschäftigen sich, für die meisten in neuer Art, mit sich selbst, ihrem Körper und allem, was sie dabei im

Moment wahrnehmen können. Dieser Abschnitt erfordert von den Teilnehmern, dass sie sich auf etwas, für sie sehr Fremdes, einlassen und fordert ihre Bereitschaft, Neues kennenzulernen.

Im **3. Abschnitt – Mannschaftsspiel** – erhält man Hinweise auf das Sozialverhalten der Jugendlichen. Das Spielen zeigt die Fähigkeit zum Einhalten von Regeln, die Bereitschaft zu kooperativem Spiel – d.h.: sieht der Spieler z.B. seine Mitspieler und setzt er sich ein oder will er `mit dem Kopf durch die Wand´ alles selber machen? Es zeigt die Möglichkeit des Einzelnen, sich in der Gruppe einzubringen und anderes mehr.

Diese Veranstaltung wird als eine sehr sinnvolle Erweiterung der psychologischen Zugangsdiagnostik angesehen.

Traditionell reden Psychologen mit anderen Menschen. Mit den Neuzugängen werden formelle und informelle Einzelgespräche geführt.

Während der gemeinsamen Sportstunden erfährt man in kurzer Zeit sehr viel über den Einzelnen – neben dem, was er verbal über sich mitteilt bzw. was in den Akten steht, oder was die Ergebnisse der Testdiagnostik aussagen.

Das Verhalten während des Sports ist oft spontaner, weniger beeinflusst durch das Wissen, einem Psychologen gegenüberzustehen, der etwas von einem erfahren möchte. Das hängt auch damit zusammen, dass die beiden Kursleiter selber als Mitspieler teilnehmen und damit den Eindruck vermeiden, nur Beobachter zu sein (...Beobachtungen zur Teamfähigkeit, Sozialverhalten, Einhaltung von Regeln, Frustrationstoleranz, Umgang mit Kritik, soziale Wahrnehmung etc.).

Die Teilnahme an dieser Sportveranstaltung ist für die Neuzugänge Pflicht. Die Teilnehmer werden von den Kursleitern persönlich an den Hafträumen abgeholt.

Bereits hier kann ein erster Eindruck gewonnen werden, je nachdem, ob ein Jugendlicher noch im Bett liegt oder gutgelaunt und fertig angezogen in der Tür steht, ob er sich krankmelden möchte und auch wie es um die Zellenordnung bestellt ist.

Auf dem Weg zur Sporthalle können Leistungsängste abgebaut werden, indem deutlich gemacht wird, dass in der geplanten Sportstunde keine sportlichen Höchstleistungen verlangt werden, sondern dass jeder nach seinen derzeitigen Möglichkeiten üben soll. Soweit einzelne an der gesamten Veranstaltung nicht teilnehmen wollen oder sich bei Teilen des Programms zurückziehen, ist das ein Anlass zur Reflexion mit diesen Jugendlichen.

Nach der Sportveranstaltung und bei Bedarf nach den einzelnen Teilen, erhalten sowohl die Gruppe als Ganzes, als auch die einzelnen Teilnehmer eine Rückmeldung über den Verlauf der Stunde und wie ihre Teilnahme wahrgenommen wurde. So kann unter anderem ein Abgleich zwischen Selbst- und Fremdwahrnehmung stattfinden.

Insofern ist diese Veranstaltung nicht nur als Teil der Diagnostik sondern auch als Intervention zu verstehen. Es kann z.B. anhand von Regelübertretungen während des Sports aufgezeigt werden, dass diese oft begangen werden, ohne dass der Betreffende sie bewusst wahrnimmt. Gleichzeitig können im Rahmen dieses Rückmeldegesprächs auch Ziele bezüglich des eigenen Verhaltens selbst formuliert oder ggf. durch die Kursleitung auch vorgeschlagen werden. Bei einer erneuten Teilnahme an dieser Veranstaltung kann dann überprüft werden, ob oder inwiefern diese nun umgesetzt werden konnten.

Hinweise, die man aus den Beobachtungen beim Sport erhält, werden in die Förderplanung aufgenommen.

10.2 Tai Chi – Bewusstheit durch Bewegung

Elemente von Körper und Bewegung haben heute zunehmende Bedeutung in sozialen und therapeutischen Arbeitsfeldern, insbesondere auch in der Jugend- und Straffälligenarbeit.

Das seit 1992 von einem hauptamtlichen Tai Chi -Lehrer durchgeführte Schulungsprogramm 'Tai Chi – Bewusstsein durch Bewegung' ist eine Kombination von Körper- und gesprächsorientierten Methoden. Grundlage sind hier die ganzheitlichen Haltungs-, Bewegungs- und Interaktionsübungen der ursprünglich aus China stammenden Bewegungskunst Tai Chi Chuan.



Die Tai Chi-Schulung beginnt mit Entspannungen und langsamen, geführten Bewegungen, welche Achtsamkeit, Einfühlungsvermögen und ein Gefühl von innerer Ordnung und Struktur vermitteln. In der Anwendung der hier gelernten Qualitäten in Partner- und Gruppenübungen ist das Tai Chi Chuan ebenso ein körperlich direktes Verhaltenstraining und eine Schulung in Gewaltlosigkeit.

Die Bedeutung dieses körperorientierten Ansatzes im Zusammenhang von Persönlichkeitsschulung und sozialem Training lässt sich unter folgenden Lernzielen zusammenfassen:

- **Achtsamkeit** für den eigenen Körper, für sich als Person, für die Umwelt, für ein Gegenüber
- **Entspanntheit** im Umgang mit sich und anderen, die körperliche Qualität von Spannung, Entspannung und Stress wahrnehmen, auf entspannte Weise standhalten und nachgeben können
- **Verwurzelung** - sicherer Stand, auf eigenen Füßen stehen, Selbständigkeit. Das Gewicht sinken lassen, abregen statt aufregen
- **Zentrierung** - bewusste Erfahrung und Einsatz des Körperschwerpunkts: ‚In der Mitte sammeln. Aus der Mitte handeln.‘ Körperliches Experimentieren mit Balance (Gleichgewicht) und innerer Ausgewogenheit (Sicherheit)
- **Einssein, Integrität** - Zusammenspiel von Körper und Geist – Bewusst werden von Haltungsstrukturen und Verhaltensmustern

‚Tai Chi -Bewusstheit durch Bewegung‘ hat sich als ein geeigneter Ansatz in der Arbeit mit sozial schwierigen, lernbehinderten, fremdsprachigen, wie auch mit drogengefährdeten und zu Gewaltstraftaten neigenden Jugendlichen erwiesen.

Der ganzheitlich-körperorientierte Ansatz kommt der jugendspezifischen Suche nach Orientierung; Selbsterleben und Selbstwert entgegen, wodurch in der Regel auch

sozial besonders schwierige Jugendliche zu einer konstruktiven Mitarbeit an den Vollzugszielen motiviert werden können.

Indem die Tai Chi -Schulung körperliches, geistiges, emotionales und alltagspraktisches Lernen verknüpft, unterstützt sie das Ineinanderwirken der verschiedenen mit den Jugendlichen befassten Dienste und Experten. Den Jugendlichen, die sich für den Tai Chi -Unterricht interessieren, wird dadurch geholfen, die sehr verschiedenen Anforderungen und Erfahrungen innerhalb der Anstalt in einem persönlich sinnvollen Zusammenhang zu erleben.

10.3 Sportangebote des Sozialdienstes

Zu den Aufgaben des Sozialarbeiters einer Erziehungsgruppe gehört es, den Jugendlichen kennenzulernen, seine Problematik zu erfassen und mit diesem Wissen die Vorgaben des Vollzugsplanes gemeinsam mit dem Jugendlichen umzusetzen.

Die Methoden für dieses Handeln sind vielfältig. Einzelgespräche, Gruppengespräche etc. sind nur einige dieser Methoden. Eine weitere Möglichkeit des Sozialarbeiters, die o.g. Ziele zu erreichen, ist es, gemeinsam mit seiner Wohngruppe Sport zu treiben.

Der Schwerpunkt liegt hierbei in erster Linie in dem Bemühen, die Jugendlichen in eine Erziehungsgruppe zu integrieren bzw. ein positives Gruppengefühl sich entwickeln zu lassen. Bewegungsorientierte Angebote tragen zur Förderung des sozialen Miteinanders in der Wohngruppe bei.

Eine Weitere Möglichkeit besteht darin, dass der Sozialarbeiter versucht, bei Jugendlichen, die Schwierigkeiten haben, sich verbal auszudrücken, über das Sportangebot Kontakt zu diesen aufzubauen.

Der Sport kann einen wesentlichen Vorteil in der Behandlung der Jugendlichen aufzeigen, wenn beispielsweise ein Sozialarbeiter sich aktiv mit einbringt. Dem Jugendlichen wird somit das Handeln des Sozialarbeiters transparenter gemacht. Dies stärkt zweifellos das Verhältnis zwischen beiden Seiten.

10.4 Sportangebote der Werkmeister

10.4.1 Sport in der Berufsvorbereitung `Metall`

Seit 2007 wird in der Berufsvorbereitung Metall (BVB) einmal wöchentlich (freitags) ein einstündiges Lauftraining angeboten, das von dem Ausbildungsmeister (ausgebildeter Sportübungsleiter, langjährige Erfahrung im Bereich Lauf- und Kampfsport) durchgeführt wird.

Die Intention für die Implementierung dieses Angebotes liegt darin, die Gemeinschaft innerhalb des Arbeitsbetriebes zu stärken, sowie einen gemeinsamen Wochen-Ausklang zu gestalten.

Das Betriebsklima verbessert sich durch diese Maßnahme merklich. Außerdem kommt es zu einer deutlichen Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit der Teilnehmer.

Viele Jugendliche haben zu Beginn ihrer Inhaftierung einen unzureichenden Bezug zu sich und ihren Körper, wodurch Einige bei dem Lauftraining ihren Fitnesszustand deutlich überschätzen. Im Laufe der Zeit können sie ihre Leistungsfähigkeit immer besser einschätzen und gewinnen in dieser Hinsicht neue Erkenntnisse und somit auch neue Perspektiven für eine sinnvolle Freizeitgestaltung.

Den jugendlichen Inhaftierten fällt es oft schwer, mehrere Stunden an ihrem Arbeitsplatz zu verbringen. Sie lassen sich oft nur schwer zur konzentrierten Arbeit motivieren, da viele von ihnen keinen Zugang zur Metall-verarbeitenden Arbeit haben.

Diese mangelnde Motivation soll durch ein weiteres Sportkonzept und -angebot verbessert bzw. gesteigert werden.

Durch Veränderungen der Tagesabläufe im Bereich BVB `Metall` konnte ein zeitlicher Freiraum geschaffen werden, der durch ein spezielles Sportprogramm ausgefüllt wird.

Durchgeführt wird das 1½-stündige Programm im Judoraum der JVA Rockenberg.

Der Schwerpunkt liegt im Koordinations- und Schnellkraftbereich. Großer Wert wird auf die Stärkung der Rumpfmuskulatur gelegt, da in diesem Muskulaturbereich oft erhebliche muskuläre Dysbalancen bestehen.



Zu Beginn der Trainingseinheit wird ein intensives Aufwärmprogramm mit kleinen Ball- und Laufspielen, Lockerungsübungen und Sprints durchgeführt. Im Anschluss daran folgen Kräftigungsübungen für Rumpf und Schultermuskulatur.

Gelegentlich finden am Ende des Aufwärmprogramms kleine Kampfspiele mit klarem Regelwerk statt. Dabei können sich die Jugendlichen auf spielerische Weise miteinander messen und sich raufen, ohne Gewalt anzuwenden.

Bei diesen Kampf- und Raufspielen ist ein respektvoller Umgang untereinander deutlich zu erkennen.

Im Hauptteil (Zirkel mit 15 Stationen) werden viele Übungen angewandt, die auch beim Kampfsport zur Steigerung von Kraft und Ausdauer genutzt werden. Hierbei wird darauf geachtet, dass die Elemente „vollzugstauglich“ sind, d.h. Tritte und Schläge werden nicht durchgeführt. Als Hilfsmittel dienen meist Medizinball, Sprungseile und Turnbank.



Den Abschluss bildet ein intensives Dehnprogramm

Dieses Sportangebot erweist sich als sehr erfolgreich.

Bei den meisten Jugendlichen stellt sich bei regelmäßiger Teilnahme bereits nach kurzer Zeit ein Erfolgserlebnis ein, da sie eine Leistungssteigerung verspüren und

psychisch ausgeglichener wirken.

Einige Teilnehmer können anfangs einfache Übungen nicht nach- bzw. mitmachen, da im Bereich der Feinmotorik erhebliche Defizite bestehen. Diese machen sich auch im Umgang mit Werkzeug am Arbeitsplatz bemerkbar.

Durch regelmäßiges Training der Feinmotorik mit Hilfe des Sports kann es so auch zu einer positiven Veränderung im Arbeitsverhalten kommen.

Durch beide Sportangebote - *Laufen* und *Koordinations-/Krafttraining* - konnte bei einem Teil der Inhaftierten, die bisher das allgemeine Sportangebot der JVA Rockenberg wenig oder gar nicht genutzt haben, in der vertrauten Gruppe das Interesse für den Sport geweckt werden. So sind einige regelmäßig in der Laufgruppe, andere nehmen an Mannschaftsportarten teil.

11. Sport für Bedienstete

Sport kann nur sinnvoll als behandlerisches Angebot installiert werden, wenn von allen Mitarbeitern die Chancen, die der Sport bietet, gesehen werden oder zumindest keine offene Ablehnung erfolgt.

Die Mitarbeiter der JVA Rockenberg haben die Möglichkeit, den Bezug zu ihrem Körper neu zu erfahren oder verlorengegangene Kompetenzen wieder zu festigen. Denn, wer sportliche Kompetenzen vermitteln soll, muss selber sportliche Erfahrungen sammeln.

Für das Sachgebiet Sport u. Freizeit

Dierk Bublitz
Oktober 2014