SPORTBUND Rheinhessen

SPOK – Die Sport?Online?Kartei des organisierten Sports (spok.lsb.nrw)

Vielfältige Spiel? und Übungsideen - Ein zeitgemäßes Werkzeug für alle, die Bewegung gestalten

Die Webseite **spok.lsb.nrw** bietet eine moderne, umfangreiche und klar strukturierte **Spiele? und Übungssammlung** des Landessportbundes NRW. Sie richtet sich an Übungsleitungen, Trainer*innen und pädagogische Fachkräfte, die schnell und gezielt passende Inhalte für ihre Sport? und Bewegungsangebote finden möchten. Die Plattform stellt vielfältige und qualitätsgesicherte Spielideen, Fitnessübungen und Bewegungsaufgaben bereit und wird kontinuierlich erweitert. Die Website ist responsiv gestaltet und auf allen Endgeräten nutzbar.

Starke Filter – maßgeschneiderte Praxisplanung

Auf spok.lsb.nrw lassen sich die Inhalte über präzise Filter auswählen:
z. B. **Material, Spieltyp, Intention, Spielalter, Methoden, Stundenphase oder Bewegungsraum**.
Damit entsteht schnell eine individuell passende Auswahl für jede Stunde – vom Warm?up bis zum Cool?down.

Zur Spiele- und Übungssammlung

Jeden Monat zeigen wir euch ein Spiel aus der Sammlung und stellen eine Übungsreihe des Monats vor.

Spiel/Übungsreihe des Monats

Eigene Spiele und Übungen einreichen

Die Plattform lebt vom Austausch mit der Praxis:
Wenn ein Spiel oder eine Übung noch nicht in der Sammlung enthalten ist, können Nutzer*innen es **direkt über die Seite einreichen**. So wächst die Datenbank kontinuierlich und bleibt praxisnah und aktuell.

- Übung einreichen
- Spiel einreichen