

# Sport-Online-Kartei – Online-Hilfe zur Stundenplanung für Übungsleitende



Die Startseite des SPOK.

Im Vereins-, Informations-, Beratungs- und Schulungssystem des LSB Niedersachsen in Kooperation mit anderen Landessportbünden steht Übungsleitenden (ÜL) unter anderem die Sport-Online-Kartei SPOK des Landessportbundes NRW zur Verfügung. In der SPOK können ÜL in einer großen Sammlung von über 2.500 Ideen für Übungen und Spielen im Sport blättern und stöbern.

Sie sind auf der Suche nach Spielen, Übungen und Bewegungsaufgaben für verschiedene Sportangebote und/oder Zielgruppen?

Spannende und motivierende Übungseinheiten können hier individuell zusammengesetzt werden. Alle sieben Karteien bieten ausführliche Anleitungen mit fundiertem Hintergrundwissen sowie zahlreichen Videos und werden laufend ergänzt und weiterentwickelt. – Betreut von Fachkräften des LSB und anderen Sportfachverbänden.

Hier geht`s zur Sport-Online-Kartei!.