DAGLIG DOSIS TIL UDSKOLINGEN

ATIB
AKTIVITET - TRÆNING - INDLÆRING - BEVÆGELSE

DAGLIG DOSIS AF FYSISK OG SOCIAL AKTIVITET TRÆNING INDLÆRING OG BEVÆGELSE

WWW.ATIB.DK

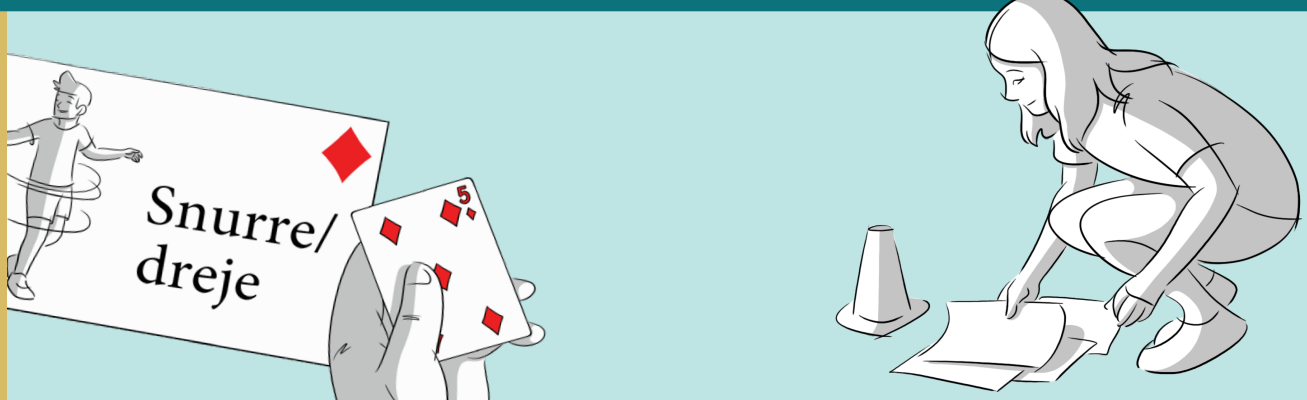
HVAD ER DAGLIG DOSIS TIL UDSKOLINGEN?

HELT SPECIFIKT PRÆSENTERER VI DAGLIG DOSIS AF FYSISK OG SOCIAL AKTIVITET, TRÆNING, INDLÆRING OG BEVÆGELSE TIL UDSKOLINGEN

Materialet består af både gode velkendte og nye holdbare aktiviteter, der over fx 3 måneder giver facilitering og stilladsering til eleverne på to vigtige planer. Aktiviteterne bidrager dels i opbygning af kropslige kompetencer og dels til udbygning af relationer og kommunikation mellem elever. Adfærd og samvær er knyttet til et ønske om samskabelse eller integration mellem kropslige, verbale og sociale tegn og sproglige udtryk. Det tilsigtede gentagelsesmønstre over flere uger sikrer, at oplevelser for de unge flytter og udvikler sig fra oplevelser til erfaringer og færdigheder. At kunne noget og at blive gyldig deltager i en aktivitet kan bidrage med følelsen af på samme tid at blive både "kropsklog" og social kompetent.

Aktiviteterne kan med fordel planlægges, så udbyttet for eleverne ikke kun knyttes til én lokation, men I kan udnytte og opbygge trivsel i de oplagte skole-zoner, som de unge færdes i. Uanset om det er aktiviteten eller det aktuelle vind og vejr, der bestemmer rammen, så er det oplagt at inddrage mindst tre lokaliteter; klasselokalet, udeområder og ofte ubenyttede gangarealer og mellemrum.

Dagens aktivitet er tænkt ind i et mønster med dels en rød tråd og den ovenfor nævnte gentagelse på 3. eller 4. runde. Den første gang lærer man rammer og aktivitetens særlige specifikke aspekter. Næste gang kan deltagerne skaffe sig overskud til at spille med på både dele og helhed, og dermed kan de udtrykke sig som sociale deltagere ved at foretage valg og tage initiativer. Tredje gang kan fokus samles om kropslige detaljer og særlige delikate "moves" og facetter af netop denne aktivitet. Den sidste gang eller i sidste runde af gentagelserne kan pointen være at skabe en god oplevelse af at være blandt kompetente deltagere og samtidig opleve selv at være en kompetent deltager. Det kan bekræfte og berige den enkelte deltager med, at vi sammen kan skabe koncentreret energi og motivation. Dermed er de mange gentagelser grundlag for kropslig kvalificering af den enkelte deltager.



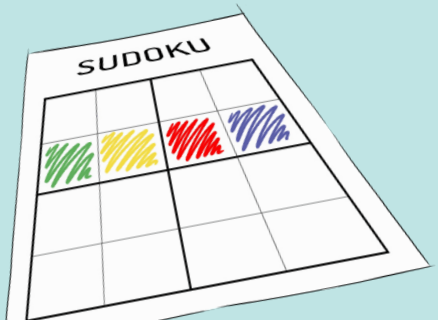
KOMPLET PROGRAM

Mandag i første uge starter klassen et forløb med givtige gentagelser, som fortsætter over 4 uger eller måske endda 3 måneder. Hver dag gennem alle uger øver, leger og udvikler klassen på de aktiviteter, som I begynder på i den første uge af forløbet. Derved kan I opleve, hvor meget bedre I bliver til at udføre bevægelser, samarbejde med klasse-kammerater og komme med gode ideer til ændringer af aktiviteter.
Ugen er delt op i en aktiv lærings-dag, klassens sammenhængskrafts-dag, jonglerings-dag (split vision), en dag med bodygames i fokus og til sidst en yoga-dag.

- Daglig dosis af fysisk og social aktivitet, træning, indlæring og bevægelse
- 20 forskellige bud på bevægelse
- **Mandag:** Aktiv Læring
- **Tirsdag:** Klassens sammenhængskraft
- **Onsdag:** I luften (Split vision)
- **Torsdag:** Bodygames
- **Fredag:** Mindfulness
- Givtige gentagelser

- Samme struktur
- Oplagt at lege lidt med at tilpasse og udvikle aktiviteterne til klassen – innovation/medskabende
- Flotte animationer
- ATIB-plakat med QR-koder
- Eleverne læser instruktionerne både visuelt og tekstmæssigt
- Alle aktiviteter beskrevet trin for trin

NB: Selve aktiviteten og dens regler er forklaret og vist på ATIB-læringsportal, men det er endnu nemmere at åbne QR- koden på ATIB-plakaten. Når I åbner den, ser I en animation af aktiviteten, der tydelig viser, hvordan I gør.



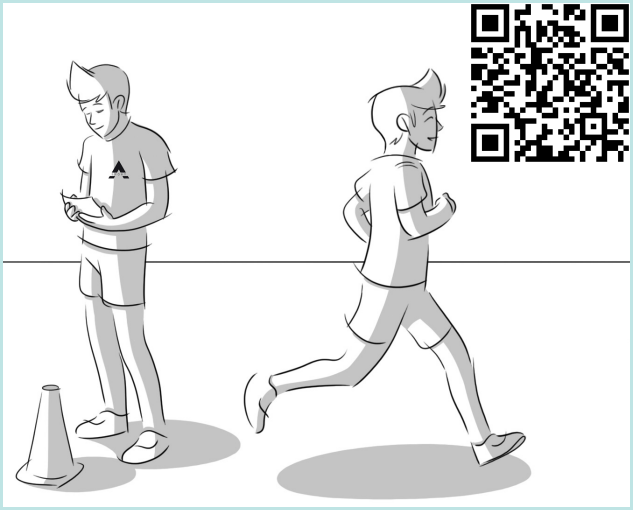


UGE #1

Mandag - EVALUERINGSSTAFET

AKTIV LÆRING

I forlængelse af den faglige undervisning er det en oplagt idé at plukke en række opgaver med korte svar, som kan bruges til en sjov og puls-givende evaluering eller repetition af vigtige faglige begreber. Opgaverne organiseres på svarark eller plader, hvor eleverne
svarer kort, hurtigt og enkelt på arket, samtidig med at de løber en stafet. Svararkene er placeret ude "i felten" og eleverne er inddelt i hold, hvor det handler om at være det hurtigste og "klogeste" team til at udfylde den eller de ark, der indgår i stafetten. Aktiviteten er afprøvet og fungerer med lærerudformede opgave- og svarark, men elever kan også selv fremstille opgaver- og svarark til evaluerings-stafetten.



Tirsdag - SMART TRÆNING

KLASSENS SAMMENHÆNGSKRAFT

Aktiviteten er en slags styret break på 10 minutter, der lige kobler den overophedede del af hovedet fra og skaber fart på frisk blod, og dermed bringer nyt ilt til arbejdet. Det fagfaglige stof er lagt til side, og nu koncentrerer vi os om små sjove specifikke krops-færdigheder eller skills. Der er en rekvisit med i træningen og aktiviteterne er udformet som pararbejde og som en form for kropslig kommunikation. Skills-træningen giver god plads til sjov, og især må man grine af og bære over med, at man fejler og fumler.
Før det lykkes at blive mester skifter aktiviteten til en ny skill, så det er først og fremmest proces og fuld tilstedeværelse i en leg med en bold eller ærtepose.

Onsdag - MØNSTRE MED ÆRTEPOSER

I LUFTEN (SPLIT VISION)

7-12 elever stiller sig i en kreds og kredsens størrelse afhænger af, hvilken færdighed man vil udfordre gruppen med. Under alle omstændigheder er der udfordringer til koncentration, opmærksomhed, timing men altså også tekniske færdigheder med at kaste og gribe. Jo større kreds des mere præcision, og des mindre kreds des større tempo, koncentration og timing. Selve opgaven består i at skabe et kastemønster mellem kredsens deltagere, som kan gentages præcist i samme rækkefølge. I denne aktivitet er der foreslået en ærtepose, men selvfølgelig kan man ligeledes bruge tennisbolde eller andre kastegenstande.

Det er oplagt at dele en større elevgruppe op i mindre grupper fx 7-8 deltagere i hver kreds, og dermed er der lagt op til en dyst mellem de to til tre mindre grupper.
Dysten kan organiseres på forskellige måder. Fx hvor mange gentagelser af mønstret når grupperne i et bestemt tidsrum, eller det er sjovt og udfordrende at inddrage flere kastegenstande i hver kreds. Alene det at holde fx tre ærteposer i gang i det samme kastemønster er krævende og aftvinger fuld koncentration fra alle deltagere.

Torsdag - KRYDS OG BOLLE I BEVÆGELSE

BODYGAMES

Torsdage med overskriften fra Bordspil til spil i bevægelse. Vi konstruerer fire nye Bodygames og hopper direkte ud i at spille Kryds og Bolle, men med kroppen som en afgørende handlingsfaktor. Spillet eller legen i sin enkleste form består i, at klassen deler sig ind i hold med ca. tre-fire deltagere på hvert hold. Holdene dyster derefter i en stafet mod hinanden holdvis. Banen består i det nødvendige antal mindre kryds og bolle baner/plader som arrangeres ved at placere 9 hulahopringe hvert sted. Har I ikke det nødvendige antal hulahopringe er det muligt at optegne cirkler med gadekridt.

Afhængig af hvor meget aktiviteten skal påvirke puls og bevægelsen, så er det oplagt at vælge og regulere på afstanden mellem startsted og kryds og bolle sted, så der indlægges en løbedistance.
Det er selvfølgelig også muligt at grupperne konkurrerer ved ét sted og dermed de samme 9 cirkler a la et bræt.

Fredag - YOGA-DEL 1

MINDFULNESS

Fredag i den første uge er en fin start på yoga, hvor I til sidst også laver par-yoga og yoga-akrobatik. Det første trin er at lære cirka 5 kendte stillinger eller øvelser, som er velkendte inden for yoga fx. hund, frø eller kat. Aktiviteten må foregå i en stemning af ro og hver elev bor på deres egen måtte. Udover bevægelsen er åndedræt og mindfulness en god kvalitet ved aktiviteten.



UGE #2

Mandag - OVER BROEN I PAR

AKTIV LÆRING

På et afgrænset område fx udeareal, gangareal eller i en gymnastiksal inddeler man arealet i 3 zoner, og i de to ender er der opgaveløsning, mens broen imellem er en passage-zone, hvor man kan fanges. Opgaverne er helt oplagte knyttet til det fagområde, man også arbejder med ved bordene, men opgaverne ved posterne kan også sagtens have et bevægelses-moment tilknyttet, hvis der er plads. Eleverne er inddelt i par, der løber med hinanden i hånden, mens de passerer området i midten. Fangerne overtager det post-ark, som hvert par løber med og afkrydser de opgaver, som de har klaret. Det er oplagt at nummerere opgaverne med de ulige tal i den ene ende og lige opgaver i den anden ende.
Opgaverne kan udformes af både de voksne og unge, men det er vigtigt at prøve aktiviteten i sin helhed, før eleverne forstår hvilken opgave, de konstruerer opgaver til.
Både ark med posttal og animation af aktiviteten finder I på ATIB.
Husk at printe postark inden start. Hvis arket er printet er det nemt at lave et riv i papiret, så man ikke behøver tænger eller blyanter.

Tirsdag - RADIOBILER

KLASSENS SAMMENHÆNGSKRAFT

Med et snuptag kan man rydde et stort gulvareal, som i den forekommende aktivitet skal udgøre banen for radiobiler. Borde og stole ryddes ud til væggene og det er en god ide at bruge bordene som baser for radiobilens fjernstyrer. Eleverne går sammen to og to og indbyrdes aftaler de, hvem der skal fjernstyre, og hvem, der skal agere radiobil. Radiobil-personen får bind for øjnene og de træner de fælles aftalte styreregler: frem frem, bak, bak, højre, venstre, drej, stop eller måske endda gradtal a la 45 grader. Det viser sig i legen, at det er nemmest at holde larmen nede, hvis der kun er få og lovlige styreregler.
Styrer og Radiobil starter ved en tildelt base, og man må gerne stå stille, så længe der ikke bliver dømt nøl på parret. Det er sjovest, hvis der er valgt en dødsbilist eller fangerradiobil, som berører en anden radiobil og fangerbilen mærker efter. Hvis han/hun kan afsløre personen, er den bil ude, og legen fortsætter, til der kun er én bil tilbage, som i den næste runde bliver fangerbil med dødsbilist.
Det er afgørende at forstå, at ingen må løbe eller rykke igennem, fordi det ganske enkelt er for farligt at støde sammen eller ind i hinanden med stor kraft. Legen er allersjovest, når der er få deltagende radiobiler på banen, og det kan lykkes at styre fri af dødsbilisten i fangerbilen. Det er underholdende at kigge på og derfor er det ikke et problem at være i venteposition. Er man fanget/ramt og opdaget, må man selvfølgelig tage øjenbindet af og nyde de andres kamp for at undslippe. Det er vigtigt at pointere, at fjernstyreren, der styrer via de aftalte koder, ikke må flytte sig rundt på banen, men de skal holde de tildelte basepladser. Til næste runde skifter rollen i parret mellem bil og fjernstyrer.

Onsdag - JONGLERING-DEL 1

I LUFTEN (SPLIT VISION)

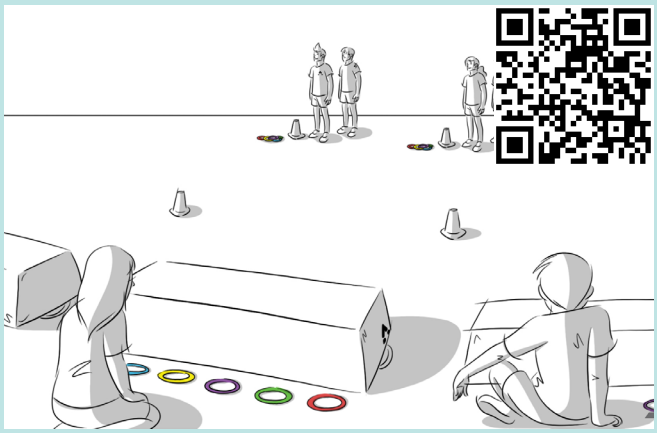
Jonglering har vist sig at være en ultimativ god træning af hjernen. Derfor opfordrer vi til, at I begiver jer ud i den første hårde kamp med at få koordination mellem hænder og hoved til at fungere. Tilfredsstillelsen er til gengæld stor, når det kører for den nye jonglør.Tænk at kunne håndtere 3 bolde, og måske endda samtidig samtale eller afstemme rytmen med en makker eller med musik.
Onsdag i uge 2 er afsat til det første trin på vejen til at koncentrere sig og jonglere med tre bolde.

Hver elev begynder med én bold/et tørklæde og lærer hånd-øje-koordination.
I må nødvendigvis lære at bruge begge hænder og holde de rigtige cirkelbevægelser med hænderne.

Torsdag - MASTERMIND I BEVÆGELSE

BODYGAMES

Torsdag i uge 2 er der igen Bodygames på planen, og denne gang er det Mastermind.
Klassen deler sig op i små hold med ca. 5 elever på hvert hold. Der er brug for et lille skjul og 5 forskelligfarvede aktivitetsringe til hvert hold. Det lille skjul klares nemt ved at vippe et bord ned på siden, og derefter arrangere ringene i det mønster, som de andre fra holdet skal gætte. Hvis aktiviteten også gerne må indeholde høj intensitet på puls, så er det oplagt at indlægge en løbedistance mellem startsted og det skjul, der viser ringenes rette placering.



Fredag - YOGA-DEL 2

MINDFULNESS

Fredag, uge 2 er yoga-dag. I denne uge repeterer I yogastillinger fra den første uge, men derefter supplerer I med endnu mindst 5 kendte stillinger. Desuden forsøger I at lave en aftalt rækkefølge. Med en koncentreret energi glider I langsomt fra den ene stilling til den næste og pointen er at hvile med ophøjet ro i egen krop og i dyb mindfulness. Det kan hjælpe flere af deltagerne at høre musik, der ikke har puls og ikke presser energiniveauet. Musikken må hjælpe hver enkelt med at vende opmærksomhed indad og mærke kroppens egen energi, ro, åndedræt og lave puls.



UGE #3

Mandag - TIP EN 13'ER

AKTIV LÆRING

På et afgrænset område er der opstillet 13 kegler med opgaver-ark under keglen. Eleverne er inddelt i grupper af 3 og de har tilsvarende et ark med en tipskupon med 13 felter med spørgsmål og selvfølgelig svar svarende til 1, X eller 2. Opgaverne er en god ide at knytte til det aktuelle fagfaglige stof aktiviteten knytter an til. I udgangspunktet har alle grupper en base med tipskupon og en blyant. Der bliver tipskupon og skriveværktøj, så de må bruge hovedet til at huske opgaveformulering og svar, til de når tilbage til basen, inden de skriver 1, X eller 2.
Hensigten er at skabe mulighed for 13 gode løbeture og samtidig er turene en evaluering og break før ny læring.

Efterfølgende er det vigtigt at følge op på og give feedback til de 13 spørgsmål, så det ikke forekommer meningsløst, men er givtig akt i læringssituationen.
Både tipskupon og animation af aktiviteten finder I på ATIB-lærinsportalen. Det er endnu hurtigere at åbne QR- koden på ATIB-plakaten. Når I åbner den, ser I en animation eller video af aktiviteten. Den viser tydeligt, hvordan I gør.

Tirsdag - RINGEN VANDER

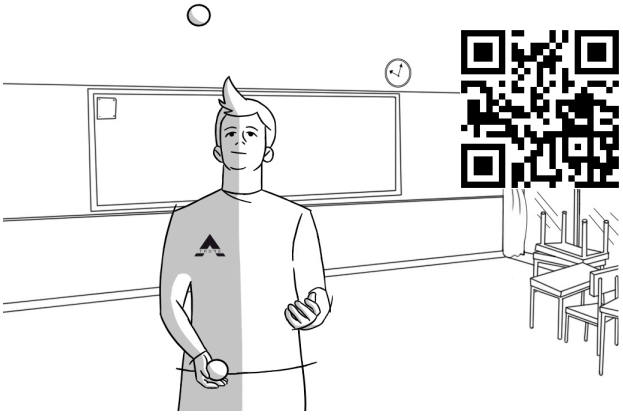
KLASSENS SAMMENHÆNGSKRAFT

Klassen deler sig i to til tre grupper og dyster på koordination og samarbejde. Hver grupper organiserer sig i en cirkel med hinanden med håndledsfatning, og pointen er at få hulahopringen til at vandre rundt i kredsen.
Med lidt træning og stor kropsmobilitet kan det lykkes at få ganske fin fart på ringens vandring. Dysten aftales så med den eller de to andre grupper om, hvor mange runder ringen skal vandre. Ligeledes kan man aftale, at tiden bestemmer rammen for dysten, og i så fald tæller man højt for at give større spænding til konkurrencen udadtil og samarbejdet indadtil i gruppen.
For nemmere at forstå, hvordan dysten organiseres, og hvordan ringen kan vandre, er det oplagt at finde ATIB-plakaten, hvor I straks visuelt via QR-koden kan følge en kort animation.

Onsdag - JONGLERING-DEL 2

I LUFTEN (SPLIT VISION)

Onsdag i uge 3 er først og fremmest træning, træning og træning i jonglering. I er kommet til del 2, Jonglering med tre bolde, hvor man tager endnu en bold med ind i træningen. Selve aktiviteten og dens regler er forklaret og vist på ATIB-læringsportalen, men det er endnu nemmere at åbne QR- koden på ATIB-plakaten. Når I åbner den, ser I en animation eller video af aktiviteten, der tydelig viser, hvordan I gør.



Torsdag - ET KORTSPIL I BEVÆGELSE

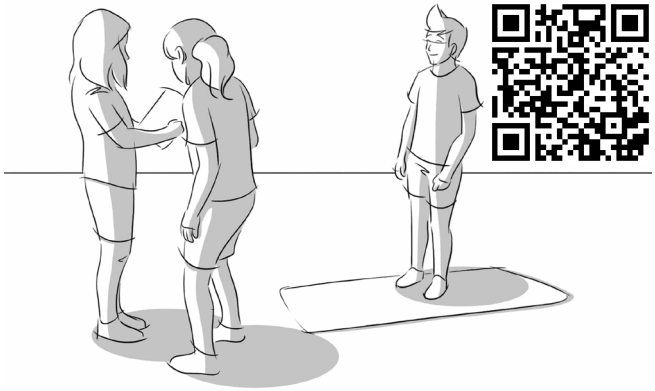
BODYGAMES

Rekvisitterne består af et helt almindeligt spil kort med den numeriske værdi, som alle kender fra andre kortspil. Dermed er det såre enkelt at dele klassen op i netop så mange kombattantteams, som I ønsker. På forhånd aftaler teams´ene, hvilken bevægelsestype, der bliver knyttet til netop en af de fire kortkulører; ruder, hjerte, spar og klør. Fx angiver et ruder, at man skal dreje. Et spar angiver sprællemand og et hjerte bestemmer, at man skal hoppe eller hinke. Den numeriske værdi angiver hvor mange gange man skal udføre selve bevægelsen fx hjerte 10 bestemmer at man skal hinke 10 gange. De to teams organiserer sig bag to linjer med et spilleareal i midten og efter et aftalt startsignal hopper deltagerne på skift ind i midten. Deltageren fra hvert hold trækker et kort og udfører den opgave som kortet bestemmer. Alle de andre i samme team imiterer ham eller hende i midten og lige så snart, de sammen har udført opgaven hopper deltageren ud og den næste i rækken hopper og trækker et nyt kort. Det handler om at være parat, at imitere, og i kampen mod det andet team handler det fx om at klare flest kort indenfor den aftalte tidsramme.
Selvfølgelig kan konkurrencebetingelserne ændres i det uendelige og det er afgørende at lade deltagerne komme med forslag og forhandle sig frem til et godt konkurrencekoncept før aktiviteten sættes i gang. I vil hurtigt opdage, at det er nemt at få pulsen op på meget kort tid og et højt flow i teamet giver en oplevelse af et godt og intensivt samarbejde.

Fredag - YOGA-DEL 3

MINDFULNESS

Fredag i uge 3 har I allerede mindst 10 relevante yoga-stillinger at arbejde med. Derfor kan I med stoisk ro gå et skridt videre og arbejde med at modellere stillinger og positioner på hinanden. I er sammen tre og tre, og på skift trækker i et kort, som viser stillingen. De to elever, der har trukket kortet med yogastillingen, samarbejder om at modellere den tredje person. Den tredje person har til opgave at navngive den yoga-stilling, som vedkommende befinder sig i.



UGE #4

Mandag - KLAR - PARAT - QUIZ

AKTIV LÆRING

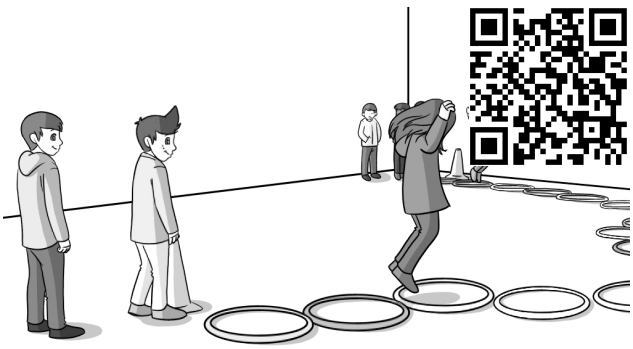
Aktiviteten er en kendt quiz-leg fra TV eller andre steder, hvor man dyster på paratviden.
Her har vi desuden indlagt en distance, som kombattanterne skal forcere for at trykke på knappen. Banen kan etableres alle steder lige fra et optegnet areal ude til et helt almindeligt klasseværelse, hvor alle elever sidder på deres vante plads.
I denne udgave inddeler vi eleverne i grupper af tre og det stof, de skal dyste i er oplagt hentet for den undervisning, de aktuelt har beskæftiget sig med.

Grupperne kan være med til at udfærdige spørgsmålene og det er vigtigt, at man tilstræber en stor grad af retfærdighed og lighed forud for konkurrencen.
Den hurtigste vej til at komme i gang med aktiviteten er at åbne QR- koden på ATIB-plakaten. Når I åbner den, ser I en animation eller video af aktiviteten. Den viser tydeligt, hvordan I gør.

Tirsdag - STEN, SAKS, PAPIR

KLASSENS SAMMENHÆNGSKRAFT

Endelig tid til at bevæge jer. Denne gang er aktiviteten endda med hop i den sjove nye udviklede aktivitet af den gamle kendte fingerleg Sten-Saks-Papir. I placerer hulahopringene i en bane som en slange. Hvis I ikke synes, I har hulhop ringe nok, kan I tegne de resterende cirkler med kridt.
Eleverne fordeler sig med halvdelen i hver sin ende af slangen, hvorefter den første deltager i hver sin ende hopper fremad i slangebanen.
Der i slangebanen, hvor de to mødes og hilser, tete a tete eller body to body, kæmper de i den kendte leg sten, saks, papir.



Onsdag - JONGLERING 3 OG EVT. SHOW OFF

I LUFTEN (SPLIT VISION)

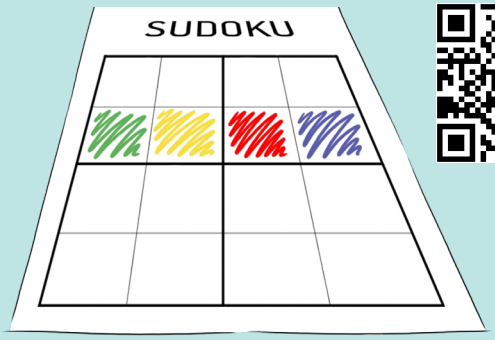
Onsdag i uge 4 fortsætter I jonglerings-kunsten, og i dag skal I have den tredje bold eller tørklæde med ind i aktiviteten Jonglering med tre bolde - del 3.
I uge 4 er evt. også Show-off jonglerings-dag og hvis enkelte af eleverne nu virkelig kan jonglere med tre bolde (eller tre tørklæder) er det oplagt at gå videre ad mindst to forskellige veje. På den ene vej er det opgaven at jonglere med to bolde, og så få kastet - mildt kastet - en bold som den tredje bold. Derefter jonglere man videre med alle tre bolde. Lidt nemmere er det at aflevere en bold kontrolleret, og så jonglere videre med de to bolde.
På den mere kunstneriske vej træner du jonglering til et højere niveau. Du jonglerer en af de tre bolde under et bøjet ben og fortsætter så igen med at jonglere alle tre bolde. Vi har set elever jonglere, tabe en bold med vilje, tæmme den på foden, mens hun/han fortsætter med de to andre bolde. Enkelte kan så vippe den tredje bold tilbage i jonglering.

Det er lidt nemmere at brillere ved at jonglere og dreje rundt - gå frem eller i det hele taget bevæge sig frit rundt efter en form. Denne kunst udøver man samtidig med, at man jonglerer med det antal, som man magter at holde i bevægelse; 2, 3 eller måske 4 genstande.
I øvrigt er det selvfølgelig nemmest at jonglere med risbolde, der passer til ens egne hænder og med den rigtige vægt.
Men hvis I mestrer alle trinene i animationerne fra Idebanken, kan I også jonglere videre med andre ting, lette, tunge, større eller mindre ting.
Det er sjovt at jonglere efter temaer, fx ting fra køkkenet; æg, æbler eller løg. Ligeledes kan man jonglere med ting fra en slikbutik eller bare de ting, der lige er ved hånden; viskelæder, papirbolde, lysbolde.
Det er nemmere, hvis I gør boldene lidt tungere med elefant-snot eller ved at skubbe en eller flere mønter ind i boldene via et lille snit.

Torsdag - SUDOKU I BEVÆGELSE

BODYGAMES

Torsdag i uge 4 handler om en Sudoku-stafet, hvor eleverne på små hold laver farve/tal/ordklasse-sudoku på en plade, de løber frem og tilbage til. Både plader og animation af aktiviteten finder I på ATIB. Det er endnu nemmere at åbne QR- koden på ATIB-plakaten.
Når I åbner den, ser I en animation eller video af aktiviteten, der tydelig viser, hvordan I gør.
Husk at printe sudoku-plader inden start.



Fredag - YOGA-DEL 4

MINDFULNESS

Fredag i uge 4 er som de andre fredage forbeholdt yoga og i denne uge, når I frem til stoleyoga. Yoga kræver ikke en masse plads, og i stedet for yogamåtter kan I bruge borde og stole.
Husk at klikke ind på Idébanken og se aktiviteten, der tydelig viser yogastillinger. Endnu nemmere og direkte er det at åbne QR-koden på ATIB-plakaten.



KOMPLET PROGRAM

I denne folder er der redegjort for aktiviteterne til den første måned i Daglig dosis af fysisk og social Aktivitet, Træning, Indlæring og Bevægelse.

De mange forskellige bud på bevægelse og de tilsammen 20 forslag er nemme at få overblik over. De bliver nemt animeret for jer via QR-koder på den tilhørende plakat. QR- koderne åbner sig med QR-reader.
Det kan give god mening at begive sig ind i den næste måned med samme struktur, med de samme aktiviteter og med de samme rekvisitter. Instruktionsfaserne bliver kortere, og til gengæld er det oplagt at konstruere og skabe i forlængelse af de ny kendte aktiviteter. De unge har nemt ved at lege med og de har ny indsigt og grundlag for at tilpasse og udvikle aktiviteterne, så de netop passer til deres klasse og den aktuelle sociale situation. Nogen gange er de til kamp og konkurrence andre gange foretrækker de fx leg, hygge og nærvær i aktiviteten.
I de første uger er der rigelige nye input at kende. Men med tiden er det helt oplagt at inddrage faglig læsning på den måde, at de unge selv læser instruktionerne både visuelt og tekst-mæssigt. Alle aktiviteter er beskrevet trin for trin, og dermed er de nemme at afkode step by step, samtidig med at de unge selv afprøver instruktionen i fysisk kropslig praksis.

SAMMEN KAN VI GØRE LÆRING AKTIV

KONTAKT OS

Har du brug for hjælp, er du altid velkommen til at kontakte os.

Ring på 97 51 07 17

Skriv til atib@a-sport.dk