

BØRN I BALANCE



MOVE IT KIDS

Skrevet af Lise Hostrup Sønnichsen
Det nationale videncenter KOSMOS
Udarbejdet af KFUMs Idrætsforbund og
Det nationale videncenter KOSMOS



AT VÆRE I BALANCE

Når vi siger, at et barn er afbalanceret, associerer vi det som regel til barnets generelle trivsel, fx om barnet har selvværd, fungerer og leger godt med andre børn. Men ofte spiller motorikken ind på, om et barn er i balance med sig selv. En god grundmotorik er fundamental for at kunne udføre rigtig mange aktiviteter og har i særlig grad betydning for et barns deltagelse og position i det børnekulturelle fællesskab.

Motorik kan opdeles i fin- og grovmotoriske bevægelser. Finmotorik har primært med hænder, fødder, og ansigt at gøre, mens grovmotorik har med kropsstammen samt arme og ben at gøre. Det nationale videncenter for kost, motion og sundhed for børn og unge – KOSMOS - og KFUMs Idrætsforbund ønsker med dette materiale at give et bud på, hvordan man i SFO og klub-regi kan arbejde med grovmotorik.

Børnenes motivation for - og mål med - at øve sig på aktiviteterne i dette materiale handler om at kunne opnå at få motorikmærker i guld, sølv eller bronze. Der er i alt otte kategorier af øvelser.

På DVD'en, som følger med dette inspirations-hæfte, vises, hvordan alle øvelserne udføres. Som indledning til hver kategori vises nogle lege, som har relation til øvelserne.

Vi anbefaler, at børnene laver øvelserne som stationer eller poster, hvor hver post varer nogle minutter. Der er tilhørende papirbilleder med en beskrivelse af hver øvelse. Disse kan benyttes som poster, så det er nemt at komme i gang. Børnene kan med fordel følges rundt to og to, så de kan hjælpe hinanden med at overholde de kvalitetskrav, der stilles til de forskellige øvelser. Inden motorikøvelserne er det en god ide at varme lidt op med nogle lege.

Vi tilbyder med dette materiale en aktivitet, der handler om at udfordre og dermed træne motoriske færdigheder. Det er vigtigt at understrege, at børnene ikke bliver fantastiske til at sjippe, spille håndbold eller løbe på rulleskøjter af at gennemgå øvelserne i dette materiale. Men hvis børnene finder det motiverende og tilpas udfordrende at øve sig på de motoriske aktiviteter, kan det give dem en større motorisk sikkerhed og selvtillid og dermed et bedre udgangspunkt for at indgå i aktiviteter i de fællesskaber, de ønsker at være en del af – fx at løbe på rulleskøjter eller spille fodbold.

Hvis et barn ønsker at blive en dygtig sjipper, så bliver han/hun naturligvis nødt til at øve sig i selve aktiviteten at sjippe. Øvelserne i materialet her kan derimod være med til at gøre børn opmærksomme på delfærdigheder, som kan være sjove at øve sig i.

For de børn der har nemt ved øvelserne vil motivationen stadig alene kunne ligge i at opnå at få alle motorik-mærkerne.

Det er vigtigt at understrege, at det aldrig er en god idé at tage udgangspunkt i de motoriske vanskeligheder et barn evt. måtte have. Oplever du, at et barn har store vanskeligheder med fx at gribe en tennisbold, er det derfor vigtigt, at du som voksen har overvejet, hvordan du kan graduere aktiviteten ned, så barnet kan opnå succes alligevel. Du kan i den forbindelse bruge en større bold og sætte kravene til antal grebne bold ned. Målet skal være, at alle børn oplever

succes og samtidig bliver udfordret på hver deres niveau.

Umiddelbart kan man sige, at det harmonerer dårligt med at niveaudele børnene ved at uddele motorik-mærker i guld, sølv og bronze. Omvendt er det motiverende for børnene, når de kan se, at det næste skridt på vejen er inden for rækkevidde, ligesom det er motiverende at få mulighed for at øve sig på det niveau, hvor man befinder sig.



Hvis du oplever, at et barn har særligt svært ved også de nemmeste af øvelserne, og hvis barnets præstation ydermere giver dig indtryk af at være grundet i andet end blot manglende øvelse, er det en god ide at få en snak barnets forældre om dine observationer. Den lokale PPR (Pædagogisk

Psykologisk Rådgivning) hos kommunen har sandsynligvis en ergoterapeut eller en fysioterapeut, som I sammen kan søge råd og vejledning hos i den forbindelse.

Husk, at også når der leges "motorisk-træning", er det først og fremmest den anerkendende pædagogik, der skal være bærende for projektet.

Derfor er pædagogiske overvejelser om, hvordan du får et barn med vanskeligheder videre i programmet uden følelsen af nederlag, ret afgørende for, om aktiviteten kommer til at betyde noget positivt for barnets læring.

RIGTIG GOD FORNØJELSE OG GOD ARBEJDSLYST!

Børns kroppe er bøjelige, bløde og fleksible og indbyder derfor i højere grad end voksnes stive kroppe til fysiske lege. I et dynamisk samspil mellem omgivelsernes stimuli og krav samt børnenes aktive deltagelse, udvikler børn grundlæggende motoriske færdigheder. Med grundlæggende menes, at de udvikler prototyper på bevægelse, som de kan variere og tilpasse hver gang, de skal bruge dem i en ny aktivitet og i en ny kontekst.

Nogle skolebørn har udviklet et stort bevægerepertoire, mens andre børn er mere begrænsede i deres bevægemuligheder.

Fælles for dem alle er, at de ved at eksperimentere og øve sig kan udvide deres bevægerepertoire. At blive god til aktiviteter, der kræver finmotoriske såvel som grovmotoriske færdigheder, kræver øvelse. Mange børn, og for den sags skyld også voksne, vil helst gøre mest af det, de er gode til og undgå det, de er knap så gode til.

De fleste børn er heldigvis nysgerrige af natur og nemme at få til at eksperimentere. Det har kompetente voksne i SFO og klub selvfølgelig også en forpligtelse til at udnytte, så børnene bliver udfordret til at prøve sig selv af motorisk på flest mulige måder.

NEUROMOTORIK OG PSYKOMOTORIK

En del af vores motoriske handlestrategier er overvejende medfødte og biologisk betinget og har forbindelse til hjernestammen. Derfor har den biologiske modning af vores krop stor betydning for, hvilke motoriske færdigheder vi kan opnå. Det er fx sjældent

set, at en baby rejser sig for at gå, hvorimod et føt er forprogrammeret til at komme på benene og gå rundt umiddelbart efter, det er kommet til verden. Ikke desto mindre er der stor forskel på, hvor hurtigt børns neuromotorik modnes.

Menneskers psykomotorik derimod hænger sammen med kognitive funktioner i hjernen og

er overordnet under indflydelse af den historiske tid og af den kultur, som vi lever i. De fleste vesterlændinge imponeres af TV billeder af afrikanske kvinder, som bærer fyldte kurve og andet på hovedet, mens de ubesværet går hen ad ujævne stier. Derimod kan det være meget udfordrende for en afrikansk kvinde, der kommer til Danmark at lære at cykle.

Det betyder med andre ord, at danske børns motorik er præget af de aktiviteter, som vi udfører meget i Danmark, mens fx kinesiske børns motorik præges af de aktiviteter, som de udfører i Kina.





På den baggrund er vores forventninger til børns motoriske færdigheder også bestemt af de aktiviteter, børn vanligvis bruger tid på i Danmark.

Derfor er psykomotorik også værd at medtænke i vores vurdering af børn og deres kunnen. Det er fx vigtigt, at vi har for øje, hvilke aktiviteter det enkelte barn har brugt tid på og ikke brugt tid på, inden vi stiller krav til det. En dreng, der aldrig har brugt tid på at tegne og lave andre finmotoriske aktiviteter i børnehaven, vil muligvis også have svært ved at opnå succes i flere af SFO'ens kreative aktiviteter.

BETYDNING AF KONTEKST

Også konteksten har stor indflydelse på det enkelte barns psykomotorik. Et barn, der sagtens kan gå balance på bommen i gymnastiksalen, kan godt have svært ved at gå på træstammen over bækken. Ligeså kan

et barn, der er dygtig til at gribe en tennisbold inde i gymnastiksalen, have svært ved at gribe en tennisbold ude på græsset i forbindelse med rundbold. Det er vigtigt at huske, at motorik blot er en del af enhver aktivitetsudførelse.

Indre såvel som ydre respons spiller ind. Barnet på træstammen er måske angst for at falde i vandet eller glemmer at koncentrere sig, fordi han/hun forstyrres af et andet barn. Måske regner det, så det ikke er til at se, eller måske har han/hun dårligt fodtøj på fx gummistøvler.

Omvendt er det vigtigt at fastslå, at det ved mange forstyrrelser fra omgivelserne er ekstra betydningsfuldt at have grundmotorikken i orden. Hvis grundmotorikken er i orden, er der mindre sandsynlighed for, at man falder i vandet på vej over træstammen eller vælter over sine egne ben, når man skal gribe i rundbold.



AT VÆRE MED

Når barnet har lært at bruge sin krop på en bestemt måde, bruges udtrykket, at bevægelsen er automatiseret. Det betyder, at barnet ikke længere skal anstrenge sig for at udføre bevægelsen og i stedet kan bruge sin opmærksomhed på andre ting.

En god motorik har stor betydning for, på hvilken måde et barn formår at være en del af det børnekulturelle fællesskab. Børns hverdag i skole, SFO og klub er fyldt med aktiviteter, der har mere eller mindre dominerende krav til deres motoriske færdigheder.

Det er således i høj grad de børnekulturelle fællesskaber, som det enkelte barn er en del af, der definerer, hvad der er vigtigt at kunne motorisk, og hvad der er knapt så vigtigt. Når størstedelen af alle drenge i en klasse fx spiller fodbold i hvert frikvarter, så er det naturligvis i en eller anden grad af betydning,

om man som dreng i den klasse har de færdigheder, der skal til for at være med i dette drengefællesskab eller ej.

Muligheden for at kunne agere kropsligt har også betydning for, hvor intens en fantasileg bliver. Det pirrer små børns fantasi, at de fysisk kan gå over en træstamme eller kravle op i et træ, når de leger – at de er på tur i junglen. Og den store dreng nyder at mærke kroppen i rollespillets kamp eller i flyve-sparket på trampolinen, når der leges ninja. Omgivelsernes muligheder i samspil med barnet motoriske færdigheder har på den måde betydning for, hvor meget et barn kan hengive sig til fantasien i en leg.

Leg kan siges at være en måde, hvorpå børn kultiverer sig selv og hinanden – også kropsligt.

Når børn leger, laver de sammen en ramme, som giver dem en fælles forståelse af, hvornår noget er leg, og hvornår rammen for legen sprænges. Leg med kropslig ageren kræver, at børn kan signalere ikke bare med ord, men med hele deres krop, at "det her er leg". Deltagerne i en leg skal kunne afkode de andres signaler og sende signaler, som de andre kan forstå, og som ligger inden for legens rammer. Motoriske færdigheder er derfor ret afgørende, forstået på den måde, at hvis et barn kommer til at skubbe for hårdt, ramme en anden, hvor der ikke skulle rammes eller ikke fornår at bevæge sig hen, hvor de andre er osv., så brydes legens ramme, og den går i stå.

"Vi oplever således en dyb tilfredsstillelse ved at realisere os gennem meningsfuld aktivitet. (...) En af de vigtigste drivkræfter i såvel børns som voksnes udvikling er de positive følelser, kroppen belønner os med, når vi lærer noget vigtigt. Kroppen bruger positive følelser for at tilskynde os til at lære dét, som er vigtigt for os, fordi effektiv læring siden stenalderen har styrket os i vor kamp for at overleve. En af de vigtigste af disse følelser er blevet kaldt "flow". "Flow" er en tilstand, hvor vi er fuldstændig opslugt af en leg eller en arbejdsopgave, hvor vi glemmer tid og sted, og hvor vi udnytter vort læringspotentiale fuldt ud. (...) Flow-tilstanden indtræffer, når vores færdigheder og vores udfordringer er afbalancerede i forhold til hinanden." (Knoop 2002).

SANSERNE

For at vi kan bevæge os hensigtsmæssigt, er vi afhængige af, at sanserne fungerer, og at de bearbejdes og organiseres hensigtsmæssigt i vores hjerne. Hjernen bliver konstant bombarderet med sanseindtryk fra alle sanser, så den skal kunne sortere de informationer fra, som ikke har betydning, og sende de som har betydning videre til vores opmærksomhed. Denne proces kaldes Sanseintegration.

Informationer fra de forskellige sanser giver til sammen mulighed for at bevæge kroppen hensigtsmæssigt i forhold til omgivelserne og opgaven.

Grundlaget for at kunne bevæge sig og have en god motorik har derfor i høj grad noget med vores sanser at gøre. Derfor følger her en kort og forenklet gennemgang af de forskellige sanser, der har størst betydning for motorikken.

SYNSSANSEN

Synssansen har stor betydning for bevægeudvikling. Når vi skal lære noget nyt, iagttager vi gerne andres bevægelser og forsøger dernæst at imitere dem. Dette ses meget tydeligt hos små børn, der naturligvis bruger rigtig meget tid på at iagttage og efterligne deres voksne og ældre børn. Det er øjnene, der først griber ud i verden. Små børn lærer fx noget om afstande bl.a. ved at krybe, kravle, gå og række mod ting, de gerne vil nå hen til. Ligeledes lærer de om vægt og materialer ved at føle og håndtere dem, samtidig med at de ser dem. På den måde bliver vi i stand til at bedømme genstande udelukkende ved synets hjælp.

Vi kan således bedømme, om vi er i stand til at løfte eller gribe en genstand eller ej, og hvordan vi skal gøre det, samt vurdere om noget vil være rart at røre ved eller ej.



Tænk på et barn, der skal lære at hoppe i lan-gereb af et ældre barn. De typiske tilråb er: "Prøv at starte inde", "du skal hoppe længe-re frem", "en, to, tre og nu" osv.

Vi bruger synet til at bedømme afstande, så vi kan vide, hvor hårdt vi skal kaste for at ramme skraldespanden, med hvilken kraft og hastighed vi skal række ud efter mælken, hvor hurtigt vi skal løbe for at nå bolden, og hvornår vi skal bremse for ikke at ramme ind i en anden osv. En god motorik er derfor afhængig af, at synet fungerer. Synssansen fortæller os også, hvordan vi skal tilpasse og planlægge vores bevægelser til omverden, fx når vi går ned af en stejl sti med mange ujævnheder. Mennesker, der har problemer med synet, må forsøge at kompensere med andre sanser, fx høresansen.

HØRESANSEN

Hørelsen har også betydning for bevægelsen. Synet og hørelsen tilsammen giver informationer om vores og andres placering i rummet, så vi kan justere vores bevægelser efter det. Hørelsen fortæller os fx, at der kommer en bil rundt om hjørnet, inden vi kan se den, og får os derved til at sætte tempoet op eller standse. Verbal-feedback fra andre er med til at fortælle os, hvordan vi skal justere vores bevægelser. Ligeledes giver den rytme, vi kan høre i bevægelsen feedback, som vi kan bruge til at justere bevægelsen. I Danmark er vi vant til at sætte ord på det meste, før vi guider eller viser. Derfor finder danske børn hurtigt ud af at vænne sig til at "spidse ører".

Når barnet så er kommet i gang med at hoppe, fortæller tovets rytmiske slag mod asfalten, hvordan tempoet skal være.

Høreindtryk kan også inspirere til bevægelse. Fx kan musik give os lyst til at danse eller slappe af alt afhængig af tempoet i musikken. Høreindtryk kan være med til at organisere vores bevægelser, som når marchmusik i gågaden pludselig får os til at gå i takt, uden at vi lægger mærke til det.

LAYBYRINTSANSERNE

I det indre øre sidder to sanser (lodlinjesansen og labyrintsansen), som fortæller os om ændringer i hovedets stilling, retning og fart. Ofte elsker børn kraftige sanseindtryk fra disse sanser, som opnås i tumleleg, karrusel og rutschebanetur, gynger og meget mere.

MUSKEL- OG LEDSANSEN

I vores muskler, sener og led har vi sanse-celler, som sender besked til hjernen om, hvordan arme og ben er placeret i forhold til hinanden og dermed, hvad der er højre og venstre og op og ned. På den måde får vi et indre billede af vores krop, så vi fx kan styre den uden hele tiden at skulle bruge øjnene til at justere.

Det gør det også muligt for os at planlægge en bevægelse, da vi kan se bevægelsen for os.



FØLESANSEN

Sansceller i kroppen registrerer smerte, kulde og varm, tryk og let berøring. Nogle steder på kroppen sidder sanscellerne tæt, som fx på hænderne og omkring munden. Det gør det muligt for os at mærke kvaliteten af overflader. Derfor tager små børn ting til munden, og derfor føler voksne stadig på tøjet eller på frugten, inden de køber det. Følesansen giver os nogle informationer, som synssansen ikke kan. Følesansen giver os fx information om, hvordan overfladen på den bold, vi skal gribe, er.

BEVÆGELSESKATEGORIERNE

I dette materiale har vi valgt nogle forskellige grovmotoriske kategorier ud. Her følger en kort gennemgang af dem.

BALANCE

Man kan groft skelne mellem to former for balance, nemlig statisk og dynamisk balance.

STATISK BALANCE

Mennesket har til alle tider holdt af konkurrencer og underholdning, som kræver god statisk balance kombineret med fysisk og psykisk udholdenhed, fx pæle-sidning, rodeo og akrobatik.



Børn har rigtig mange lege, som kræver en god statisk balance. Eksempler er "stopdans", hvor man, efter at have været i fuld gang, skal standse og holde sin stilling, "stå-trold" er et andet eksempel eller spillet "Twister". I legen "jeg melder krig mod" kræves også et stort element af statisk balance, når børnene skal holde balancen på et ben, mens de tegner erobret land på de andre børns halvdel.

Jo mindre understøttelsesfladen er, og jo mere bevægelig den er, desto sværere er det at fastholde en stilling med sin balance. Og jo mere man bevæger sig ud over sin egen lodlinje og hæver sin kropps tyngdepunkt væk fra underlaget, desto mere udfordres balancen.

Det er således sværere at stå på et ben i en blød madras end på et jævnt gulv. Og det er sværere at stå længe på tæer end på flad fod. Når vi står i et tog, der kører eller på en båd i bølgegang, har vi ofte ligeledes brug for noget at støtte os til.

DYNAMISK BALANCE

Al bevægelse er grundlæggende en forstyrrelse af balancen et sted, som så oprettes igen et andet sted. Det er derfor svært at komme nogen steder i livet, hvis man ikke kommer lidt ud af balance engang imellem. Ved at bevæge sig på forskellige måder, på forskelligt underlag gennem et landskab af udfordrende forhindringer, opbygger det lille barn gode vippereaktioner med kroppen, da bevægelserne justeres i forhold til underlaget, barnet bevæger sig på. De mange nødvendige fald, når balancen mistes, giver gode holdnings- og afværgereaktioner, og armene får gode faldreaktioner.

Dynamisk balance handler både om at kunne frembringe eksplosive bevægelser som i hop, løb og spring, samt at kunne kontrollere og præcisere sine bevægelser og fx gå tilpas langsomt til, at man ikke falder ned af det, man går på, eller taber det man bærer på.

Det er nemmere at holde balancen, når man er i bevægelse på stabilt underlag, end det er på ujævnt og ustabil underlag. Udover underlaget betyder det tempo, som bevægelsen foregår i, også meget for kravet til balancen.

Synet betyder, som nævnt, rigtig meget for balancengen, som er afhængig af en god øje-hånd koordination. Vi siger, at man har et godt boldøje, når man er god til at ramme målet i fx bowling eller kugledart. Kvaliteten i kastebevægelsen ligger i at kunne frembringe præcis den rette kraft, og retning, mens kvaliteten i at gribe ligger i at kunne time og koordinere sine bevægelser efter fart og retning på bolden, så hænderne/hånden er præcis, hvor den skal være på det rette tidspunkt.

Størrelsen på bolden har betydning for, hvor nem den er at gribe. Derudover betyder overfladen og tyngden også noget. Hvor meget kraft, afstand og hvilken grad af balance, der kræves, har også indflydelse på, hvor svært det er at gribe og kaste en bold præcist. En ballon er et eksempel på en meget langsom slags bold. Den er nem at nå at fange for mindre børn, til gengæld er den svær at styre.

På videoen vises, hvordan du kan udfordre børnenes boldfærdigheder fortløbende. Boldøvelserne, som børnene viser, giver ideer til, hvordan børnene kan øve basale boldfærdigheder i ro og mag. Derved får de måske mere overskud til at koncentrere sig om alt det andet, de også skal kunne for at kunne blive kompetent ud i at spille fx stikbold og rundbold.

RYTMISK KOORDINATION/SEKvens

Vi er sjældent i tvivl om, hvornår der mangler rytme i et barns bevægelse. Vi ser det, når et barn ikke kan fortsætte det bevægelsesmønstre, som det er begyndt på, fx ved hop i langerebet, eller når galophoppene i hestelegen bliver usammenhængende.

Rytme spiller en stor rolle i en bevægelses kvalitet, og det er ofte først, når vi har rytmen på plads i bevægelsen, at den bliver økonomisk. Med økonomisk menes, at der bruges en hensigtsmæssig mængde energi på den. Rytmen giver harmoni i bevægelsen, fordi den tilbyder forudsigelighed – vi ved, hvornår det næste rytmeslag falder. Vi sætter ofte kvalitative ord på bevægelser, som er velkoordinerede og rytmiske, fx kraftfuld, elegant, smidig, lette.

STYRKE

Styrke i de forskellige muskelgrupper har betydning for hele vores bevægeapparat, og det vi er i stand til at yde. De forskellige øvelser i vedlagte DVD giver et forslag til, hvordan du kommer rundt til de største muskelgrupper. Her styrkes bl.a. muskulaturen i kropsstammen, som har særlig betydning for vores holdning. Kroppen er bygget til at kunne klare belastninger, forstået på den måde, at bruger vi vores krop rigtigt, kan den holde til meget. Tænk igen på den afrikanske kvinde med den ranke holdning, som bærer byrder på hovedet. Det er derfor vigtigt, at børn lærer noget om holdning og om at bruge kroppen hensigtsmæssigt, fx ved at vide og kunne mærke hvilke muskelgrupper, der skal i spil til hvilket arbejde.



Øvelserne i dette materiale gør ikke arbejdet alene med at lære børnene om holdning på en funktionel måde.

Skal de lære at løfte og bære hensigtsmæssigt, skal det ske i relevante situationer.

Styrkeøvelserne giver derimod børnene mulighed for at mærke de forskellige muskelgruppers spænding og afslapning og gør dem bevidst om, at kroppen både har en bagside og en forside samt hvilke muskelgrupper, der er de stærkeste.

Øvelserne kan med fordel laves af voksne også.

LITTERATURLISTE

Ahlmann, Lise (2008) *Bevægelse og udvikling*, 5. udgave, København: Hans Reitzels Forlag

Bateson, G, (1972) *A Theory of Play and Fantasy in Steps to an Ecology of mind*, New York

Bundy, AC, et al., eds. (2002) *Sensory Integration. Theory and Practice*. Philadelphia: F.A.Davis

Fredens, K, (1999) *At lære sig verden at kende*. In: D Cecchin& E sander, red. *Liv og læring – pædagogiske kontekster*. København: BUPLs Forlag

Fredens, K (2004) *Mennesket i hjernen. En grundbog i neuropædagogik*. Århus: Systime Academic

Gjesing, G (2004) *Nysgerrige børn i bevægelse og aktivitet – i dagplejen, børneinstitutionen og hjemme*. Vejle: Kroghs Forlag/Dafolo

Gjesing, G (2004) *Kroppens muligheder og kropumulige unger – i indskoling, fritid og derhjemme*. 2. udg. Vejle: Kroghs Forlag/Dafolo

Henderson, Sheila E, Sugden, David, Bacnett, Anna (2007) *Movement ABC*, Pearson

Knoop, HH (2002) *Leg- Læring& kreativitet. Hvorfor glade børn lærer mere*. København: Aschehoug

Mouritsen, F (2006) *Legekultur. Essays om børnekultur, leg og fortælling*. Odense: Syddansk Universitetsforlag

Schousboe, I (1993) *Den onde leg*. In: *Nordisk Psykologi*, Vol. 45 nr. 1 København: Hans Reitzels forlag

Østergaard, H (2008) *Motorisk usikre børn*, København: Munksgaard Danmark



MOVE IT KIDS



DANMARKS IDRÆTTS-FORBUND
Olympisk komité



KFUMs
Idrætsforbund

**Det nationale videncenter
KOSMOS, MOVE IT KIDS og
University College
Syddanmark**

Lembkesvej 7
DK-6100 Haderslev
+45 7322 2400
ucsyd@ucsyd.dk
www.ucsyd.dk

