



Motorisk utveckling

Learn to move

DCD - Developmental Coordination Disorder

Learn to move

Motorik-perception-kognition

Learn to move

Innebörd

- Bristande utveckling av motoriska färdigheter som krävs för att klara det som jämnåriga barn klarar i lek och idrott
- Barnet uppnår motoriska milstolpar, som till exempel sittande, krypande och gående, senare än normalt och har en klumpig motorik.
- En del barn utvecklas tidigt motoriskt, t.ex. går men ramlar mycket och har inte kontroll
- Det är en skillnad i biologisk ålder och motorisk ålder. Detta visar sig genom att barnet t.ex. tappar och stöter in i saker ofta, är sämre i sport och har svårt att lära sig skriva och rita.
- De motoriska svårigheterna påverkar skolprestationer markant
- Vardagsaktiviteter och ADL (Aktiviteter i Dagliga Livet) som kräver koordination utförs klart sämre än förväntat. Detta bedöms utifrån barnets ålder och uppmätta intelligens.

Learn
to MOVE

Vad är motorik?

- Nedärvda rörelser – suga, andas, greppa. Reflexer för att överleva.
- Motorisk utveckling 0-12 år. Det som "alla" ska kunna. Förutsätter att man får uppgifter att lösa.
- Motorisk inläring – Kräver instruktioner, motivation, träning - idrott

Learn
to MOVE

3 års funktionsnivå



Learn
to MOVE

5 och 8 års funktionsnivå



Learn
to MOVE

Faktorer som påverkar motorisk utveckling – fysiska och psykiska faktorer



Learn
to MOVE

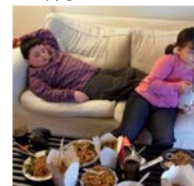
Skillnad mellan DCD och inaktivitet

Inaktivitet



Learn
to MOVE

Saknar uppgifter



Developmental Coordination Disorder: DCD

6 % av barn

Tydligt nedsatt förmåga i utveckling av rörelse-koordination

Motoriska svårigheterna påverkar inlärning och vardagsfunktioner

Svårigheter beror ej på annan sjukdom

(ICD10) Developmental Coordination Disorder. Available from: <https://www.who.int/icd10/codes/icd10m03730>

Drygt 50 % med motoriska svårigheter blir mobbade

Barn med god motorisk förmåga blir sällan mobbade

Motoriska svårigheter leder till utanförskap i lek

Barn med nedsatt social funktion är i hög risk för mobbing, 82% av barn med autismspektrum störning blir mobbade

(Björg & Humble (2012) Childhood clumsiness and peer victimization: a case control study of psychiatric patients. BMC Psychiatry, 12,68)

Learn
to MOVE

Ko-morbiditet

- Bland 7-åringar med DCD har cirka 20% också ADHD
- Hos barn med ADHD har cirka hälften DCD
- Idiopatiska tågångare kan ha DCD som primärt problem
- Språksvårigheter som uttalsvårigheter (dysartri), språkförståelse och läsförmåga är vanliga
- Känslomässiga svårigheter vanligt, depression, emotionella uttryck som aggressivitet
- Fler somatiska besvär än normalt
- Inlärningssvårigheter vanligt förekommande (kognition kan vara god trots detta)

Learn
to MOVE

Barn med DCD behöver instruktioner, träning och feed-back för vanlig motorisk inlärning, det sker inte automatiskt, det "mognar inte"

Learn
to move

Låg postural tonus påverkar rörelsesinnets perception



Learn
to move

Postural tonus

- Normal hållnings tonus är nödvändig om normala rörelser ska utföras: alla funktionsnedsättningar som påverkar koordinationen är besläktade med abnormal tonus
- Postural tonus oftast låg hos barn med DCD OCH INTELEKTUELL FUNKTIONSVARIATION – det påverkar direkt led- och muskelsinnet – barnet har svårare att uppmärksamma intryck från sin egen kropp som styr flera delar av motoriken

Learn
to move

Hållnings kontroll

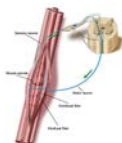
- Hållnings muskler är lokaliserade på baksidan av kroppen, speciellt i nacken, flera små muskler i ryggen och också vissa ben muskler. De finns också i ansiktet.
- Hållnings muskler arbetar i grupp
- Hållnings muskler tröttnas inte ut
- Hållnings muskler är automatiskt aktiva, inte viljemässigt styrda

Learn
to move

Rörelsesinnets perception

Processen som gör att vi får information
INIFRÅN VÅR EGEN KROPP och blir medvetna
om våra rörelser

Påverkar också våra känslor och vår motivation

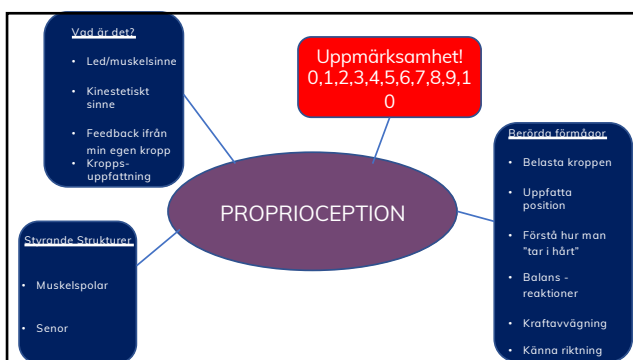


Learn
to move

Tecken på låg Postural tonus

- Utslätad ansiktsmimik
- Hypermobilitet t.ex. valgusställda fötter, hyperextenderade fingrar
- Nedsatt styrka och uthållighet i postural muskulatur speciellt i skuldra och höft
- Nedsatt statisk balans
- Nedsatt "styrka" i signaler från led och muskel sinne
- För långsamma jämvikts och balansreaktioner
- Nedsatt kroppsutfattning
- Nedsatt koordinationsförmåga

Learn
to move



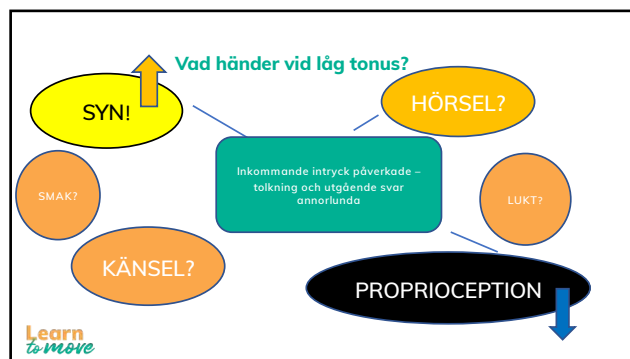
Tecken på nedsatt proprioception

- Tycker inte om kullekar
- Tycker inte om "Herre man på täppan"
- Vill ha handstöd
- Kan inte hoppa hopprep
- Tuggar snabbt eller vill inte tugga kött
- Gapar eller håller munnen öppen vid aktivitet

Learn
to move

Stabil och rörlig

Learn
to move



Tecken på nedsatt proprioception

- Spiller
- Svårt att kasta boll mot vägg och fånga
- Håller hårt eller löst i pennan
- Skär mat genom att trycka ut båda bestick eller skära med både gaffel och kniv
- Svårt knäppa byxknapp
- Hinner inte till toaletten i tid

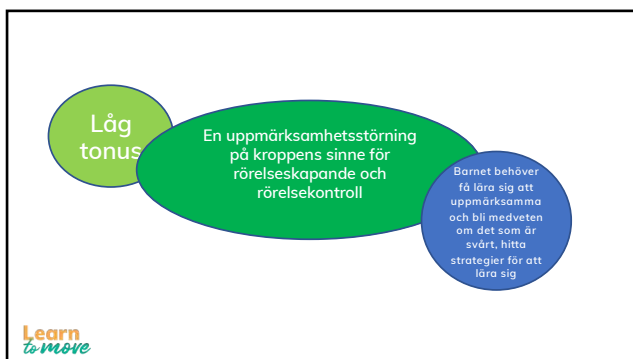


Learn
to move

Tecken på nedsatt proprioception

- Har svårt att röra sig baklänges
- I magliggande – svårt hålla kvar upplyft ben när du släpper det
- Svårt klättra upp ur "tunna" eller något där du behöver känna benens tryck mot väggen
- Svårt göra kullerbytta
- Vill inte gå balansgång – åka sparkcykel
- Kladdig runt munnen när man äter

Learn
to move



DCD av atetos form

- Ramlar, snubblar och ibland våldsamt, oräddad
- Från hösäck till sprättbåge -orakar inte sitta med i samlngen, lägger sig ner
- Vill styra i lekar, tappar tråden, frustrerad
- Yviga rörelser, slår till något, saker ramlar, jackan hänger löst på kroken, stövlarna kastas av
- Svårt stå på led, svårt med stillastående övningar
- Svårt simma bröstsim – samordna armar och ben, lättare med crawl eller att simma under vattenytan
- Stark i nyporna men har svårt att t.ex. hålla upp en tung dörr statiskt
- Blir "visuellt dominant" i all uppmärksamhet – "gör det de ser"

Learn to move

DCD Atetos och ataxi bilder från "M&Dbarn"

DCD Atetosform

- Orkar inte sitta med i samlngen, lägger sig ner
- Svårt att lära sig läsa, ljudar men glömmmer början när han kommer till slutet
- Handstil nedsatt
- Matte bra på huvudräkning, svårare att skriva ner, former och plats
- Samhällsämnen ofta bra, pratar rakt ut, ivrig att lära sig mer
- Vill styra i lekar, tappar tråden, frustrerad

Learn to move

DCD Atetos och ataxi bilder från "M&Dbarn"

DCD av ataxi form

- Extremt rädda för höjder eller att gunga och åka rutschkana - undviker
- Passiv, tittar på, får inte till kraft i rörelser, muskelsvag
- Svårt att kliva upp för sandlådekant eller högre höjd. Förstår inte hur man ska ta i – behöver handstöd
- Svårt fånga boll, kastar svagt
- Intentionstremor
- Springer tungt, svårt att lyfta från marken
- Kan inte hoppa jämfota vid 2 års ålder
- Igångsättningssvårigheter, behöver vuxen hjälp

Learn
to MOVE

DCD av Ataxiform

- Lutar sig mot vuxen eller hänger på dess arm när de kliver upp för låg höjd, tar det stöd de får
- Svårt att kasta och sparka boll
- Sitter inte på huk
- Får inte till kraft i rörelser
- Passiv, tittar på
- Svårt fånga boll i tid, kastar svagt
- Kan vara överörlig
- Gör inget väsen av sig
- Igångsättningssvårigheter, behöver vuxen hjälp

Learn
to MOVE

DCD Ataxos och ataxi bilder från "1180barn"

Nedsatt motorik: atetos form- tonus

- Grundtonus är låg
- Växlar
- Svårt med statisk balans
- Svårt med uthållighet
- Har medrörelser och nedsatt motorisk planering
- ATNR &TLR

Learn
to MOVE

ATNR och svårt med motorisk samordning



Learn
to MOVE

Kraftavvägning och motorisk planering



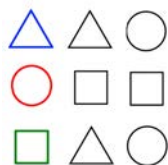
Learn
to move

Stabil och rörlig

Learn
to move

Visuell perception påverkar t.ex:

- Öga-hand koordinat
- Att kunna se tredimensionellt
- Att tolka bilder, t.ex. figur och bakgrund
- Att hämma ovidkommande synintryck
- Att få överblick över ett rum



Learn
to move

Perceptionsstörningar

- Kan beröra en eller flera sinnesfunktioner.
- Hjärnan och dess funktion, som mottagare av impulser och ordregivare är störd
- Motoriken är alltid inblandad; svarar på hjärnans ordregivning när intrycken från sinnen bearbetas.
- Motoriken fungerar inte i tidsmässig samordning med sinnesintryckens utgående svar.

Learn
to move

Oläslig handstil trots god finmotorik = ett uppmärksamhetsproblem



Barnets strategier vid DCD

- Nej sägare
- Babblar och filosoferar försöker styra leken
- Clown
- Vill inte vara med, sjuk på dagar med idrott
- Utåtagerande



Uppmärksamhets störning

- Gemensamma nämnaren för många svårigheter
- Motoriska sinnesorgan
- Andra sinnesorgan
- Känslor
- Andra människor
- Språk
- Tar in för mycket eller inte alls!
- Noll eller etthundra!



Vad missas ofta?

- Kunskaper om DCD
- Definiera problemet – varför?
- Tydliga målsättningar – vilka?
- Skapa uppgifter – vad?
- Förväntningar på lärande?
- Planera miljö – skapa en miljö som erbjuder uppgifter på 1 års MOTORISK nivå, på 2 MOTORISK års nivå på 3 års MOTORISK nivå, på 4 års MOTORISK nivå, på 5 års MOTORISK nivå? – hur?
- Rimliga delmål
- Facit- vad jämför vi med och utvärderar mot?



Hur kan vi tänka systematiskt kring motorisk funktion?

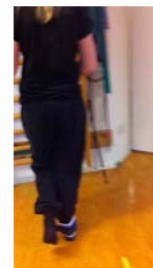
- Förstå detaljerna i normal utveckling och ha den som "Gold Standard"
- Förstå och definiera de grundkomponenter som utgör byggstenar i funktion
- Identifiera de komponenter som saknas

KOMPENSERA eller LÄRA/UTVECKLA?
Förväntningar?

Learn
to MOVE

DCD?

- Biologisk ålder = målet för träning
- Motorisk ålder = där börjar jag träna
- Kognitiv ålder = leken-uppgiften anpassas efter min kognitiva/mental förmåga



Learn
to MOVE

4-års motorisk funktionsnivå = "knäckålder" – vanligt att utveckling stannar upp.
Går vidare om man får hjälp



Learn
to MOVE

Träna och förbättra motorik hos barn med DCD – mål?



Learn
to MOVE

Hur lär jag mig? Instruktioner, position, hur mycket kraft? Hur snabb?



Learn
to move

Strategier för att underlätta

- Ändra position – lägre, tydlig, högre/avgränsad
- Ändra material: stor-liten, lätt-tung, stabil-instabil
- Instruktioner som uppmuntrar automatik
- Öka proprioceptiv input – tyngd, blunda, yta
- Feedback - visualisera



Learn
to move

Normal utvecklingsnivåer ICF – International Classification of Function



Learn
to move

Hoppa jämfota



- Tonus
- Ledrörlighet
- Hållning
- Kunna utföra selektiva rörelser
- Höfta knä i flexion
- Muskelstyrka:
- Perception: Förstå hur jag aktiverar med rätt kraft
- Styrka: antal motoriska enheter
- Balans:
- Syn, vestibularis, proprioception

- 2 år: Hoppa ner
- 2 ½ år: Hoppa upp jämfota
- 4 år: Hoppa över hinder i knähöjd

- Hoppa på sängen
- Hoppa studsmatte
- Leka
- Idrott
- Fritidsaktiviteter

Learn
to move

ICF nivå 3: Delaktighet



Learn
to MOVE

Visuell feedback

Learn
to MOVE

Bedömning av DCD

Vem? När? Hur? Varför? Av vad? Uppföljning? Diagnos?

Learn
to MOVE

Diagnos – varför?

- Självkänedom
- Gemensam bild
- Förståelse
- Hjälp
- Kunna göra val

- Uppföljning
- Ev. ta bort diagnos

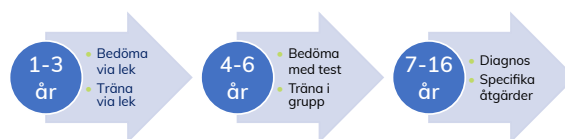
Learn
to MOVE

Diagnoskriterier DCD (DSM-IV och DSM-5)

- Lärande och genomförande av samordnade motoriska färdigheter ligger under förväntad nivå för ålder, förutsatt att barnet fått möjlighet till inläring
- Motoriska svårigheter påverkar väsentligt vardagliga aktiviteter och inläring/skola, förskola, yrkesverksamhet, fritid och lek
- Debut är i den tidiga utvecklingsperioden
- Motoriska svårigheter förklaras inte av mental retardation, synfel eller andra neurologiska tillstånd som påverkar rörelseutveckling.
- Om barnet har en mental utvecklingsförsening är de motoriska funktionsnedsättningarna större än vad som förväntas vid denna.

Learn
to MOVE

Bedömning och åtgärder vid olika åldrar



Learn
to MOVE

Bedömning skolbarn



- Observation av grundfunktioner
- Tonus
- Styrka
- Rörelser
- Anpassning till andra och föremål
- Lek med andra
- Anamnes

Learn
to MOVE

Kognitionens påverkan på motorisk inläring



Learn
to MOVE

Observationsområden i test – funktioner – filma?

- Statisk balans
- Dynamisk balans
- Bollfärdigheter
- Rytm i motsatta rörelser
- Uthållighet
- Samtidigt tal och rörelse
- Finmotorik
- Precision
- Snabbhet
- Motorisk planering

Learn
to MOVE

Motoriska test – nödvändigt vid diagnos

- Movement ABC 4-12 år
- FBH-provet 6-12 år
- BOT Bruininks-Oseretsky Test of Motor Proficiency 4-21 år
- Peabody Developmental motor scales 0-5 years
- Percentil 1-5 – tydliga svårigheter
- Percentil 5-15 - "lättare svårigheter"

Learn
to MOVE

Övriga bedömningar

- Vardagsfunktioner**
 - Pediatric disability inventory
 - Funktionella färdigheter – äta, ta på sig, personlig hygien
 - Motorik ?
 - Social förmåga- språk, lek, tidsbegrepp, problemlösning, säkerhet
- Skolsituationen**
 - Samtal,/möte med skola och föräldrar

Learn
to MOVE

ADL och vardagsfunktioner



Learn
to MOVE

PEDI – mäter förmågor från 6 månaders ålder till 7 och ett halvt år



Learn
to MOVE



Learn
to MOVE

Fysisk självkänsla (CY-pspp)

- Fysisk självkänsla
- Fysisk styrka
- Fysisk kondition
- Kroppsattraktivitet
- Idrottslig förmåga
- Global självkänsla
- Tillsammans värderar de fysisk självkänsla



Ref: <https://www.avhandlingar.se/avhandling/4698ef3e85/>
Physical activity, body composition and physical self-esteem among children and adolescents FÖRFATTARE: [Mårten Baustrom, Karolinska Institutet](#)

Learn
to MOVE

Självbild / självkänsla

- En persons uppfattning om sig själv
- En persons värdering av det goda eller värdet i hans/hennes självbeskrivning
- Hög självkänsla är sammankopplat med känslomässig stabilitet, livs tillfredsställelse, och hälsosamt beteende
- Låg självkänsla är sammankopplat till övervikt/fetma, depression & ångest
- Påverkar kognition, emotion och motivation samt individuell utveckling, hälsa och välbefinnande

Learn
to MOVE

Vad är självkänsla?

- Fysisk, intellektuell och social självkänsla
- Viktigt för att förutsäga reaktioner på feedback, motivation och beteende
- Fysisk aktivitet är värdefullt för att öka och bevara fysisk självkänsla
- Överviktiga och feta tonåringar har lägre fysisk självkänsla än normalviktiga

Learn
to MOVE

Viktiga observationer

- Generellt i studier har kvinnor lägre poäng inom alla områden jämfört med män
- Fysisk kondition är viktigaste faktorn för att skilja de som tränar från de som inte tränar
- Svensk studie visade att flickor mellan 13-20 ökade upplevd fysisk kondition samt upplevd kroppslig attraktionsförmåga efter ett 6 månaders träningsprogram

Learn
to MOVE

6 % särskilt fysiskt inaktiva liv Nationell studie med rörelsemätare och fysisk aktivitet Centrum för idrottsforskning, KI, Livsmedelsverket

- Delar sällan eller aldrig i skolidrott
- Stillasittande på raster
- Tillhör sällan föreningsidrott
- Fysiskt inaktiv fritid
- Folkhälsopolitisk utmaning – mer av samma är ingen lösning
- Uppfattar sig som exkluderade från idrottskulturen i skolan & föreningar
- Behöver undvika krav på prestation och att bli bedömd och jämförd med andra
- Nya och alternativa möjligheter för fysisk aktivitet som är inkluderande

Learn
to MOVE

I klassrummet

Ta med barnet i kartläggning av "stress"
Bilder kan ge mer nyanser än språk



Learn
to MOVE

HUR svårt är det att sitta stilla?



- 1-4 Går bra
- 5-6 Beror på, ganska svårt
- 7-10 Stopp! Går inte

BEKRÄFTA BARNETS KÄNSLA "JAG FÖRSTÅR"

Learn
to MOVE

HUR svårt är det att sitta stilla? Leder till frågan "när"?

- | | | |
|-----------------------------------|------------------------------|---------------------------------|
| När det är matte? | När det är matte i helklass? | När det är matte i liten grupp? |
| När det är bild? | På morgonen? | När det är halvklass? |
| | När jag inte förstår? | När det är tråkigt? |
| När det är stökigt i klassrummet? | | När det är genomgång? |
| När jag sitter längst bak? | | När jag sitter längst fram? |

Learn
to MOVE

Vad behöver vi göra för att det ska gå från en 7:a till en 6:a?

Vad är skillnaden på en 6:a och en 5:a?



Ta med barnet i att uppmärksamma och också komma med förslag på lösningar!

Learn
to MOVE

Att hitta nyanser

- Visuella skalar
- Kan göras i efterhand
- Vad är problemet? Reflexion – medvetandegöra
- Vems är problemet?
- Vem är jag, vad är jag bra på? Vad har jag svårt med? Vad är jag hyfsat bra på?
- Hur skiljer jag mig från andra?
- Vad tycker jag om att göra?

Learn
to MOVE

Hjälpmiddel i klassrummet



Sätt att underlätta för barnet

- Undvika överraskningar, veta vad man ska göra på idrotten nästa lektion
- Få tid i omklädningsrum
- Vuxen hjälper barnet att komma med i leken på skolgården

Learn
to MOVE

Skolmöbler

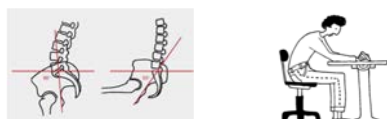


Faktorer som påverkar förhållandet rygg och bäcken – Sitthöjd, viktig!



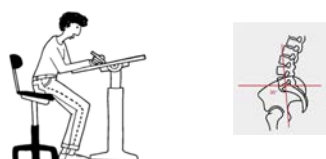
Learn
to MOVE

Förhållande bäcken-rygg: Bakåttippat bäcken ger rund rygg, onormal kurvatur



Learn
to move

Förhållande bäcken-rygg: god bäckenställning behåller normal kurvatur



Learn
to move

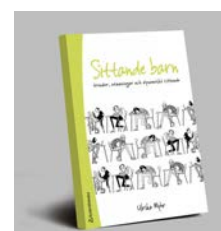
Förhållande mellan sitshöjd, bordshöjd och hållning

- Rekommendationer
- Sitsens höjd bör vara minst 1/3 av personens längd
- Bordets höjd bör vara ca 1/2 personens längd
- Fokuseringsavstånd bäst vid 30 centimeter
- Framåtlutad säte och bakåtlutad arbetsyta är föredragen
- Ha möjlighet att föra fötterna bakåt under stolen när överkroppen lutar fram över bordet

Learn
to move

Rekommendationer

- Överkroppens tyngdpunkt ska hamna framför höften, sett från sidan
- Sitsen ska vara plan
- Fötterna ska tillåtas åka in under stolen – fotstöd anpassas

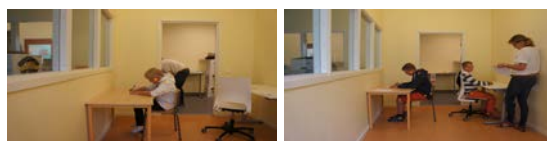


Learn
to move

Projekt i skolan

- Kolla om skolan lever upp till European Standard?
- Kolla om möbelföretagen lever upp till European Standard
- European standard är dålig till att börja med

Learn
to move



Learn
to move

Resultat

- Skolan använder inte European Standard
- Möbelföretagen använder inte European Standard
- Skolverket saknar rekommendationer för skolmöbler
- Ren chansning om skola får bra möbler

Learn
to move

European Standard och barns egna val



Learn
to move

Betyg: PYS paragrafen ersatt med "Undantagsbestämmelse"

Pys paragrafen:

Lärare får göra undantag från enstaka delar i ett kunskapskrav om det finns särskilda skäl för det. Det kan vara en funktionsnedsättning eller personliga förhållanden som är varaktiga. Undantagsbestämmelsen ska inte användas i stället för anpassad undervisning eller särskilt stöd.

Undantagsbestämmelsen:

1. Om elevens funktionsnedsättning eller andra personliga förhållanden är bestående.
2. Om de delar av kunskapskraven där eleven inte har visat sitt kunnande kan bedömas vara enstaka delar av kunskapskraven.
3. Om funktionsnedsättningen är ett direkt hinder för eleven att lära sig det som beskrivs i den del av kunskapskraven som eleven har svårt att nå.
4. Skolan kan inte kräva att eleven har en diagnos. Eleven ska känna till undantaget men det står inte i betyget. Eleven har rätt att få alla betygssteg

Learn
2019/2020

Nya kunskaper

- Att kunna identifiera de barn som är i riskzonen för att ha låg fysisk självkänsla
- Sätta in åtgärder till skolor, barn, lärare etc
- Utveckla metoder för att arbeta med fysisk självkänsla
- Självkänsla generellt: umo.se
- Vad är målet med idrottsundervisning? God motorik? God fysisk självkänsla? Aktivitetsnivå?
- Vad har idrottslärare för möjligheter?
- Stöd från ledning/elevhälsoteam
- Samarbete hälsovård/skola?

Learn
2019/2020

Vad är vad?

- Inaktivitet kontra nedsatt motorisk förmåga
- Developmental Coordination Disorder och inaktivitet
- Fetma – psykisk ohälsa
- Psykisk ohälsa – DCD
- Idrott – psykisk hälsa
- Socialt utanförskap – fetma – DCD
- Bebisar?

Learn
2019/2020

Den psykiska miljön – behov?

- EQ- undervisning
- Identifiera "sänkare"
- Koppling till fysisk självkänsla?
- Självkänslan
- Friskfaktorer
- Framtidshopp
- Hur klara skolarbete vid psykisk ohälsa?

Learn
2019/2020

Planering av utemiljöer

- Förväntningar från barn & vuxna
- Tydliga gemensamma mål
- Kunskaper om motorik
- Miljö som skapar uppgifter av olika svårighetsgrad
- Feed-back
- Material



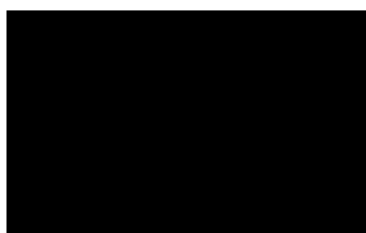
Learn
to move

Liam biologisk ålder 10 år, motorisk ålder 4 år



Learn
to move

Liam – mål: lära sig att cykla



Learn
to move

Motstånd kan ibland vara resultatet av barnets tro på sin förmåga att lyckas till förändring är väldigt låg. Det blir "jag vill inte", men egentligen betyder det "jag kan inte"



Learn
to move

Prognos?

- Åtgärder har någon form av effekt – dock för dåliga studier och för olika sätt att angripa problemet (Miyahara et.al 2016 meta analytic reviews on intervention outcome)
- Barn med mer uttalade svårigheter fortsätter att ha dessa om inte specifik träning sätts in, barn med mindre uttalade svårigheter kan växa ifrån dem om de erövrar och ser glädje i fysisk aktivitet (Pless Mia, avhandling Uppsala Universitet)
- Barn som vid 2 års ålder haft motoriska svårigheter och följts upp 6 år senare har då inte växt ifrån problemen utan 93 % fick också tilläggsdiagnoser t.ex. hyperaktivitet, sociala eller kommunikativa problem (Fernell et. Al 2016)

Learn
to Move

Nytänk för att möta nya tider

- Identifiera barn med DCD i skolan
- Prioritera fysisk aktivitet – förstå skillnad mellan inaktivitet och DCD
- Skapa utomhusmiljöer för barn i olika åldrar
- Ta bort mobiltelefoner på raster
- Idrottslärare som specialpedagoger
- Fysioterapeuter som del av skolhälsovården
- Barnfysioterapi i öppen vården – 2 i Sverige
- Ta med fysisk självkänsla i idrott/skolhälsa
- Differentiera mellan pojkar och flickor

Learn
to Move

Tack!

- www.learntomove.se
- ulrika@learntomove.se



Learn
to Move