



Suomen Parkour ry

Parkouria ja ultimatea opiskelijoille -hanke



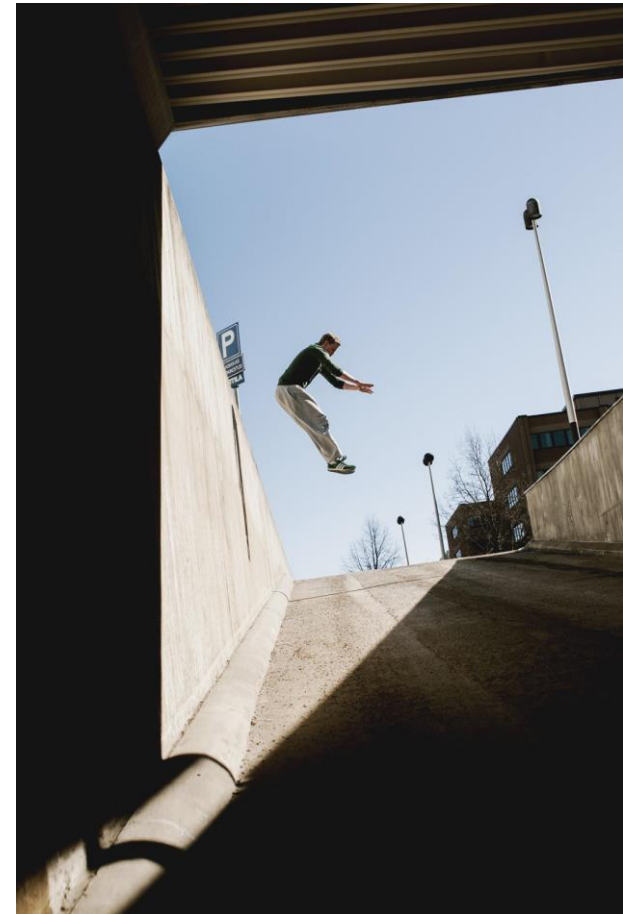


Parkour



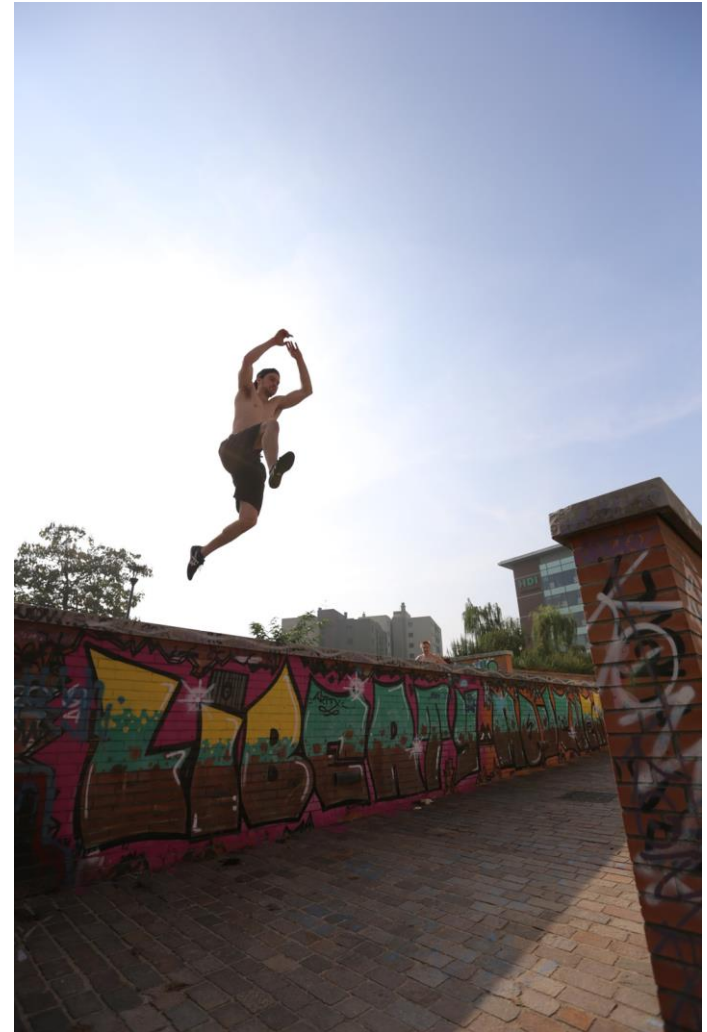
Mitä parkour on?

- Urbaani liikuntalaji jossa hyödynnetään ympäristöä luovasti.
- Parkourata voi esim. kaupungilla, metsässä sekä sisätiloissa ja ulkopuistoissa.
- Liikutaan esim. juoksemalla, kiipeämällä, hyppäämällä ja siihen voi kuulua vaikka roikkumista tai pyörähdyksiä -kukin omalla tyylillään.



Mitä parkour on?

- Ei ole extreme-laji, kukin voi tehdä omalla tavallaan ja tasollaan.
- Ei sääntöjä tai vaatimuksia harrastamiselle.
- Matalan kynnyksen laji kaikenikäisille ja jokaiselle lähtötasolle.
- Vapaaharjoittelukulttuuri ja yhteisöllisyys.



Miksi oppilaitoksiin?

- Sopii hyvin nuorille vapauden ja yhteisöllisyyden vuoksi.
- Voi harrastaa missä ja milloin vaan.
- Helppo aloittaa, edullinen!



- Monen oppilaitoksen piha soveltuu parkouriin (kiviä, portaita, kaiteita ja katukivetyksiä, kiipeilytelineitä läheisissä puistoissa jne).
- Rakenteet jotka kestävät liikkumista ja innostavat luovaan liikkeeseen riittävät.
- Parkourvälinemallistoja on, mutta ne eivät ole välttämättömiä hyvälle parkourspotille.



Mistä parkourin suosio kumpuaa?

- Lajissa ei kilpailla eikä ole sääntöjä.
- Kukin saa vapaasti keksiä mitä tekee ja kuinka lajia toteuttaa.
- Näyttävä laji, jossa tulee onnistumisen kokemuksia!
- Laji sisältää monia juttuja, joista nuoret luontaisesti tykkäävät ja siinä saa käyttää omaa mielikuvitustaan.
- **Parkouria koululaisille:**
<https://www.youtube.com/watch?v=iVbY3ADCv5c>

- Suosittu ja kasvava laji (jäseniä kattojärjestöllä 10708 henkilöä, joista alle 29-vuotiaita 8835).
- Terveellinen ja liikunnallinen elämäntapa!
- Yhteisöllisyys!



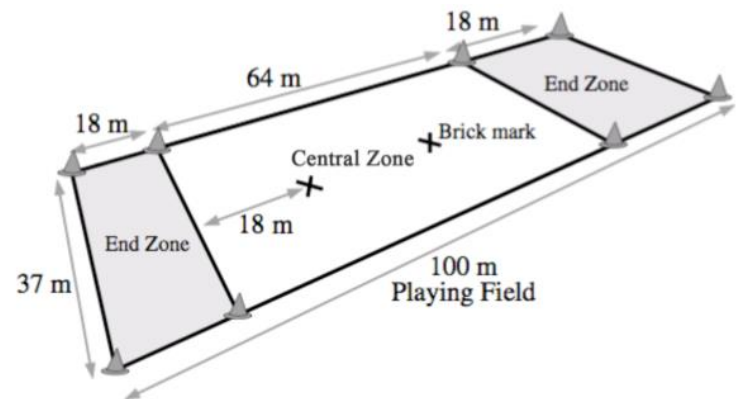


Ultimate



Mitä ultimate on?

- Frisbeellä (kiekolla) pelattava joukkuelaji
- Peli etenee kiekkoa syöttelemällä joukkuekaverille.
- Maali syntyy, kun pelaaja vastaanottaa syötön joukkuekaverilta maalialueella.



Ultimaten tunnusmerkit

- Pelissä ei ole tuomareita
- Peli rakentuu SPIRIT OF THE GAME käsitteeseen
 - Kunnioitetaan vastustajaa
 - https://www.youtube.com/watch?v=8puxi4_Vw74
- Usein laji aloitetaan toisella asteella tai myöhemmin (vastaisku drop-out ilmiölle)
- Ei-kontaktilaji

Espoo | HS Espoo

Ultimate on joukkuelaji, jossa 20-vuotiaskin on juniori ja edessä ovat kaikki mahdollisuudet menestyä

Ultimate on poikkeuksellinen joukkuelaji, jossa pelaajat tuomaroivat itse pelinsä. Lajissa on myös mahdollista nousta huipulle, vaikka aloittaisi pelaamisen teini-ikässä tai jopa aikuisena.



Ultimatea pelaava Erik Li osallistui Espoo Ultimate Clubin harjoituksiin Tapiolassa.
KUVA: KIMMO PENTTINEN

Johanna Juupaluoma HS
10.8.2019 9:22

Ultimate on tehokas laji

Uusi harrastaja ohjataan sisään lajiin hyvän lajikulttuurin avulla

Satu Lepistö

Tampereella Unimatt Unlimited Frisbee Organisation ry:n eli UFO:n Ulla Kiili lähti kokeilemaan frisbeellä pelattavaa joukkuelajiä ultimatea opiskellessaan TTY:llä vuonna 2008. Takana oli runsaasti urheilusta muun muassa hiihtoa ja jalkapalloa, mutta oma sairastuminen hiihtoi heikoksi tahti. Kun Kiili lähti ultimaten alkeiskurssille kahden opiskelukaverinsa kanssa, tarkoitus oli löytää laji, jota harrastella kevyesti. Ultimate vei kuitenkin sydämen mennessään ja Kiili on harrastanut sitä siitä asti ja edennyt lajissa jopa maajoukkueatasolle. Kiili on valittu myös Euroopan tähtiottajajoukkueeseen vuonna 2017.

- Moni lajiin aloittanut yllättyy siitä, kuinka hyvää kuntoilukuntaa laji tarjoaa ja kuinka mukavaa harrastaminen on. Moni, joka löytää lajin, nauttii siitä paljon ja jatkaa harrastamista, Kiili toteaa.

Lajin kiinnostavuus syntyy siitä, että sitä voi harrastaa monella tasolla: haastavana kuntoilukuntana tai enemmän vakavissaan. Lajikulttuuri on sellainen, että aloittelija otetaan huomioon harrastuksessa, jotta ensikertalaisetkin pääsevät helposti mukaan. Alkajiemmästä urheilusta on hyötyä, mutta väliämaton se ei ole.

Lajin harrastamisen kannalta on hyvä, jos omaa hyvän silmä-käsi-koordinaation.

- Laji sopii monelle, koska joukkueessa on paljon eri rooleja. Peli ei ole kuitenkaan yhtä roolitettua kuin jotkut muut lajit, joukkueen dynamiikka rakentuu pelaajien eri vahvuuksien



Kuvassa kiekon kanssa heittämisessä on UFO:n Vilma Heinonen. Kuva: Einar Leinonen.

suuksien mukaan. Kaikkiin joukkueisiin otetaan uusia pelaajia myöskin, sillä sitä voi yhä monta vuotta pelata. Lajin suosio on kasvanut ja erityisesti junioritoimintaa vahvistettaisiin mielellään uusilla pelaajilla.

- Laji on joukkuelaji, joten uudet pelaajat ovat erittäin tervetulleita, Kiili sanoo.

Kiili toimii UFO:ssa yhtenä naisten toiminnan valmentajana ja hallituksen jäsenenä. Laji on vuosien aikana laajentunut ympäri Suomessa ja siellä onkin nyt myönnetty olympiastatuksia. Kiili jännittää, hyväksytäänkö laji olympialaisiin esimerkiksi vuoden 2028 Los Angelesin kisoissa. Ultimate on varsinkin USA:ssa iso juttu, jo-

kana. Laji nostaakin siis yleiskuntoa nopeasti. Kiili lajissa kiehtoo se, että sitä voi yhä monta vuotta pelata. Lajin suosio on kasvanut ja erityisesti junioritoimintaa vahvistettaisiin mielellään uusilla pelaajilla.

- Laji on joukkuelaji, joten uudet pelaajat ovat erittäin tervetulleita, Kiili sanoo.

Kiili toimii UFO:ssa yhtenä naisten toiminnan valmentajana ja hallituksen jäsenenä. Laji on vuosien aikana laajentunut ympäri Suomessa ja siellä onkin nyt myönnetty olympiastatuksia. Kiili jännittää, hyväksytäänkö laji olympialaisiin esimerkiksi vuoden 2028 Los Angelesin kisoissa. Ultimate on varsinkin USA:ssa iso juttu, jo-

kana. Laji nostaakin siis yleiskuntoa nopeasti. Kiili lajissa kiehtoo se, että sitä voi yhä monta vuotta pelata. Lajin suosio on kasvanut ja erityisesti junioritoimintaa vahvistettaisiin mielellään uusilla pelaajilla.

- Laji on joukkuelaji, joten uudet pelaajat ovat erittäin tervetulleita, Kiili sanoo.

Kiili toimii UFO:ssa yhtenä naisten toiminnan valmentajana ja hallituksen jäsenenä. Laji on vuosien aikana laajentunut ympäri Suomessa ja siellä onkin nyt myönnetty olympiastatuksia. Kiili jännittää, hyväksytäänkö laji olympialaisiin esimerkiksi vuoden 2028 Los Angelesin kisoissa. Ultimate on varsinkin USA:ssa iso juttu, jo-

kana. Laji nostaakin siis yleiskuntoa nopeasti. Kiili lajissa kiehtoo se, että sitä voi yhä monta vuotta pelata. Lajin suosio on kasvanut ja erityisesti junioritoimintaa vahvistettaisiin mielellään uusilla pelaajilla.

- Laji on joukkuelaji, joten uudet pelaajat ovat erittäin tervetulleita, Kiili sanoo.

Kiili toimii UFO:ssa yhtenä naisten toiminnan valmentajana ja hallituksen jäsenenä. Laji on vuosien aikana laajentunut ympäri Suomessa ja siellä onkin nyt myönnetty olympiastatuksia. Kiili jännittää, hyväksytäänkö laji olympialaisiin esimerkiksi vuoden 2028 Los Angelesin kisoissa. Ultimate on varsinkin USA:ssa iso juttu, jo-

kana. Laji nostaakin siis yleiskuntoa nopeasti. Kiili lajissa kiehtoo se, että sitä voi yhä monta vuotta pelata. Lajin suosio on kasvanut ja erityisesti junioritoimintaa vahvistettaisiin mielellään uusilla pelaajilla.

- Laji on joukkuelaji, joten uudet pelaajat ovat erittäin tervetulleita, Kiili sanoo.

Kiili toimii UFO:ssa yhtenä naisten toiminnan valmentajana ja hallituksen jäsenenä. Laji on vuosien aikana laajentunut ympäri Suomessa ja siellä onkin nyt myönnetty olympiastatuksia. Kiili jännittää, hyväksytäänkö laji olympialaisiin esimerkiksi vuoden 2028 Los Angelesin kisoissa. Ultimate on varsinkin USA:ssa iso juttu, jo-

kana. Laji nostaakin siis yleiskuntoa nopeasti. Kiili lajissa kiehtoo se, että sitä voi yhä monta vuotta pelata. Lajin suosio on kasvanut ja erityisesti junioritoimintaa vahvistettaisiin mielellään uusilla pelaajilla.

- Laji on joukkuelaji, joten uudet pelaajat ovat erittäin tervetulleita, Kiili sanoo.

Kiili toimii UFO:ssa yhtenä naisten toiminnan valmentajana ja hallituksen jäsenenä. Laji on vuosien aikana laajentunut ympäri Suomessa ja siellä onkin nyt myönnetty olympiastatuksia. Kiili jännittää, hyväksytäänkö laji olympialaisiin esimerkiksi vuoden 2028 Los Angelesin kisoissa. Ultimate on varsinkin USA:ssa iso juttu, jo-

kana. Laji nostaakin siis yleiskuntoa nopeasti. Kiili lajissa kiehtoo se, että sitä voi yhä monta vuotta pelata. Lajin suosio on kasvanut ja erityisesti junioritoimintaa vahvistettaisiin mielellään uusilla pelaajilla.

- Laji on joukkuelaji, joten uudet pelaajat ovat erittäin tervetulleita, Kiili sanoo.

Kiili toimii UFO:ssa yhtenä naisten toiminnan valmentajana ja hallituksen jäsenenä. Laji on vuosien aikana laajentunut ympäri Suomessa ja siellä onkin nyt myönnetty olympiastatuksia. Kiili jännittää, hyväksytäänkö laji olympialaisiin esimerkiksi vuoden 2028 Los Angelesin kisoissa. Ultimate on varsinkin USA:ssa iso juttu, jo-

kana. Laji nostaakin siis yleiskuntoa nopeasti. Kiili lajissa kiehtoo se, että sitä voi yhä monta vuotta pelata. Lajin suosio on kasvanut ja erityisesti junioritoimintaa vahvistettaisiin mielellään uusilla pelaajilla.

- Laji on joukkuelaji, joten uudet pelaajat ovat erittäin tervetulleita, Kiili sanoo.

Kiili toimii UFO:ssa yhtenä naisten toiminnan valmentajana ja hallituksen jäsenenä. Laji on vuosien aikana laajentunut ympäri Suomessa ja siellä onkin nyt myönnetty olympiastatuksia. Kiili jännittää, hyväksytäänkö laji olympialaisiin esimerkiksi vuoden 2028 Los Angelesin kisoissa. Ultimate on varsinkin USA:ssa iso juttu, jo-

kana. Laji nostaakin siis yleiskuntoa nopeasti. Kiili lajissa kiehtoo se, että sitä voi yhä monta vuotta pelata. Lajin suosio on kasvanut ja erityisesti junioritoimintaa vahvistettaisiin mielellään uusilla pelaajilla.

- Laji on joukkuelaji, joten uudet pelaajat ovat erittäin tervetulleita, Kiili sanoo.

Kiili toimii UFO:ssa yhtenä naisten toiminnan valmentajana ja hallituksen jäsenenä. Laji on vuosien aikana laajentunut ympäri Suomessa ja siellä onkin nyt myönnetty olympiastatuksia. Kiili jännittää, hyväksytäänkö laji olympialaisiin esimerkiksi vuoden 2028 Los Angelesin kisoissa. Ultimate on varsinkin USA:ssa iso juttu, jo-

kana. Laji nostaakin siis yleiskuntoa nopeasti. Kiili lajissa kiehtoo se, että sitä voi yhä monta vuotta pelata. Lajin suosio on kasvanut ja erityisesti junioritoimintaa vahvistettaisiin mielellään uusilla pelaajilla.

- Laji on joukkuelaji, joten uudet pelaajat ovat erittäin tervetulleita, Kiili sanoo.

Kiili toimii UFO:ssa yhtenä naisten toiminnan valmentajana ja hallituksen jäsenenä. Laji on vuosien aikana laajentunut ympäri Suomessa ja siellä onkin nyt myönnetty olympiastatuksia. Kiili jännittää, hyväksytäänkö laji olympialaisiin esimerkiksi vuoden 2028 Los Angelesin kisoissa. Ultimate on varsinkin USA:ssa iso juttu, jo-

kana. Laji nostaakin siis yleiskuntoa nopeasti. Kiili lajissa kiehtoo se, että sitä voi yhä monta vuotta pelata. Lajin suosio on kasvanut ja erityisesti junioritoimintaa vahvistettaisiin mielellään uusilla pelaajilla.

- Laji on joukkuelaji, joten uudet pelaajat ovat erittäin tervetulleita, Kiili sanoo.

Ultimate lajina

Frisbeellä pelattava joukkuelaji, jossa on tarkoitus tehdä maaleja. Kiekon kanssa ei saa liikkua, joten peli etenee pelikaverille syöttämällä. Ulkona 7x7 ja sisällä 5x5, sisällä pienempi kenttä 40x20 ja ulkona 100x37. Maalialueet kädessä. Maali tehdään kaverille maalialueen sisään syöttämällä.

jaa. Kiili toivookin, että yhä useampi löytäisi lajin parin. Aloittaja tarvitsee aluksi varusteiksi vain nappikset ja juomapullon ulkona ja sisäpelikentät sisällä pelaamiseen.

- Yhtään ei kaduta, että aloitin, sanoo Kiili. - Pelin tahtisuus jakaa kiehtoa vuodesta toiseen. Esimerkiksi naisten peli on muuttunut vuosien varrella kovemmaksi ja fyysisemmäksi ja heikoteknikat kehittyvät koko ajan, hän lisää. - Moni uusi harrastaja sanoo, että tähän on syytä. Moni tykättyy lajiin löydetyistä se-

Harrastajapoolia yhteään koko ajan saada vahvemmaksi ja harrastajia ja aktiivisemmiksi, jotta lajiin voi läh- tää mukaan pienellä kynnysellä. Ter- vetuloa mukaan!

Tällä hetkellä UFO:n toiminnassa on mukana noin seitsemänkymmentä tai kahdeksänkymmentä harrasta-

Tällä hetkellä UFO:n toiminnassa on mukana noin seitsemänkymmentä tai kahdeksänkymmentä harrasta-

Tällä hetkellä UFO:n toiminnassa on mukana noin seitsemänkymmentä tai kahdeksänkymmentä harrasta-

Tällä hetkellä UFO:n toiminnassa on mukana noin seitsemänkymmentä tai kahdeksänkymmentä harrasta-

Tällä hetkellä UFO:n toiminnassa on mukana noin seitsemänkymmentä tai kahdeksänkymmentä harrasta-

Tällä hetkellä UFO:n toiminnassa on mukana noin seitsemänkymmentä tai kahdeksänkymmentä harrasta-

Tällä hetkellä UFO:n toiminnassa on mukana noin seitsemänkymmentä tai kahdeksänkymmentä harrasta-

Tällä hetkellä UFO:n toiminnassa on mukana noin seitsemänkymmentä tai kahdeksänkymmentä harrasta-

Tällä hetkellä UFO:n toiminnassa on mukana noin seitsemänkymmentä tai kahdeksänkymmentä harrasta-

Tällä hetkellä UFO:n toiminnassa on mukana noin seitsemänkymmentä tai kahdeksänkymmentä harrasta-

Tällä hetkellä UFO:n toiminnassa on mukana noin seitsemänkymmentä tai kahdeksänkymmentä harrasta-

Tällä hetkellä UFO:n toiminnassa on mukana noin seitsemänkymmentä tai kahdeksänkymmentä harrasta-

Tällä hetkellä UFO:n toiminnassa on mukana noin seitsemänkymmentä tai kahdeksänkymmentä harrasta-

Tällä hetkellä UFO:n toiminnassa on mukana noin seitsemänkymmentä tai kahdeksänkymmentä harrasta-

Tällä hetkellä UFO:n toiminnassa on mukana noin seitsemänkymmentä tai kahdeksänkymmentä harrasta-

Tällä hetkellä UFO:n toiminnassa on mukana noin seitsemänkymmentä tai kahdeksänkymmentä harrasta-

Tällä hetkellä UFO:n toiminnassa on mukana noin seitsemänkymmentä tai kahdeksänkymmentä harrasta-

Tällä hetkellä UFO:n toiminnassa on mukana noin seitsemänkymmentä tai kahdeksänkymmentä harrasta-

Tällä hetkellä UFO:n toiminnassa on mukana noin seitsemänkymmentä tai kahdeksänkymmentä harrasta-

Tällä hetkellä UFO:n toiminnassa on mukana noin seitsemänkymmentä tai kahdeksänkymmentä harrasta-

Tällä hetkellä UFO:n toiminnassa on mukana noin seitsemänkymmentä tai kahdeksänkymmentä harrasta-

Tällä hetkellä UFO:n toiminnassa on mukana noin seitsemänkymmentä tai kahdeksänkymmentä harrasta-

Tällä hetkellä UFO:n toiminnassa on mukana noin seitsemänkymmentä tai kahdeksänkymmentä harrasta-

Tällä hetkellä UFO:n toiminnassa on mukana noin seitsemänkymmentä tai kahdeksänkymmentä harrasta-

Tällä hetkellä UFO:n toiminnassa on mukana noin seitsemänkymmentä tai kahdeksänkymmentä harrasta-

Tällä hetkellä UFO:n toiminnassa on mukana noin seitsemänkymmentä tai kahdeksänkymmentä harrasta-

Miksi oppilaitoksiin?

- Monipuolinen laji
 - Taito
 - Fyysisyys
 - Henkiset ominaisuudet
 - Ryhmässä toimimista
 - Hahmottamiskyky
- Vaihtelua perinteisiin palloilulajeihin
- Ei vaadi paljoa välineitä
- Pelin sisällä monenlaisia rooleja



Ultimate on...

"Spirit. Reiluus vaikka pelataan täysillä."



"Kiekko ja kaverit."

"Oma joukkue."

"Elämäntapa."

*"Turnausreissuja
ulkomaille."*

"Kesä, aurinko ja nurmen tuoksu."

"Fyysinen ja psyykkinen haaste."

Aktiivisuusosuus

- Pandan presikoulu:

<https://www.youtube.com/watch?v=IXS6gxmR6WI>

Aktiivisuusosuus

- Heitot

- Pelin kannalta heittotaito oleellista
- Perusteet
- Miten edetä
- “Kikkaheitot” (voi käyttää välissä oppilaiden mielenkiinnon ylläpitämiseksi heittoharjoittelussa)
 - Näitä toki osaa käytetään ihan peleissäkin
 - Scooper:
<https://www.youtube.com/watch?v=dekT07PIFvg&t=151s>
 - Thumber:
https://www.youtube.com/watch?v=M6O6vp0t_RM
 - Trick shot ideoita:
<https://www.youtube.com/watch?v=35IURrrEQrU>



Mitä hanke tarjoaa?



1. Ohjattuja lajikokeiluja=kokemuksia ja innostusta
2. Koulutusta=jatkuvuutta ja pysyvyyttä
 - a. Tutorkoulutus
 - b. LIAM-koulutus



Lajikokeilupäivät



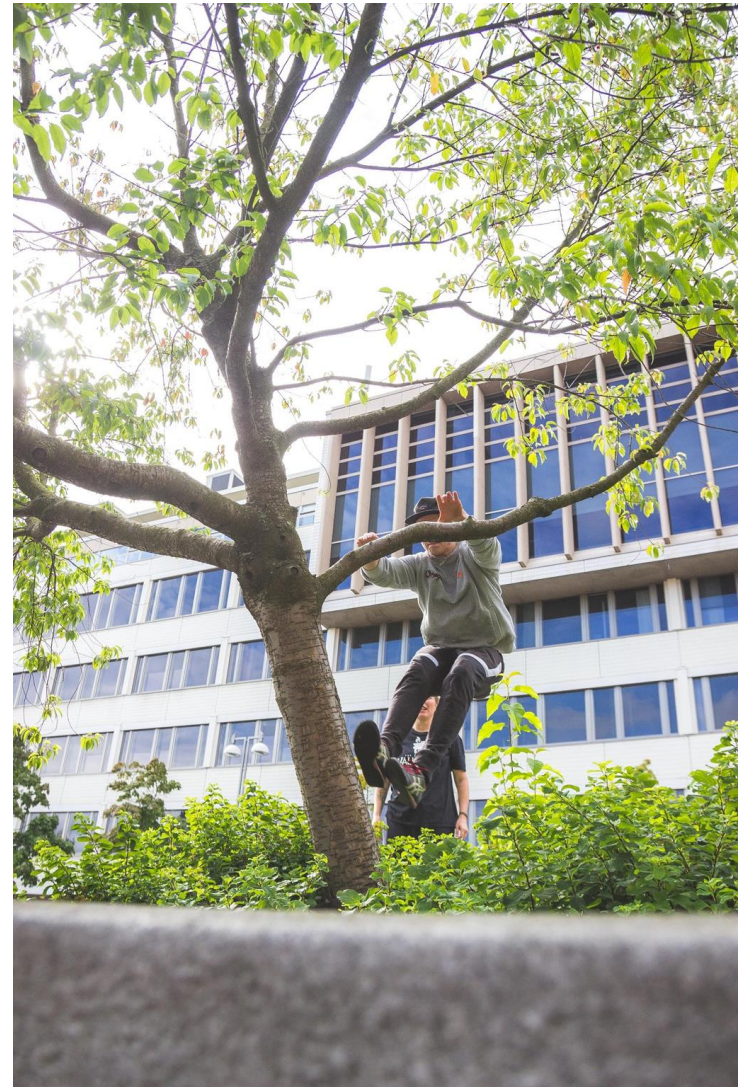
Kenelle?

- Kohderyhmänä toisen asteen, ammattikorkeakoulujen ja yliopistojen opiskelijat



Toteutus

- Voidaan toteuttaa
 - Liikuntapäivänä
 - Omana tapahtuma
 - Liikuntatunneilla
- Räätylööidään aina mahdollisuuksien mukaan
- Mukana voi olla kumpikin laji tai vain toinen



Esimerkkejä päivistä

Esimerkki 1 (liikuntapäivä)

- Päivän kesto klo 9-15
 - 1 kokonaisuus n. 75 min
 - sisältää 35 min kumpaakin lajia
 - 9:00-10:15 (Parkour & ultimate) 25-30 opiskelijaa
 - 10:15-11:30 (Parkour & ultimate) 25-30 opiskelijaa
 - Tauko
 - 12:15-13:30 (Parkour & ultimate) 25-30 opiskelijaa
 - 13:30-14:45 (Parkour & ultimate) 25-30 opiskelijaa
- hinta ~250-320 € (sovitaan aina erikseen)

Esimerkki 2 (liikuntatunti 75 min)

- Sisältää kummatkin lajit
 - Noin 35 min parkouria ja 35 min ultimatea (75 min tunti)
- Hinta ~80 €
- Voidaan ohjata saman päivän aikana useampi tai parin päivän aikana

Esimerkki 3 (liikuntailtapäivä)

- Sisältää kummatkin lajit
 - Noin 90 min parkouria ja 90 min ultimatea
- Hinta ~180 €

Miten käytännössä toimii?

- Yhteydenotto (s.posti, puhelin tai lomake)
- Sovitaan:
 - Ajankohta
 - Osallistujamäärä
 - Tilat
- Koordinaattori laatii ohjelmaehdotuksen ja tarjouksen
- Jos hyväksytään, niin koordinaattori rekrytoi ohjaajat

Lajikokeilupäivän sisältö tiivistetysti

- Erilainen ja ikimuistoinen kokemus opiskelijoille
- Mahdollisuus löytää uusi harrastus
- Ammattilaisten ohjaus kummastakin lajista tai sovittaessa vain toisesta
- Mahdollisuus nähdä miten oppilaitoksen lähialueita ja tiloja voi hyödyntää opiskelijoiden aktiivisuuden lisäämiseen
- Toisella asteella opettajille työkaluja lajien vetämiseen liikuntatunnilla (toki riippuen toteutuksesta)
- Viisi ultimatekiekkoa oppilaitokselle (arvo 50 €)

Koulutukset



Mitä?

- Liikuntatutoreiden parkour/ultimate - ohjaajakoulutus
- Opettajille liikunnan alan ammattilaisten ohjaajakoulutus (LIAM)
-> Jatkuvuutta



Liikuntatutoreiden parkour/ultimate - ohjaajakoulutus

- Liikuntatuutori saa työkaluja vetää yksittäisiä lajiohjauksia ja leikkejä/pelejä
- ~2,5-3 tuntia yhden lajin osalta
- Voi tilata oppilaitokselle kummankin lajin tai vain toisen tarpeen mukaan
- ~ 250 € per laji, kaksi lajia 420 €

LIAM-koulutukset

- Erityisesti liikunnanopettajille ja muille alan ammattilaisille suunnattu koulutus
- Antaa valmiudet lajien vetämiseen yksittäisillä liikuntatunneilla/opiskeluympäristössä
 - Miten rakentaa tunnit
 - Miten soveltaa lajia liikunnanopetuksessa
 - Lajinomaiset pelit ja leikit
- Järjestetään tilauskoulutuksena sekä aluejärjestöjen toimesta

Lisäksi

- Järjestetään workshoppeja
 - Yhdistelmä lajikokeilua ja koulutusta
 - Räätylööidään tilanteen ja tarpeen mukaan
 - Olemme järjestäneet näitä esim. opettajille suunnattuihin tilaisuuksiin



Ota yhteyttä

- Sähköpostitse ulla.kiili@parkour.fi
- Puhelimitse (soitto, viesti, Whatsapp) 045 125 1723
- Lomake: <https://suomen-parkour-ry-lv.creamailer.fi/survey/answer/7ybtqzxad2jdy>



Kiitos!
Kommentteja?
Kysymyksiä?