

Programa Júnior Touch

Idees pràctiques i activitats divertides

SECCIÓ A: Rellius

Programa Júnior Touch

Benvingut/da,

El Programa Junior Touch ha estat dissenyat per facilitar la introducció del Touch a les escoles de primària i de secundària, en un marc divertit, segur i accessible.

Què es el Programa Junior Touch?

El programa Junior Touch es basa en la pràctica de jocs i en el desenvolupament d'una motricitat funcional bàsica. Els participants gaudiran d'una experiència positiva mitjançant activitats sense contacte i descobrint tots els aspectes del Touch!

El Programa Junior Touch pretén que els participants s'ho passin be jugant al Touch! Oferim doncs línies directrius per introduir el Touch, tenint en compte la flexibilitat necessària per fer canvis i alteracions depenent de l'edat dels grups i del nivell.

Filosofia del Programa Junior Touch: Joc amb sentit

La metodologia del "Joc amb sentit" es centra en "el sentit" i no tant en la "tècnica".

El mestre, el professor o el monitor crearà jocs (situacions) on els nens hauran de descobrir les solucions per ells mateixos! El disseny dels jocs reptaran i motivaran progressivament els participants i desenvoluparan una entesa de les estratègies, aptituds i regles requerides per jugar a Touch.

Per què utilitzem aquesta metodologia?

Als nens, els hi encanta jugar! Durant tot el Programa Junior Touch estarem doncs jugant "a jocs", tots interrelacionats i enfocats en el Touch! Els avantatges del programa són:

- Promou la participació de tots i totes.
- Promou l'aprenentatge: aprendre per un mateix mateix, augmenta la retenció i aplicació.
- Accessible a tots els nivells d'habilitat i edats aplicant modificacions menors.
- Els educadors no necessiten ser uns experts del Touch.
- Gestió del grup es més fàcil quan els nens s'ho passen bé.
- Promou "la reflexió" dels participants, enlloc de tenir jugadors "robotitzats".
- Anima l'entesa de la necessitat de tenir i respectar les regles.
- Ofereix un entorn segur en l'activitat física sense la pressió de ser un expert del esport.

Esperem animar als joves a seguir fent activitat física i esports durant molts anys!

Olivier Guitart

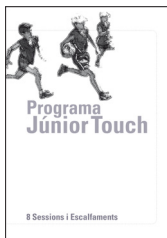
DIR. DESENVOLUPAMENT

Federació Catalana de Rugby

PRESIDENT

Associació Catalana de Touch

Per més informació, no dubtis en posar-te en contacte amb: www.rugby.cat

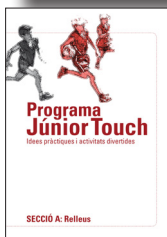


8 Sessions i Escalfaments

Un programa d'un mínim de 8 setmanes per introduir el Touch. Aquest serà la base de les UU.DD. que cada mestre o professor haurà d'adaptar segons la seva realitat i el currículum vigent.

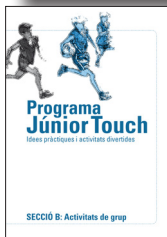
Idees pràctiques i activitats divertides

Aquestes sessions s'ajunten al Programa de 8 Sessions i Escalfaments. Les idees pràctiques i activitats divertides estan separades en 4 seccions:



SECCIÓ A: Relleus

Les activitats d'aquesta secció són idònies per a les primeres sessions. De fet, recomanem que les primeres sessions les agafeu d'aquesta secció, ja que introdueixen d'una forma divertida i segura les aptituds bàsiques i els conceptes de Touch mitjançant els relleus.



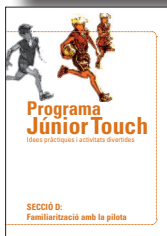
SECCIÓ B: Activitats de grup

Les activitats de la secció B són idònies per a tot el cicle formatiu de Touch. Gràcies a aquestes activitats introduïm els conceptes de "defensa correguda en zona", "comunicació", "treball en equip", "presa de decisions en atac" i "visió perifèrica". Les activitats es poden utilitzar en a totes les edats i nivells d'aptituds motrius, i algunes fins i tot són útils com a escalfament, així com per desenvolupar actituds tècniques (motrius) pròpies al Touch.



SECCIÓ C: Reptes individuals

La secció C és excel·lent per ensenyar als participants les aptituds motrius i els conceptes bàsics en un entorn competitiu però divertit. Les activitats de la secció C es basen en l'individu i ofereixen més oportunitats a l'educador per comentar els conceptes treballats amb els participants i corregir-los. A l'hora suposen un repte per a un mateix i una manera de guanyar confiança en les habilitats pròpies.



SECCIÓ D: Familiarització amb la pilota

Les activitats de la secció D són molt divertides i treballen la passada, particularment sota pressió. Les activitats s'estenen des de tallers de passades "sense estructura" fins a tallers de passades més estructurats i orientats cap al Touch. Moltes activitats us serviran per incidir en la presa de decisions. La majoria d'activitats són idònies per a joves o participants amb un nivell baix i es poden utilitzar des de l'inici del programa.

Programa Júnior Touch

Idees pràctiques i activitats divertides

SECCIÓ A: Relleus

Les activitats d'aquesta secció són idònies per a les primeres sessions. De fet, recomanem que les primeres sessions les agafeu d'aquesta secció, ja que introdueixen d'una forma divertida i segura les aptituds bàsiques i els conceptes de Touch mitjançant els relleus.

Els relleus són jocs per a principiants d'edats compreses entre els 5 i els 13 anys. I malgrat que bona part de les activitats estan pensades per començar a treballar les habilitats bàsiques, també són útils per a jugadors més grans que mai abans no hagin jugat a Touch.

Totes les activitats, des de la número 1 (La volta al món) fins a la número 8 (El cuc), es poden fer amb la mateixa disposició de cons. Així mateix, és desitjable que es facin consecutivament durant la mateixa sessió.

Els relleus anomenats "La V voladora" i "La ziga-zaga" també es poden fer amb la mateixa disposició de cons. Es tracta de tallers per a nois i noies més grans, ja que són una mica més competitius. La "V voladora" és útil per introduir la passada cap enrere. "La ziga-zaga" se centra en l'habilitat de córrer amb la pilota.

Continguts

1 Relleu – La volta al món	pàgina 6
2 Relleu – Els dits	pàgina 8
3 Relleu – El 8	pàgina 10
4 El túnel	pàgina 12
5 El tap	pàgina 14
6 Agafa i planta	pàgina 16
7 El io-io	pàgina 18
8 El cuc	pàgina 20
9 La V voladora	pàgina 22
10 La ziga-zaga	pàgina 24

1 Relleu – La volta al món

QUI HI POT JUGAR?

Totes les edats
Sobretot principiants

QUANTS?

Sense límit

MATERIAL

1 pilota per 4-5 jugadors
3 cons / 4-5 jugadors

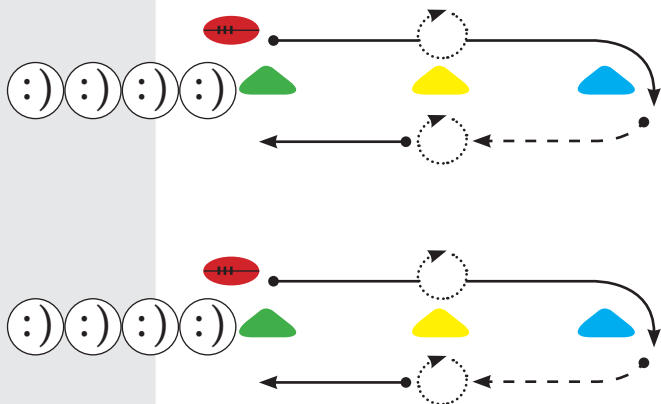
HABILITATS OBJECTIU

Habilitats bàsiques;
coordinació i
maneig de pilota.

TALLER

Alineeu els jugadors darrere
el con verd,
5-10 m entre cada con.

Màx. 4-5 jug. per filera.
Afegiu-hi cons, si s'escau.



- Còrrer amb pilota
- → Còrrer enrera



La cara sempre
estarà en el sentit
de la marxa.

Demostració audiovisual:

Idees pràctiques i divertides >
Secció A > La volta al món



COM FUNCIONA

Màx. 4-5 participants per filera, per disminuir el temps d'espera.

El primer de cada filera comença amb la pilota. Al cop de xiulet, corre endavant cap al con groc, on fa "La volta al món"; després corre cap al con blau, torna corrent d'esquena fins al con groc, on fa una altra "volta al món"; quan ha acabat, es gira, i corre de cara i passa al següent de la fila, que començarà la cursa.

Cada participant ho fa una vegada.



"La volta al món" fer la volta al món significa fer girar la pilota al voltant de la cintura utilitzant una mà a la vegada. Cada vegada que arriben al con groc han de fer la volta al món tres vegades!

Variacions: volta als genolls, volta al cap, volta al canells.

CONSELLS PER TENIR ÈXIT

Animar, animar i animar!

Anar passant pels diferents tallers per observar tots els participants i animar-los a fer l'exercici, encara que pensin que la pilota és massa gran.

Si els participants són d'un nivell més avançat, poden anar fent "la volta al món" des del con verd fins al blau caminant o corrent.



2 Relleu – Els dits

QUI HI POT JUGAR?

Totes les edats
Sobretot principiants

QUANTS?

Sense límit

MATERIAL

1 pilota per 4-5 jugadors
3 cons / 4-5 jugadors

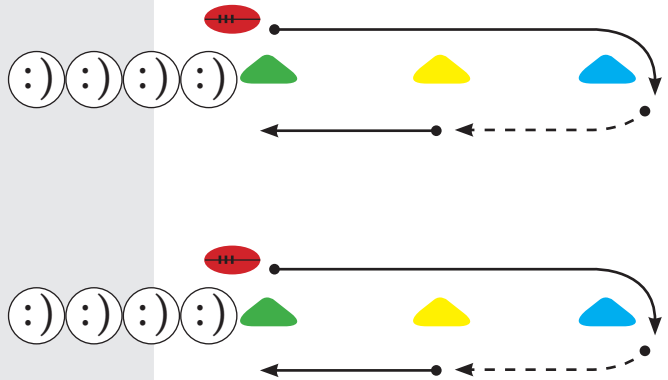
HABILITATS OBJECTIU

Habilitats bàsiques;
coordinació;
maneig de pilota.

TALLER

Alineeu el jugadors darrere de cada con verd.

Màx. 4-5 per filera.
Afegiu-hi cons, si s'escau.



- → Córrer amb pilota
- → Córrer enrera

Demostració audiovisual:

Idees pràctiques i divertides >
Secció A > Els dits



COM FUNCIONA

Al senyal, el primer participant camina/corre, fins al con blau, mentre controla la pilota per damunt del cap amb la punta dels dits.

Quan arriba al con blau, pot agafar la pilota amb les mans i ha de tornar al con groc, però corrent d'esquena. Quan arriba al con groc, s'ha de girar, córrer de cara fins al con verd i passar la pilota al seu company.

Cada participant ha de fer l'activitat almenys una vegada.

CONSELLS PER TENIR ÈXIT

Animar, animar i animar!

Animar els participants a mantenir la pilota per damunt del cap haurien d'allargar completament els braços cap amunt per tal de controlar la pilota.



3 Relleu – El 8

QUI HI POT JUGAR?

Totes les edats
Sobretot principiants

QUANTS?

Sense límit

MATERIAL

1 pilota per 4-5 jugadors
3 cons / 4-5 jugadors

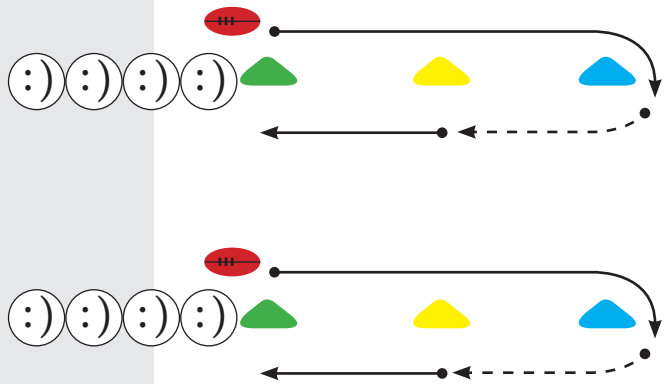
HABILITATS OBJECTIU

Habilitats bàsiques;
coordinació;
maneig de pilota.

TALLER

Alineeu els jugadors darrere de cada con verd.

Màx. 4-5 per filera.
Afegiu-hi cons, si s'escau.



- → Córrer amb pilota
- → Córrer enrera

Demostració audiovisual:

Idees pràctiques i divertides >
Secció A > El 8



COM FUNCIONA

Al senyal, el primer participant de cada línia caminar cap al con blau, mentre es passa la pilota entre les cames dibuixant un vuit (com al bàsquet).

Quan arriba al con blau, es gira i torna corrent d'esquena cap al con groc. Un cop al con groc, es gira altre cop corre cap endavant i passa la pilota al següent jugador.

Cada participant fa l'activitat almenys una vegada.

CONSELLS PER TENIR ÈXIT

Animar, animar i animar!

Si un participant té dificultats, anima'l a reduir la velocitat. Si per contra algú és molt àgil, anima'l a fer-ho tan de pressa com en sigui capaç.



4 El túnel

QUI HI POT JUGAR?

Totes les edats

Principiants i jugadors molts joves!

QUANTS?

Sense límit

MATERIAL

1 pilota per 4-5 jugadors

3 cons / 4-5 jugadors

HABILITATS OBJECTIU

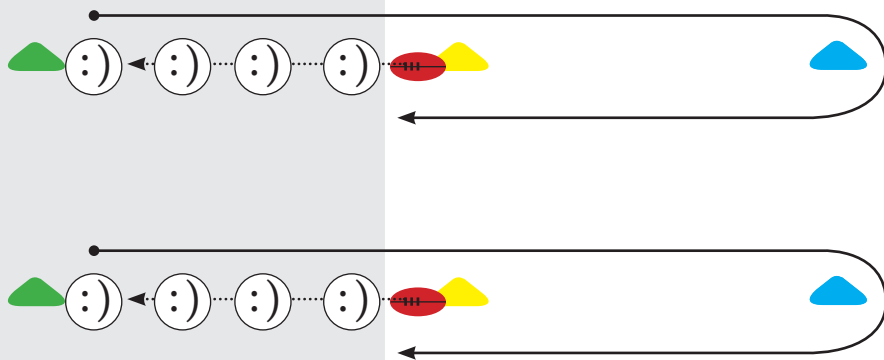
Habilitats bàsiques; coordinació, introducció al *roll ball*.

TALLER

Alineeu els jugadors entre el con verd i el groc.

Màx. 4-5 per filera.

Afegiu-hi cons si s'escau.



● → Córrer amb pilota

Demostració audiovisual:

Idees pràctiques i divertides >

Secció A > El túnel



COM FUNCIONA

Al senyal es forma un túnel.

Bàsicament, els jugadors es passen la pilota des del davant cap enrere fent-la rodolar entre les cames per terra (vet aquí el túnel). Quan la pilota arriba a l'últim participant, aquest l'agafa i corre fins al con blau, li fa la volta i torna enrere, es col·loca al capdavant de la filera i torna a començar l'exercici.

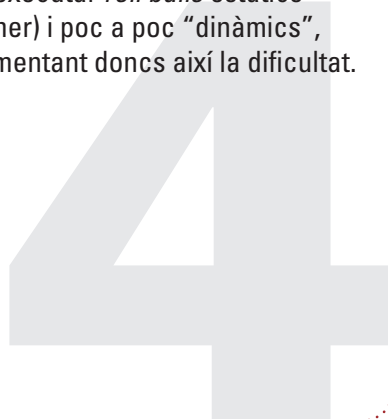
L'activitat acaba quan cada participant ha corregut una vegada fins al con blau. Quan l'últim participant, després de córrer al voltant del con blau, se situa al capdavant de la filera, tot l'equip s'ha d'asseure a terra.

CONSELLS PER TENIR ÈXIT

Aquesta activitat introdueix el concepte *roll ball*: la pilota ha de rodolar entre les cames dels participants. En aquest exercici, només pensem atenció al fet que la pilota passi entre les cames dels jugadors. Més endavant, els mateixos jugadors podran decidir altres condicions i regles per al *roll ball*.

Feu l'activitat una vegada, assegurant-se de corregir tots els errors. Encara que els mostreu un grapat de vegades, els jugadors estaran tan excitats per "guanyar" l'altre equip que no ho faran del tot bé. No dubteu a fer-los començar de nou.

Es tracta d'una bona activitat per a nens molt joves per introduir el *roll ball*. Cal explorar i variar el relleu per executar *roll balls* estàtics (primer) i poc a poc "dinàmics", augmentant doncs així la dificultat.



5 El tap

QUI HI POT JUGAR?

Totes les edats
Sobretot principiants

QUANTS?

Sense límit

MATERIAL

1 pilota per 4-5 jugadors
3 cons / 4-5 jugadors

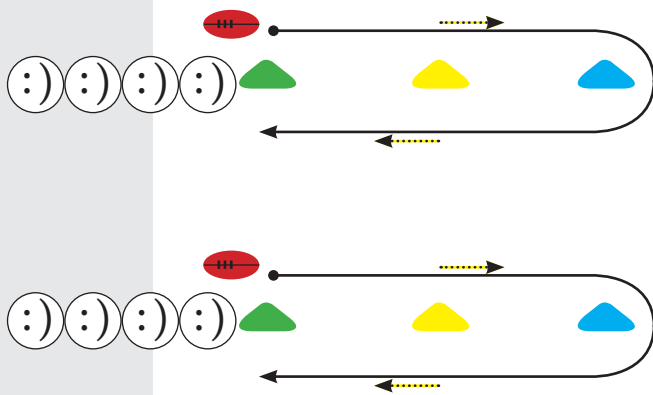
HABILITATS OBJECTIU

Habilitats bàsiques;
coordinació,
efectuar un tap.

TALLER

Alineeu els jugadors darrere dels cons verds.

Màx. 4-5 per filera.
Afegir cons, si s'escau.



Demostració audiovisual:

Idees pràctiques i divertides >
Secció A > El tap



COM FUNCIONA

Al senyal, el primer participant de la filera corre fins al con groc i fa un tap.

TAP = deixar la pilota al terra, soltar-la, donar-li un copet amb el peu cap endavant (no més d'un metre), recollir-la amb les dues mans i jugar.

Segueix corrent cap endavant, fa la volta al con blau i per tornar a fer un altre tap al con groc. Acaba la cursa al con verd i passa la pilota al seu company.

Cada participant fa l'activitat almenys una vegada i en acabar tria un "posició final".

"Posicions finals" fer servir una "posició final" treu importància al fet de perdre o guanyar el relleu, evitant així que els participants sentin la sensació de fracàs. Les "posicions finals" depenen de la imaginació del equip. Per exemple, fer un túnel i quan arribes has de passar entre les cames i afegir-te a la construcció del túnel; l'últim jugador a acabar haurà de fer passar la pilota per sota de totes les cames.

CONSELLS PER TENIR ÈXIT

Aquesta és una bona oportunitat per ensenyar als participants a fer un Tap. Primer cal demostrar-ho, explicant quan s'utilitza en un partit. També és interessant associar-hi alguna regla, per exemple, la pilota no pot rodolar més d'un metre endavant.

Feu l'activitat una vegada, assegurant-se de corregir tots els errors. Encara que els mostreu un grapat de vegades, els jugadors estaran tan excitats per "guanyar" l'altre equip que no ho faran del tot bé. No dubteu a fer-los començar de nou.

Animi i utilitzi reforços positius cada vegada que es fa be el Tap!



6 Recollir i plantar

QUI HI POT JUGAR?

Totes les edats
Sobretot principiants

QUANTS?

Sense límit

MATERIAL

1 pilota per 4-5 jugadors
3 cons / 4-5 jugadors

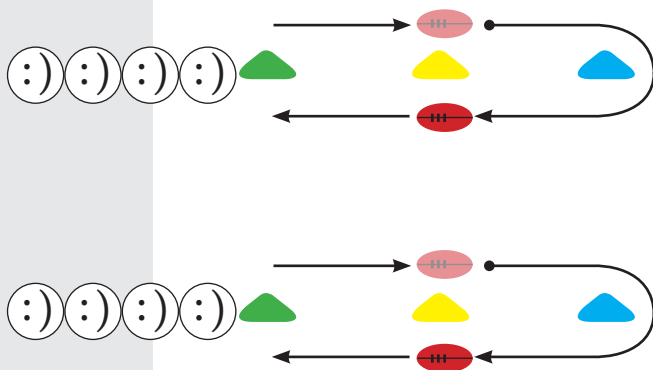
HABILITATS OBJECTIU

Habilitats bàsiques;
coordinació, recollir la
pilota i efectuar un *roll ball*.

TALLER

Alineeu els jugadors darrere
de cada con verd.

Màx. 4-5 per filera.
Afegiu-hi cons, si s'escau.



● → Córrer amb pilota

Demostració audiovisual:

Idees pràctiques i divertides >
Secció A > Recollir i plantar



COM FUNCIONA

Màx. 4/5 participants per filera, de tal manera que ens assegurem un temps d'espera mínim i participació màxima.

La pilota és al con groc. Al senyal, el primer de la fila (que és darrere del con verd) corre cap al con groc i recull la pilota de terra amb dues mans.

Després corre i fa la volta al con blau, torna fins al con groc i fa un *roll ball* (planta la pilota a terra entre les cames). Un cop fet, segueix corrent fins al con verd i pica la mà del seu company.

Cada participant fa l'activitat una vegada com a mínim.

Una variació: poseu un participant al con groc, i demaneu al portador de la pilota (que corre des del con verd) que toqui el "defensor" i que faci un *roll ball* (que planti la pilota entre les cames).

CONSELLS PER TENIR ÈXIT

Mostreu com es fa un *roll ball*.
És important que remarqueu el següent:

La pilota s'ha de posar al terra (els participants han de controlar la pilota en tot moment). Comenteu algunes regles associades, per exemple que no pot rodolar cap enrere més d'un metre. Els participants han de passar pel damunt de la pilota – aquesta els ha de passar entre les cames!

Deixeu que els participants acabin el relleu. Un cop llestos, reforceu els punts anteriors, i pregunteu en quin sentit han de fer el *roll ball* (de costat o de cara)? I quina és l'avantatge de l'un respecte de l'altre.

Per què diem "**plantar**" la pilota, quan parlem d'un *roll ball*? Els nois i les noies recorden la paraula "plantar". De fet, en aquesta activitat estem introduint el concepte de deixar la pilota de manera controlada a terra perquè el següent l'agafi sense dificultats. És més fàcil recollir un pilota de terra que no es mou, oi?

7 El io-io

QUI HI POT JUGAR?

Totes les edats
Sobretot principiants

QUANTS?

Sense límit

MATERIAL

1 pilota
4 cons (2 colors)

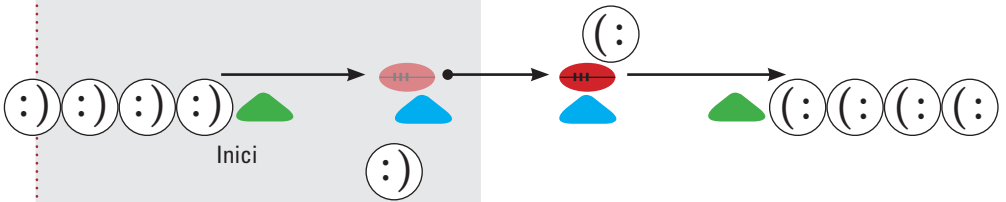
HABILITATS OBJECTIU

Habilitats bàsiques;
coordinació;
efectuar un toc;
el *roll ball*.

TALLER

4 cons, 2 voluntaris en els cons grocs.

Ajustar segons nombre de participants.



● → Córrer amb pilota

1 Si fas un *roll ball* sense que hi hagi un toc, l'equip perd la possessió de la pilota.

Demostració audiovisual:

Idees pràctiques i divertides >
Secció A > El io-io



COM FUNCIONA

La pilota es pot posar en qualsevol costat del taller.

Si suposem que és a l'esquerra (com al gràfic), el primer de la fila corre cap al con blau, on recull la pilota (amb dues mans o amb una).

Després corre cap al segon con blau, on planta la pilota al terra (*roll ball*) entre les cames al costat del jugador voluntari. Això vol dir que ha de fer un toc a la cintura del voluntari mentre efectua el *roll ball*.

Seguidament corre cap a al primer jugador de l'altra filera i li pica la mà. Aleshores aquest nou participant surt corrent cap al primer con blau, recull la pilota, efectua un *roll ball* a l'altre con blau mentre toca el voluntari que hi ha i acaba picant la mà, del primer jugador de l'altra filera.

Els participants haurien de completar l'activitat més d'una vegada per agafar confiança.

Els voluntaris han d'especificar en quin costat del cos (el dret o l'esquerre) els ha de tocar el portador de la pilota per efectuar el *roll ball*.

CONSELLS PER TENIR ÈXIT

És important que els participants s'acostumin a efectuar un toc en el voluntari.

Abans cal que comenteu per què és important que el portador de la pilota toqui el defensor¹.

Pregunteu als participants quin costat o quina part del cos del defensor hauria de mirar l'atacant? I amb quina mà?

Pels principiants, l'activitat se centra més aviat a introduir els conceptes del toc i de plantar la pilota a terra en un sol moviment, mentre s'efectua el toc a velocitat. Pels més avançats, es pot centrar a tocar amb la mà esquerra o la mà dreta i com l'atacant decideix (selecciona) quin costat vol tocar.

8 El cuc

QUI HI POT JUGAR?

Principiants
i jugadors molts joves!

QUANTS?

Sense límit

MATERIAL

2 cons

HABILITATS OBJECTIU

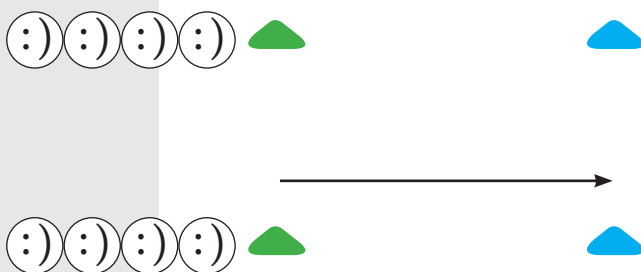
Habilitats bàsiques;
coordinació,
treball en equip
i cooperació.

TALLER

Alineeu els jugadors darrere
dels cons verds.

Màx. 4-5 per filera.

Afegir-hi cons, si s'escau.



Demostració audiovisual:

Idees pràctiques i divertides >

Secció A > El cuc



COM FUNCIONA

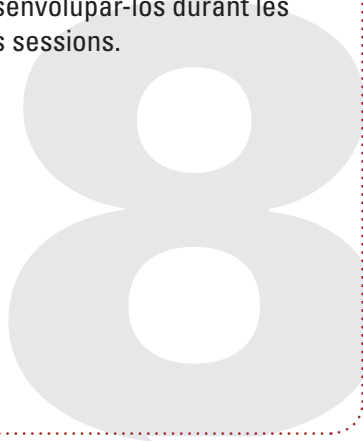
Els participants formen un “cuc” tots els de la filera es posen de genolls, el cuc es forma quan cada participant, des del segon de la fila, agafa amb les seves mans els turmells del participant que es troba davant seu.

Al senyal, el cuc avança fins al con blau i hi fa la volta. El primer cuc que torni al con verd ha guanyat!

CONSELLS PER TENIR ÈXIT

Aquesta activitat és ideal com a “posició final” de qualsevol relleu, sobretot perquè permet a l’educador guanyar temps en la transició entre dues activitats. Minimitzar el temps de transició permet que la dinàmica de grup no es trenqui. És, simplement, una oportunitat pels participants de fer una cosa una mica diferent i passar-s’ho be.

Al final d’una seqüència en què utilitzeu “posicions finals”, pregunteu als participants quina relació tenen amb el Touch. La resposta que busqueu és del tipus “comunicació”, “treball en equip”, “cooperació” i “passar-s’ho bé”. Relacioneu aquests conceptes amb el Touch i com els hem de treballar per desenvolupar-los durant les nostres sessions.



9 La V voladora

QUI HI POT JUGAR?

De 5 a 11 anys
Sobretot principiants

QUANTS?

Sense límit

MATERIAL

2 pilotes
1 con / persona i
4 cons per girar

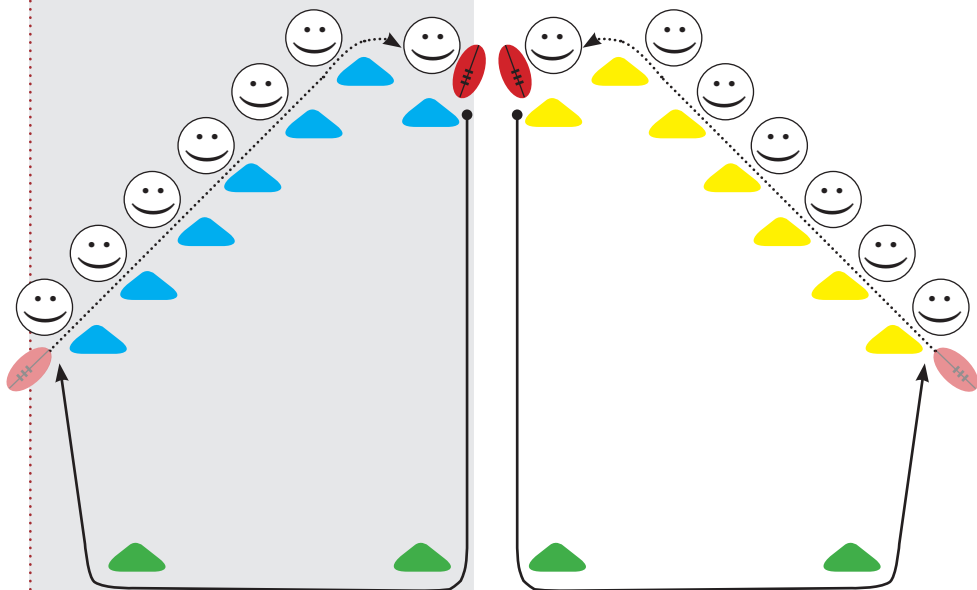
HABILITATS OBJECTIU

Passar enrere;
treball en equip;
rendiment sota pressió
i comunicació.

TALLER

Col·locarem un con blau per als jugadors d'un equip i un de groc per als jugadors de l'altre.

Els cons verds s'utilitzen per guiar la cursa dels participants.



Demostració audiovisual:

Idees pràctiques i divertides >
Secció A > La V voladora



COM FUNCIONA

Els participants formen dos equips, per exemple els equips blau i groc.

La pilota comença al final de cada filera.

Al senyal, la pilota es passa de jugador en jugador fins a l'últim con. L'últim participant rep la pilota i surt corrent i fa la volta als cons verds.

Mentre el portador de la pilota corre al voltant dels cons verds, tota la resta es desplaça un con cap amunt, i deixen al portador de la pilota el primer con buit. Quan aquest arriba, passa la pilota al primer jugador que hi ha, que l'anirà transmetent cap amunt.

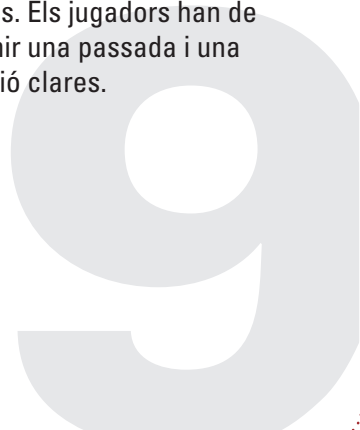
La V continua fins que tots els participants hagin recuperat la posició inicial, llavors tot l'equip seu a terra. El primer equip que estigui assegut guanya!

CONSELLS PER TENIR ÈXIT

Animeu els participants que se centrin en els fonaments de la passada per tal de que la pilota no caigui a terra (o que el receptor l'agafi fàcilment).

Al final de l'exercici cal que pregunteu als grups per què un equip ha acabat abans que l'altre? Remarqueu la importància de comunicar i de mostrar una diana (les mans obertes) al llançador.

Variació possible: per ensenyar a passar en moviment, tornar a fer l'activitat però aquesta vegada, el receptor de la pilota ha de fer 3-5 passos cap endavant i passar la pilota cap enrere al següent de la fila. Una forma d'augmentar la dificultat és separar una mica més els cons. Els jugadors han de mantenir una passada i una recepció clares.



10 La ziga-zaga

QUI HI POT JUGAR?

De 5 a 11 anys
Sobretot principiants

QUANTS?

10-30 participants

MATERIAL

2 pilotes
Aprox. 22 cons
(useu els de la "V")

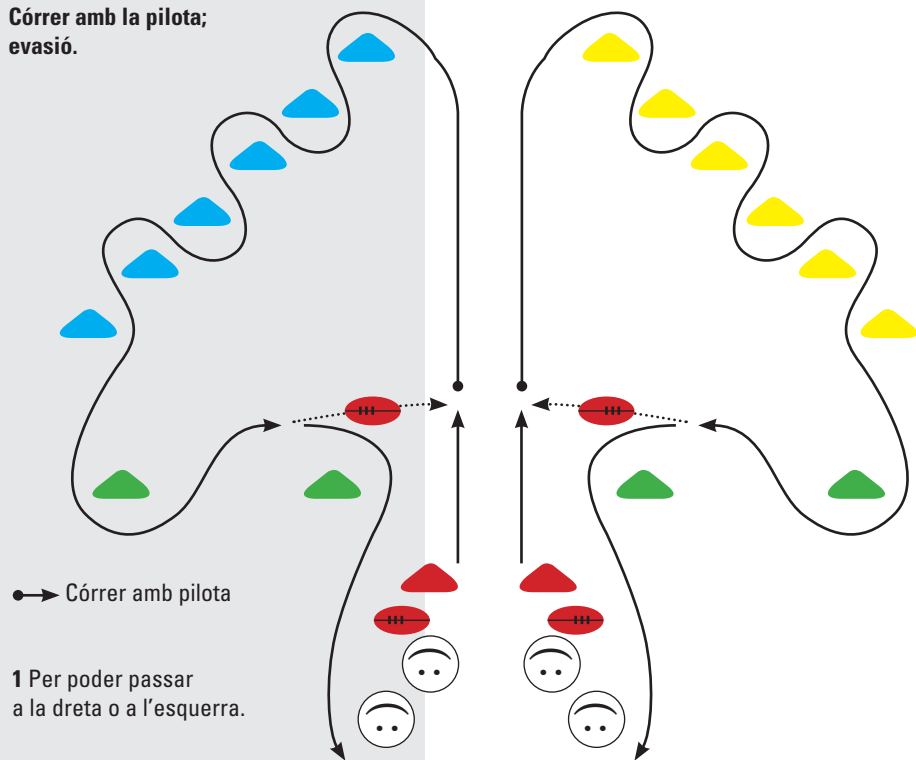
HABILITATS OBJECTIU

Córrer amb la pilota;
evasió.

TALLER

Aprox. 7-8 cons blaus i 7-8 cons grocs per equip. 2 cons verds per equip i 2 cons vermells.

Aquesta activitat es pot fer amb el taller de "La V voladora".



● → Córrer amb pilota

1 Per poder passar a la dreta o a l'esquerra.

Demostració audiovisual:

Idees pràctiques i divertides >

Secció A > La ziga-zaga



COM FUNCIONA

Els participants estan dividits en dos equips i cada equip es col·loca darrere dels cons vermells.

Aquesta activitat es pot fer just després de "La V voladora", així utilitzeu la mateixa disposició de cons.

Al senyal, el primer de cada filera corre en línia recta cap al primer con blau i continua en ziga-zaga per la resta de cons blaus (de la mateixa manera, els jugadors del costat groc).

Quan arriben al con verd, li fan la volta i a l'altura del segon con verd el portador de la pilota la pot passar al següent de la fila.

Cada participant fa l'activitat una vegada.

CONSELLS PER TENIR ÈXIT

Animeu tots els participants a fer un contrapeu amb els dos peus.

Els participants han de portar la pilota amb totes dues mans sempre.

Pregunteu al grup per què cal córrer amb la pilota agafada amb les dues mans¹ i per què s'ha de ser capaç de fer un contrapeu, ja sigui amb el peu esquerre o amb el dret.

10

Per més informació:

Si voleu més informació respecte al **Programa Junior Touch**

no dubteu en visitar la pàgina web www.rugby.cat

Si necessiteu parlar amb el director de desenvolupament
o un tècnic de la Federació Catalana de Rugby,
no dubteu en trucar el **933 035 490**.

Referències i agraïments:

La FCR i la ACT volen agrair les persones que han
contribuït a la producció d'aquest recurs didàctic.

Touch Football Australia (TFA)

Estem molt agraïts a la TFA per haver-nos
animat a fer servir el Austouch Program
amb el © Copyright 2006 –Touch Football Australia
Per més informació: www.austouch.com.au





