

Gå på liksom-tur i klasserommet.

Læraren fortel historia, og elevane blir med på rørsler:

"No skal vi late som vi er på tur i naturen, sjølv om vi står på ein plass heile tida medan vi gjer rørsler. Alle må stå ein stad der dei kan strekke litt på seg, og bøye seg ned og opp utan å krasje med kvarandre eller møblar. Har du funne plassen din? Bra, då står du der.

- Vi startar med å stå heilt stille og leggje merke til korleis føtene våre treff golvet – vi kan late som at vi står på gras ute i naturen.
- Her i naturen er det mange tre. No skal vi vere tre. Beina våre er stammen, og hendene er greiner.
- Det var mange fine tre! No kjem det ein liten vind som gjer at trea startar å svaie fram og tilbake, men ikkje så mykje at vi dett. Vi står heilt støtt fordi røtene limer oss fast i bakken.
- Her er det også mange steinar, og no skal vi vere steinar. Vi står framleis på beina våre, men krøllar kroppen saman så den blir til ein rund stein.
- Steinar er også fine å kvile litt på, så no skal vi late som om vi sit på ein stein. Det er litt tungt å sitje på ein stein av luft, men det går bra. Så flinke de er!
- Sjå der – eit epletre! La oss plukke nokre eple og leggje dei i liksomkorga på bakken. Vi plukkar på begge sider, høgt oppe og litt lågare, og legg alle epla forsiktig i korga vår. Korga kan stå her og vente medan vi går vidare, så hentar vi ho når vi skal heim.
- For å kome vidare no må vi over eit lite vatn. Vi vel å symje. Vi strekkjer hendene fram og trekkjer dei tilbake, og sym og sym heilt til vi kjem over til den andre sida.
- Og der kom vi over. Men vi har jo ikkje med handkle! Då må vi gjere slik som hundar gjer når dei er våte – vi ristar oss tørre. Kom igjen – rist, rist, rist!
- Kanskje er vi så kalde at vi også må hoppe litt? Rett opp og ned?
- No har vi vore altfor lenge på tur! Vi må kome oss heim. Først over vatnet. Der er det ein robåt! Vi kan ro tilbake. Vi ror og ror.
- Så går vi tilbake til korgene med eple og tek dei med heim. Vi må løfte beina litt høgt når vi går, så vi kjem oss over alle dei runde steinane.
- Og der var vi tilbake til start. Vi rekk faktisk å stoppe opp og kjenne etter litt. Vi står heilt, heilt stille, med ei hand på hjartet og ei hand på magen. Lukk auga dine om det kjennest greitt. Ta eit superlangt utpust gjennom munnen etter den lange turen. Pust så inn igjen gjennom nasen slik at magen fyller seg. Ein gong til: pust ut gjennom munnen så langt du kan, kjenn at magen går inn – og pust inn gjennom nasen så magen går ut. Bra. Kjenn på hjartet ditt. Bankar det roleg eller fort? Kjenner du rørsla i magen din? Ut og inn, ut og inn.
- Eg kjenner at eg er takksam for at vi har gått denne liksom-turen saman. Kva kjenner du at du er takksam for akkurat no?"