

16. Tong

Doel: beweeglijkheid van de tong verbeteren.

- 1 Steek de tong zo ver mogelijk uit en trek weer terug.

Herhaal 5 x



- 2 Open de mond.
Raak met de punt van de tong eerst de bovenlip en dan de onderlip aan.

Herhaal 5 x



- 3 Raak met de punt van de tong eerst de linker- en dan de rechtermondhoek aan.

Herhaal 5 x



TIP Doe deze oefeningen voor de spiegel.

- 4 Spreek krachtig uit:
la- la- la- la- la- la.

Herhaal 5 x

