



38. Mond en lippen

Doel: beweeglijkheid van de lippen verbeteren.

1 Maak de lippen breed en houd de lippen op elkaar (denk aan glimlachen).

Herhaal 5 x



1

2 Maak de lippen afwisselend breed en tuit ze.

Herhaal 5 x



2

3 Pers de lippen krachtig op elkaar.

Herhaal 5 x



3

TIP Doe deze oefeningen voor de spiegel.

4 Spreek krachtig uit:
ma- pa- ma- pa- ma- pa.

Herhaal 5 x



4

TIP Probeer vooral de aangedane zijde te bewegen.