



## 39. Tong

Doel: beweeglijkheid van de tong verbeteren.

1 Steek de tong afwisselend breed en spits uit.

Herhaal 5 x



2 Lik met de tong de onderlip af.

Lik met de tong de bovenlip af.

Herhaal 5 x



3 Duw de tong in de linker- en de rechterwang. Geef tegendruk met de wijsvinger tegen de wang.

Herhaal 5 x



**TIP** Doe deze oefeningen voor de spiegel.

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

Herhaal 5 x

