

52. Mond en lippen

Doel: beweeglijkheid van de lippen verbeteren.



- 1 Blaas de wangen bol.
Spoel met de lucht van de linker- naar de rechterwang.

Herhaal 5 x



- 2 Houd de lippen rustig
gesloten.
Houd dit 25 tellen vol.

Herhaal 5 x



- 3 Trek de linkermondhoek
weg.
Trek de rechtermondhoek
weg.

Herhaal 5 x



TIP Doe deze oefeningen voor de spiegel.

TIP Probeer vooral de aangedane zijde te bewegen.

- 4 Spreek krachtig uit:
pa- ta- ka- pa- ta- ka-
pa- ta- ka.

Herhaal 3 x

