



## 53. Tong

Doel: beweeglijkheid van de tong verbeteren.

1 Steek de tong uit en geef tegendruk met de wijsvinger.

Herhaal 5 x



1

2 Klak met de tong.

Herhaal 5 x



2

3 Poets de tanden met de tong.

Herhaal 5 x



3

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

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

Herhaal 3 x



4