

3. Zungenmuskulatur

Zungenübungen (1)



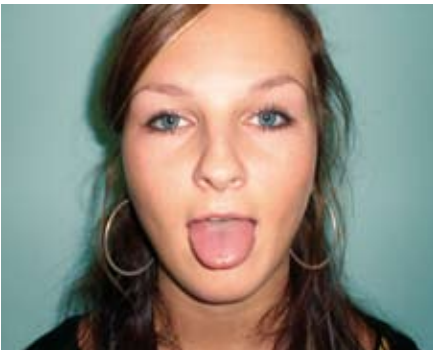
1. Zunge gerade nach vorn.



2. Zunge nach vorn oben in Richtung Nasenspitze, mit der Zungenspitze die Oberlippe berühren.



Den Unterkiefer
nicht mitbewegen!



3. Zunge nach unten in Richtung Kinnspitze.

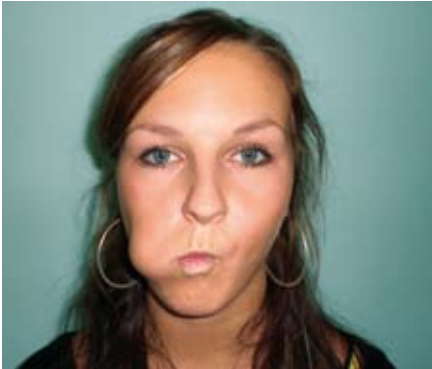
Zungenübungen (2)



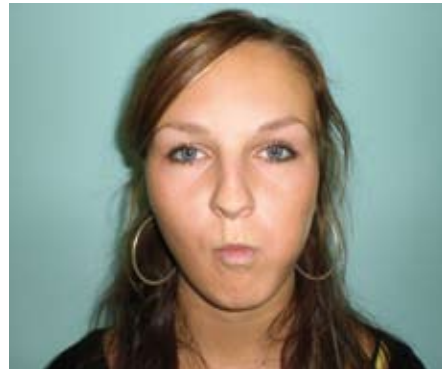
Zunge „schweben“ lassen vom rechten zum linken Mundwinkel...



..und vom linken zum rechten Mundwinkel im Wechsel.



Zunge in rechte Wangentasche drücken.



Zunge in linke Wangentasche drücken.

→ Halten Sie die Spannung pro Seite ca. 5 Sekunden. Die Lippen geschlossen halten.



Den Unterkiefer bei den Übungen **nicht** mitbewegen!