

TÖKLÁMPÁS AJAK-ÉS NYELVGYAKORLATOK



Mosolyogj, majd mutasd a szomorú arcod!
Váltakoztasd!



Fújd fel a szád!
Pukkaszd ki!



Szívd be a szád!



Harapj bele a felső fogsoroddal az alsó ajkadba, majd az alsó fogsoroddal a felső ajkadba! Váltakoztasd!



Harangozz jobbra és balra a nyelveddel!



Dugd ki a nyelved majd vissza!



Próbáld megérinteni a nyelveddel az orrod, majd az álladat! Váltakoztasd!



Sepregess alul és felül is jobbra és balra!



Nyald körbe a szád! (mindkét irány)



Moss fogat a nyelveddel felül és alul kívül, majd felül és alul belül is.



Egyél „gombócot”!



Liftezz a nyelveddel! Fel majd le!



Hintáztasd meg a nyelved!



Mutasd meg a kanálnyelved! Tehetünk rá zizit/más finomságot!



Csettints! Szívd fel a nyelved, majd mutasd meg a vitorlád!



Formálj vályút a nyelvedből!