

MUNDØVELSER



Rynk på næsen



Lav trutmund med samlede læber



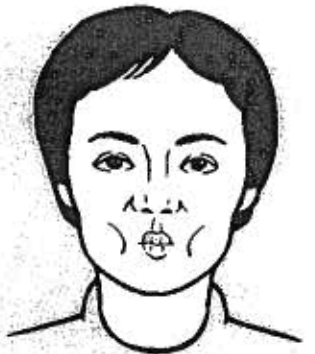
Pust



Smil med adskilte læber



Pust kinderne op



Sug kinderne ind



Lav trutmund med adskilte læber



Stik tungen ud i højre/venstre kind



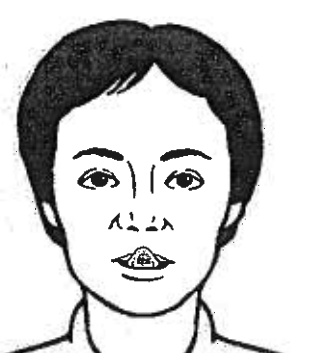
Kør tungen rundt på læberne



Kør tungen rundt på tændernes/gummernes inderside og yderside



Sæt tungen skiftevis i højre/venstre mundvig

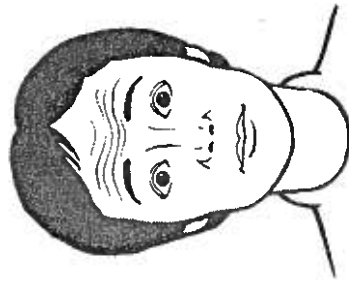


Ræk tungen op mod næsen/ned mod hagen

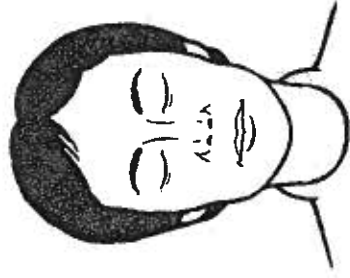
HUSK DIN INDSATS BETYDER MEGET !

Øvelserne udføres i stille og roligt tempo
- gerne foran et spejl.

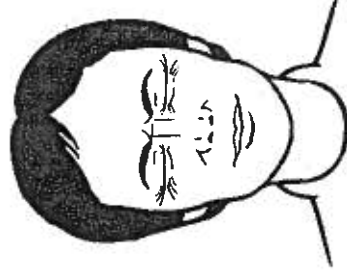
Øvelserne udføres gange,
..... gange om dagen



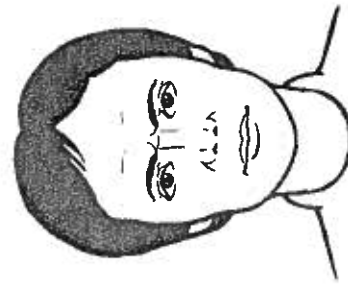
Rykn panden
- spær øjnene op



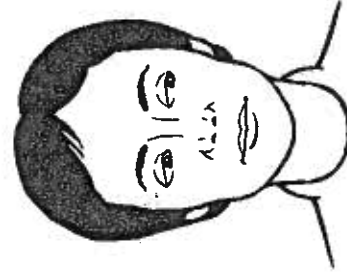
Luk øjnene



Knib øjnene sammen



Træk øjenbrynene sammen



Kig skråt nedad
til højre/venstre

