

# Zungenübungen

SO ÜBE ICH MIT MEINER ZUNGE RICHTIG!



1

Bei weit offenem Mund jeden Zahn jeweils neu antippen.



2

Bei geschlossenen Lippen drückt die Zunge in den Mundvorhof nach unten (Affenmund unten), nach oben (Affenmund oben), zur Seite (Bonbonmund).



3

Siehe Übung 2. Die Zunge wird jedoch kreisförmig mit Druck nach außen und geschlossenen Lippen weiterbewegt. Kein Viereck!



4

Bei weit offenem Mund die Zunge nach oben in Richtung Nase zeigen lassen (Kiefer darf nicht helfen), gerade in Richtung Ohren, gerade in Richtung Kinn.



5

Bei weit offenem Mund die Zunge nach oben in Richtung Nase zeigen lassen (Kiefer darf nicht helfen) und nach unten wechseln.



6

Im Wechsel jeweils einen oberen, dann einen unteren Zahn antippen, genau der Reihenfolge nach.



7

Zunge gerade herausstrecken, im rechten Winkel gegen den Spatel drücken.



8

Den Spatel quer über die Zunge legen (bei herausgestreckter Zunge).



9

1. Mund weit auf,  
2. Zunge gerade herausstrecken,  
3. Spatel an die Zungenseite legen. Die Zungenspitze schaut gerade aus!



10

Den Spatel an die unteren Schneidezähne legen. Die Zunge kommt in hohem Bogen weit heraus auf den Spatel. Zunächst versuchen, die Zunge ruhig liegen zu lassen, dann auch mit Druck.



11

Die Zunge beschreibt Figuren.



12

Zunge langsam gerade herausstrecken und langsam gerade weit in den Mund zurückziehen (Zungenspitze darf nicht nach hinten zeigen).



13

Zunge breit und schmal machen.