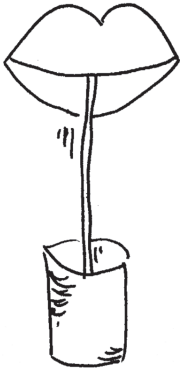


## Übung Nr. 3 Trinkschlauch

### Beschreibung:

Der Trinkschlauch wird auf die Zunge gelegt. Er soll so lang sein wie der eigene kleine Finger, damit das Wasser hinten auf die Zunge fließt. Dann wird das Wasser durch den Trinkschlauch gesaugt. Es müssen „Grübchen“ in den Wangen zu sehen sein.



Übung 3a

- 3a Mit geschlossenen Lippen durch den Trinkschlauch trinken. Dabei werden die Zähne nicht ganz geschlossen, sondern die Wangen eingesaugt. Die Lippen sind gespitzt.

Dauer:

- 3b Mit geöffneten Lippen durch den Trinkschlauch trinken. Dabei bleibt die Zunge hinter den Zähnen.

Dauer:

- 3c Die Lippen sind geöffnet und die Zahnreihen werden beim Saugen ebenfalls geöffnet. Die Zunge hält den Trinkschlauch hinter den Zähnen fest. Beim Schlucken werden die Zähne (nicht die Lippen) geschlossen.

Dauer:

### Anmerkungen:

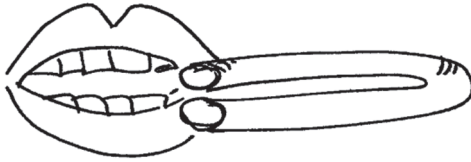


Übung 3b

## Übung Nr. 4    Großer Kauschlauch

### Beschreibung:

Der große Kauschlauch wird einmal gefaltet und fest zusammengedrückt. Nun wird er zwischen die Backenzähne gelegt. Die beiden Öffnungen des Kauschlauchs zeigen zur Zunge. Durch das Zusammendrücken des Schlauchs wird ein Unterdruck erzeugt. Jetzt wird rhythmisch auf dem Kauschlauch gekaut, dabei saugt er sich an den Zungenrand an.



Übung 4

- 4a**    Erst auf einer Seite rhythmisch kauen: Der Schlauch saugt sich an der Zunge fest und wird mit der Hand mit einem „Plopp“ abgezogen. Dann die andere Seite genauso üben.  
Anzahl pro Seite:
  
- 4b**    Wieder erst auf der einen Seite rhythmisch kauen, der Schlauch saugt sich an der Zunge fest. Diesmal soll sich die Zunge selbst mit einer Seit-Bewegung befreien. Dann die andere Seite genauso üben.  
Anzahl pro Seite:
  
- 4c**    Die Übung 4b wird jetzt im Wechsel rechts und links durchgeführt.  
Anzahl:
  
- 4d**    Den Kauschlauch an einer Zungenseite im hinteren Backenzahnbereich festsaugen und an der Seite entlang „rutschen“ lassen, ohne dass der Kauschlauch sich löst.  
Seite:  
  
Anzahl:

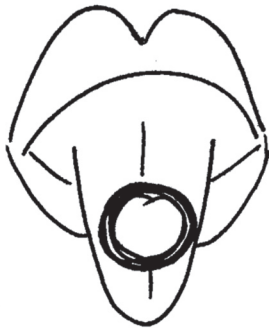
Anmerkungen:

## Übung Nr. 5 Bonbonballett

### Beschreibung:

Die Schokolinse tanzt von einer Wangentasche auf die Zunge und dann in die andere Wangen. Die Lippen bleiben dabei geschlossen. Die Zähne werden ebenfalls jedes Mal wieder geschlossen, wenn die Schokolinse den Platz gewechselt hat. Zwischendurch die Schokolinse auf die Zunge legen und herausstrecken.

- 5 Die Schokolinse tanzt von einer Seite zur anderen. Bei wem zuerst Schokolade zu sehen ist, der hat verloren.  
Anzahl der Wettkämpfe:



Übung 5