

zurück zur Normalansicht der Seite Lippen-, Zungen- und Pusteübungen

Lippen-, Zungen- und Pusteübungen

Übungen für die Lippen:

- die Lippen spitzen
- die Lippen breit ziehen
- abwechselnd die Lippen spitzen und breit ziehen
- abwechselnd die Lippen spitzen und breit ziehen, dabei die Zähne zeigen
- mit den gespitzten Lippen pusten
- die Unterlippe über die Oberlippe stülpen
- die Oberlippe über die Unterlippe stülpen
- abwechselnd die Lippen übereinander stülpen
- beide Lippen einziehen ("Opamund")
- die Lippen platzen lassen
- die Lippen flattern lassen (Kutscher "R")
- mit den unteren Zähnen auf die Oberlippe beißen
- mit den oberen Zähnen auf die Unterlippe beißen
- die Wangen mit geschlossenem Mund aufblasen, dann die Lippen platzen lassen
- nur eine Wange aufblasen
- die Luft von einer Wange in die andere drücken
- die Wangen einziehen (Fischmund)
- mit der Oberlippe ein Stäbchen oder einen Stift halten
- die Lippen mit der Zunge anfeuchten, dann durch Aufeinanderreiben der Lippen trocknen
- mit einem Strohhalm trinken (die Lippen müssen den Strohhalm fest umschließen)

Übungen für die Zunge:

- die Zunge im schnellen Wechsel weit herausstrecken und wieder zurückziehen
- die Zunge vom rechten zum linken Mundwinkel bewegen
- die Zunge so weit wie möglich bis an die Nase und bis an das Kinn führen
- mit der Zungenspitze um die Lippen kreisen (evtl. Honig bzw. Schokolade ablecken)

- den Mund weit öffnen, die Zunge hinter die oberen Schneidezähne legen und abwärts schlagen (la-la-la)
- Zungenröllchen
- die Zunge abwechselnd in die Wangentaschen stecken
- mit der Zunge schnalzen
- mit der Zunge die Zähne zählen
- mit der Zunge im Mundvorhof kreisen (Affenmund)
- die Zunge in der Längsachse verdrehen

Pusteübungen:

- Wegpusten von Wattebällchen, Federn u. a.
- Anblasen von Windmühlen, hängenden Gegenständen (evtl. anfangs die Nase zuhalten)
- Kerzen auspusten – Abstand allmählich vergrößern
- Blasrollen (Luftrüssel) oder Luftballons aufblasen
- Seifenblasen machen
- mit einem Strohhalm im Wasserglas blasen
- mit einem Strohhalm trinken
- mit einem Strohhalm Erbsen oder Bilder ansaugen und transportieren
- die Nase richtig schnäuzen lernen

Autor: Uwe Kurz

zurück zur Normalansicht der Seite Lippen-, Zungen- und Pusteübungen