



Wysuwaj i wsuwaj szeroko ułożony język przez lekko rozwarłe zęby.



Unoś język na górną wargę (język wąski, wydłużony, zęby widoczne).



Szybko, naprzemiennie dotykaj językiem kącików ust, przy szeroko otwartych ustach i widocznych zębach.



Dotykaj po kolei górne zęby po wewnętrznej stronie, licząc je językiem (usta szeroko otwarte).



Przesuwaj językiem po podniebieniu od zębów w stronę gardła i z powrotem.



Zwiń język w rurkę i wydychaj przez niego powietrze.