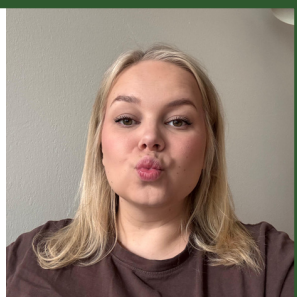


*Tee harjoitteet 5–10 kertaa.*

1. Palleahengitys: hengitä niin, että sisäänhengityksessä vatsan päällä oleva kirja nousee (vatsa pullistuu), ja uloshengityksessä laskee (vatsa laskee)



2. Leveä hymy ja pusuja (huulten levitys ja supistus)



3. Pureskele jotain kuviteltua suurin suun liikkein, suu auki



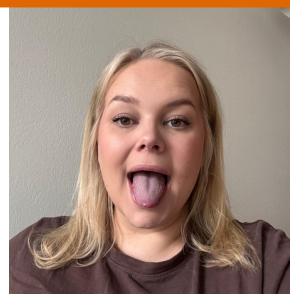
4. Näytä kieltä – kieli pitkälle ulos 5 kertaa



5. Liikuta kieltä suupielestä toiseen kuten heiluria



6. Liikuta kieltä ylös ja alas eli nenää ja leukaa kohti



7. Puhdista kielelläsi hampaat perusteellisesti ylä- ja alaleuasta



8. Tee kielellä poskiin pallukoita. Voit painaa kevyesti kädellä vastusta kielelle



9. Toistele tavuja ja sanoja liioitelluin suun liikkein, esim. pap-pap-pap-paa, mam-mam-mam-maa, bab-bab-babbaa, tat-tat-tat-tat-taa, ja-je-ji-jo-ju, ra-re-ri-ro-ru. Tavun alkuun kannattaa miettiä niitä äänteitä, jotka juuri itselle tuntuvat vaikeilta. Samoin kannattaa harjoitella sanoja, jotka tuntuvat vaikeilta ääntä, esim. prinssi, traktori, porvari yms. Ja sitten voit yhä lisätä ilmaisun pituutta toistamalla erilaisia lauseita, esim. Tapio tippui katolta kesken konsertin.