

Sedni si k zrcadlu a zkoušej napodobovat obrázky, které máš před sebou.



- Vyplázni jazyk k pravému koutku úst co nejdále k pravému uchu.



- Vyplázni jazyk k levému koutku úst co nejdále k levému uchu.



- Vyplázni jazyk co nejvíce k bradě, potom jazyk schovej zpět do úst.



- Vyplázni jazyk do špičky a zvedej jej co nejvíce k nosu.



- Přejížděj špičkou jazyka horní řadu zubů z vnější strany.



- Přejížděj špičkou jazyka dolní řadu zubů z vnější strany.