













UNIEŚ SZEROKI JĘZYK
DO GÓRY (DO WAŁKA
DZIAŚŁOWEGO),
A NASTĘPNIE
OPUŚĆ NA DÓŁ, ZA
ZĘBY. POWTÓRZ
KILKA RAZY.

UNIEŚ SZEROKI JĘZYK
DO GÓRY I PRZESUWAJ
NIM W PRAWO
I W LEWO, TAK JAKBYŚ
MYŁ OD ŚRODKA
GÓRNE ZĘBY.

UNIEŚ SZEROKI
JĘZYK DO GÓRY
(DO WAŁKA
DZIAŚŁOWEGO),
PRZYKLEJ GO I
PRZYTRZYMAJ KILKA
SEKUND.

ZŁĄCZ WARGI
I WYŚLIJ KILKA
BUZIAKÓW.

OPRZYJ JĘZYK
O DOLNE ZĘBY,
A JEGO ŚRODEK
UNIEŚ DO GÓRY
(KOCI GRZBIET).

POŁÓŻ JĘZYK NA DNIE
JAMY USTNEJ
I PRZESUWAJ NIM
W PRAWO I LEWO,
TAK JAKBYŚ MYŁ
OD ŚRODKA DOLNE
ZĘBY.