



Allgemeine mundmotorische Übungen für die Lippen

Lippenübungen:

- Lippen spitzen („Schnute“ machen)
- Lippen breit ziehen/ Grinzemund (bei geschlossenem Mund)
- Lippen breit ziehen (bei geöffnetem Mund)
- Lippen spitzen und breit ziehen im Wechsel (mit geschlossenen Lippen)
- Lippen spitzen und breit ziehen (mit geöffneten Lippen)
- Mundwinkel nach rechts und dann nach links ziehen
- beide Mundwinkel gleichzeitig mit geschlossenen Lippen nach oben, außen heben
- beide Mundwinkel gleichzeitig mit geschlossenen Lippen unten, außen ziehen
- Unterlippe über Oberlippe schieben und umgekehrt
- mit dem Strohhalm Papierbilder, kleine Puzzleteile o.ä. ansaugen
- mit dem Strohhalm den Inhalt eines Wasserglases in ein anderes Glas transportieren („Transporterspiel“)
- Oberlippe heben und dabei die Zahnreihen geschlossen halten
- Unterlippe nach unten ziehen und dabei die Zahnreihen geschlossen halten
- Oberlippe heben und gleichzeitig Unterlippe nach unten ziehen und dabei die Zahnreihen geschlossen halten/ „Zähneputzen mit den Lippen“
- Lippen fest aufeinander pressen
- Unterlippe mit den Zähnen festhalten und dann langsam abziehen
- Oberlippe mit den Zähnen festhalten und dann langsam abziehen
- Ober- und Unterlippe um die Zähne nach innen legen und fest aufeinander pressen (Sog kann entstehen), dann die Lippen „platzen“ lassen
- so weit es geht die Wangen aufblasen und kurze Zeit halten
- Wangen aufblasen und die „Luftkugel“ von einer Wangentasche in die andere schieben
- Korkensprechen
- in der „Ur-Uropa/-oma“ Sprache Geschichten erzählen (Lippen einziehen)
- in „Breitmaulfrosch“ Sprache Geschichten erzählen
- alle Pustespiele (mit spitzen Lippen pusten)
- Salzstängchen, süße Schnüre, Spaghetti nur mit den Lippen in den Mund bewegen
- pfeifen (ist schwer!)
- Lippengeschichten zusammen ausdenken (früh am Morgen muss OLI = Oberlippe ULI = Unterlippe begrüßen; sie schauen sich um und putzen die Zähne...)

Hinweise/ Hilfestellungen für die Übungen:

- Übungen mehrmals täglich
- die Übung soll mind. 5x wiederholt werden
- verwenden Sie einen Spiegel zur visuellen Kontrolle
- Übungen stets langsam, zielgerichtet und koordiniert durchführen
- zwischen den Übungen Pausen machen
- Übungen bei evtl. auftretenden Schmerzen sofort beenden
- aufrechte Sitzhaltung beachten!
- Unterkiefer nicht aus den physiologischen Positionen bewegen



Allgemeine mundmotorische Übungen für die Zunge

Zungenspitze:

- Zunge langsam rausstrecken und wieder reinziehen
- Zunge weit herausstrecken und nach oben in Richtung Nase strecken
- Zunge langsam ganz breitflächig aus dem Mund herausstrecken und kurz halten, dann langsam wieder zurückziehen
- mit der Zunge die Lippen ablecken; Richtung wechseln
- mit einem Gegenstand (z.B. Strohalm, Spatel, Löffelstiel) an eine Stelle der Lippen tippen; Zunge soll dann versuchen an diese Stelle zu kommen
- bei geschlossenen Lippen die Zähne an den Außenflächen „putzen“
- mit der Zungenspitze die Innenflächen der Zähne „putzen“
- den Gaumen mit der Zungenspitze von vorne nach hinten ausstreichen
- Mund weit öffnen und mit der Zungenspitze die Backenzähne berühren; erst oben, dann unten und dann auch diagonal versetzt
- mit der Zungenspitze zuerst die Oberlippe, dann die oberen Schneidezähne und dann den vorderen Gaumen antippen; in der Geschwindigkeit variieren
- mit der Zungenspitze die Zähne „zählen“

Zungenmitte:

- Schnalzen: Zunge kräftig an den Gaumen ansaugen und knallen lassen
- Zungenschaukel: Zunge ansaugen, dann das Zungenmittelteil vom Gaumen lösen (Zungenspitze bleibt am Gaumen hinter den Zähnen, und darf nicht mit herunterfallen)
- Zunge ansaugen und den Kiefer dann auf und ab bewegen; Zunge bleibt am Gaumen angesaugt
- Zunge ansaugen und den Kiefer leicht nach rechts und links bewegen
- bei geschlossenen Zahnreihen Zunge ansaugen
- Zunge kräftig an den Gaumen ansaugen und bei geöffnetem Mund Zunge am Gaumen entlang vor- und zurückschieben
- Zungenspitze hinter die unteren Schneidezähne legen, dann Zunge bei geöffnetem Mund herauswölben/ nach vorne stülpen, kurz halten und Spannung wieder lösen

Hinterer Teil der Zunge:

- Zungenrücken kräftig an den hinteren Gaumen drücken, als wolle man ein /k/ sprechen; einen Moment halten und anschließend Spannung wieder lösen
- Zungenspitze hinter die unteren Schneidezähne legen, dann Zunge bei geöffnetem Mund herauswölben/ nach vorne stülpen, kurz halten und Spannung wieder lösen

Hinweise für die Übungen:

- Übungen 5x wiederholen und 5-10 Sekunden halten/ durchführen
- zur visuellen Kontrolle kann/ soll ein Spiegel eingesetzt werden
- Bewegungen stets langsam, zielgerichtet und koordiniert durchführen
- beim Ansaugen sollte das Zungenbändchen langsam gezogen werden und weiß sein, die Zungenränder können die Backenzähne ganz oder teilweise überlappen