

Vor jedem Sprechtraining wärmen wir unsere Stimme auf. Stehe für die Übungen auf, strecke und dehne deine Beine, Arme, Hände und kreise ein paar Mal Hals und Hüfte. Finde einen festen Stand und atme ein paar Mal tief ein und aus.

## 1 Gesicht lockern:

Lasse deine Gesichtsmuskeln locker und massiere mit beiden Händen deine Backen, Wangen, Nase, Augen, Ohren und die Stirn.

## 2 Unterkiefer lockern:



Mache deinen Mund so weit auf wie möglich. (5 Mal).



Kreise deinen Unterkiefer wie eine Kuh. (5 Mal rechts, 5 Mal links)

## 3 Lippen trainieren:



Mache deine Lippen abwechselnd spitz und breit wie beim Küssen und Lachen. (10 Mal)



Bewege deine Lippen in Form einer quer liegenden acht. (5 Mal rechts, 5 Mal links)



Mache mit Mund und Lippen eine Bewegung wie beim Kaugummi kauen. (10 Mal)



Lass deine Lippen flattern. Schnaube wie ein Pferd.

### 4 Zunge trainieren:



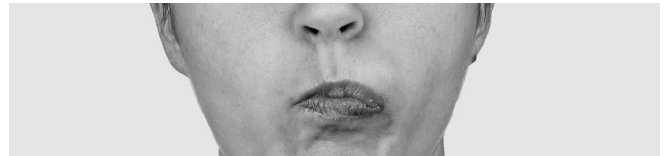
Strecke deine Zunge so weit raus wie möglich. Halte drei Sekunden. (5 Mal)



Mach eine Grimasse.



Stecke die Zungenspitze hinter die unteren Schneidezähne. Rolle den Zungenrücken heraus und dehne ihn. Der Mund ist dabei weit geöffnet. (10 Mal)



Schließe deinen Mund und kreise mit der Zungenspitze von außen langsam über deine Zähne. (10 Mal rechts, 10 Mal links)

Massiere zwischen den Übungen immer wieder dein Gesicht und lockere den Unterkiefer:

Mit beiden Händen von der Stirn abwärts die Spannung nach unten ziehen und über den Unterkiefer mit Schwung nach unten ausschütteln.