



Regulations-Übungen:

Zungenkreisen	- Zunge: 9 x links + 9 x rechts - Spucke durch Zähne ziehen, Zunge an Gaumen andocken und schlucken	
Schnalzen	- 10 mal -> Zunge nach oben an diese Stelle	
Klöppelübung	- UK als Klöppel fühlen -> Mikropausen dafür nutzen	
KG-Ü	- Mund locker, UK in 5 Sek zur Seite, in 5 Sek zurück zur Mitte	
Stoßatmung	- tief durch die Nase einatmen - 10 mal stoßweise ausatmen (Mund geschlossen)	
Hängender Hund	- tief durch die Nase einatmen - Oberkörper nach unten beugen, Atem anhalten, bis es nicht mehr geht - mit einem Stoß alles ausatmen	
Tuch festatmen	- Taschentuch möglichst lange mit der Nase anatmen, Mund dabei geschlossen	
Lympe ausstreichen	- hinter dem Unterkiefer als „hängende Ohrringe“	
der Affe	- KG20 kräftig massieren, Lymphbelt klopfen (Kette mit Anhänger auf KG20), bis zu KG 23 (zwischen der Brust)	
Korken	- mit angespitztem Korken zw. den Zähnen	A-E-I-O-U lauf singen (auf „c“)
		sprechen
die Möwe	- Arme zur Seite, Handflächen nach unten - mit rundem Rücken und Nacken nach vorne beugen - Handflächen nach oben, Oberkörper öffnen - mit den Armen liegende Achten in die Luft malen	
Atem anhalten	- während des Gehens: durch die Nase ein- und ausatmen; Atem anhalten - Schritte zählen bis zum nächsten Atemzug (öfter wiederholen, Mund zu)	
Augen klopfen	- knöchernen Rand der Augenhöhle klopfen, bis das Gewebe weicher wird	
Gaumen ausstreichen	- mit den Daumen Gaumen in Höhe der 6er auseinander streichen	