

- придвижване на езика в предверието с пълен оборот – 5 пъти по часовниковата и 5 пъти срещу часовниковата стрелка

3.2. Тонус/Сила на езика

- Натиск срещу нещо плоско (шпатула, близалка, лъжичка) – 10 секунди
- Прегръдка на горната устна – 10 секунди
- Кучешки език – 10 секунди
- Заострен език - 10 секунди
- Тунел – 5 пъти

3.3. Стимулиране на правилната позиция при гълтане

- Цъкане – 20 пъти
- Кон в галоп – 20 пъти
- Почесване на алвеолите (намират се зад зъбите преди твърдото небце)
- Задържане на езика зад горните резци

4. Подготвителни упражнения за гълтане

- Засега само пиене от сламка, като сламката се държи между устните