

Lipoefeningen

| | | |
|--------|--|--|
| Lip 13 | | |
| Lip 14 | | |
| Lip 15 | | |
| Lip 16 | | |
| Lip 17 | | |
| Lip 18 | | |
| Lip 19 | | |
| Lip 20 | | |
| Lip 21 | | |
| Lip 22 | | |
| Lip 23 | | |
| Lip 24 | | |

Zuigoefeningen

| | | |
|---------|--|--|
| Zuig 1 | | |
| Zuig 2 | | |
| Zuig 3 | | |
| Zuig 4 | | |
| Zuig 5 | | |
| Zuig 6 | | |
| Zuig 7 | | |
| Zuig 8 | | |
| Zuig 9 | | |
| Zuig 10 | | |
| Zuig 11 | | |
| Zuig 12 | | |

Slikoefeningen

| | | |
|---------|--|--|
| Slik 1 | | |
| Slik 2 | | |
| Slik 3 | | |
| Slik 4 | | |
| Slik 5 | | |
| Slik 6 | | |
| Slik 7 | | |
| Slik 8 | | |
| Slik 9 | | |
| Slik 10 | | |
| Slik 11 | | |
| Slik 12 | | |