

## Tongspel:

1. Snoepjesmond: lippen sluiten en afwisselend met het tongpuntje in de linker-/rechterwang duwen (elke kant 3-5 x) \*
2. Mond openen en de tong naar beneden, richting de kin uitsteken (3-5 x) \*
3. Mond openen en de tong naar boven, richting de neus uitsteken (3-5 x) \*
4. Mond openen en de tongpunt langzaam afwisselend omhoog en naar beneden bewegen (3-5 x naar elke kant) \*
5. Mond openen en met het tongpuntje afwisselend de linker- en rechtermondhoek aanraken, zonder de onderlip aan te raken (3-5 x aan elke kant) \*
6. Mond openen en het tongpuntje op het tongrustplekje plaatsen (10-20 sec. vasthouden)
7. Mond openen, met het tongpuntje tegen het tongrustplekje tikken en daarna de tong uitsteken (5 x)
8. Mond openen en met het tongpuntje op het tongrustplekje zo duidelijk mogelijk iets zeggen
9. Vliegend tapijt: mond openen en de tong recht naar voren uitsteken en weer terugtrekken (5 x)
10. Mond openen, de tong aanzuigen en met een knal losmaken (klakken) (5-10 x) \*
11. Mond openen en de tong tegen het gehemelte aanzuigen (3-10 sec.)
12. Tong aanzuigen, de mond openen en sluiten (5 x)
13. Hangmat: mond openen, de tong aanzuigen en geruisloos weer losmaken waarbij het tongpuntje op het tongrustplekje blijft (5 x)
14. Mond openen en met de tong de buitenkant van de tanden poetsen in beide richtingen (elke kant 2-3 x)
15. Tongtrapje: mond openen en met de tong om de beurt de onderlippen, de tanden en het tongrustplekje aanraken (5 x)

\* Oefening 5 seconden volhouden

## Spelregels voor 2-4 spelers

Na het schudden krijgt iedere speler 5 kaarten. Dubbele kaarten (oefeningsparen) worden meteen terzijde gelegd en de daarop afgebeelde oefening wordt door de betreffende speler uitgevoerd. De niet verdeelde kaarten worden omgedraaid in het midden van het spel gelegd.

Nu vraagt een speler om een kaart die hij nog mist om een oefeningspaar compleet te maken. Hij doet dit door de gewenste oefening aan alle medespelers voor te doen.

Geeft een medespeler hem de gewenste kaart, dan mag de speler het oefeningspaar terzijde leggen, en de volgende speler zet het spel voort. Heeft geen medespeler de gewenste kaart in de hand, dan neemt de speler een kaart van de stapel in het midden. Daarbij heeft hij nogmaals de kans om het oefeningspaar compleet te maken. Daarna is de volgende speler aan de beurt.

Zodra een speler geen kaarten meer in de hand heeft is het spel ten einde. Winnaar is diegene, die dan de meeste oefeningsparen verzameld heeft.

**Variatie:** Als er maar twee spelers zijn kan een speler zolang kaarten van zijn medespeler vragen als hij daarvoor oefeningsparen verkrijgt. Pas als de medespeler een gevraagde kaart niet heeft, neemt de vragende speler een kaart van de stapel in het midden, en daarna is zijn medespeler aan de beurt.

Voordat dit spel tot inzet komt, moeten de oefeningen reeds zijn doorgewerkt.

**Verder benodigd materiaal:** een spiegel. Het gebruik van kaartenopstellers wordt aanbevolen.