

Arc torna

- | | | |
|-----|---|-----|
| 1) | Homlok ráncolás | 10x |
| 2) | Szemöldök összehúzás | 10x |
| 3) | Szem becsukás, nyitás | 10x |
| 4) | Szem becsukás, összeszorítani, nyitni | 10x |
| 5) | Vicsorítani | 10x |
| 6) | Csücsöríteni | 10x |
| 7) | Mosolyogni | 10x |
| 8) | Felfújni az arcot | 10x |
| 9) | Nyelvet jobbra-balra mozgatni a szájban | 10x |
| 10) | Nyelvvel körözni jobbra-balra | 10x |
| 11) | Kinyújtani a nyelvet | 10x |
| 12) | A következőket mondogatni: | 10x |
| | baba.... | |
| | bebe..... | |
| | bobo..... | |
| | bibi..... | |
| | bubu..... | |
| | babebobibu..... | |
| | papa..... | |
| | pepe..... | |
| | pipi..... | |
| | popo..... | |
| | pupu..... | |
| | papepopipu | |
| 13) | Nyelvtörő: Az ipafai papnak fapipája van, tehát az ipafai papi pipa, papi fapipa. | |

