



# DER KLEINE VAMPIR

## Ziele:

- . Stärkung der Oberlippenmuskulatur
- . Verbesserung des Mundschlusses

## Material:

- . ca. 2 cm Kauschlauch ( je nach Mundgröße )
- . ein Strohhalm,
- . diesen durch den Schlauch ziehen

## Vorgehen:

Diese Übung eignet sich für Kinder ab ca. 3-4 Jahren.  
Sie ist auch sehr gut für Jugendliche in der MFT geeignet.

Der Patient wird vor dem Spiegel angehalten, den Schlauch unter seiner Oberlippe zu verstecken. Wenn die Lippen dann spitz und breit gemacht werden, bewegen sich die „ Vampirzähne“.

Möglicherweise muss die Oberlippe erst vortrainiert werden. Wenn sie zu kurz ist oder zu wenig Muskulatur zeigt, kann der Schlauch nicht gehalten werden.

Ein Vortraining wäre z.B. das Massieren der Oberlippe, die „ Opa-Oma-Sprache“ oder auch das Lippenknallen und Lippenflattern.

Für Jugendliche:

Die Übung kann zu Hause vor dem Fernseher durchgeführt werden oder beim Lesen, bei den Hausaufgaben und immer dann, wenn nicht gesprochen wird.

Sie sollte nicht länger als 1-2 Minuten an einem Stück durchgeführt werden, da die Muskulatur dann eher erschlafft. Nach einer kurzen Pause kann sie wiederholt werden.

Viel Spaß mit dem kleinen Vampir !