

Gimnastyka ciała i języka



Język i ręce
w górę



Język w lewo,
lewa ręka w bok



Język w prawo,
prawa ręka w bok



Język i ręce w dół



Język oblizuje wargi,
biodra kręcą kółka



Język kląska
w rytm podskoków

Wybór ćwiczeń dykcyjnych:

1. Ala i Olo pojechali do Aten.
2. Tolo ma samolot.
3. Aktualny ideał to przeogromny areał.
4. Abstynencja absolwentów atrakcją astronomiczną akademii.
5. Autentyczna autobiografia autokraty zawsze robiła wrażenie na autorach różnego autoramentu.
6. Apetyczny automat Andrzeja atakował antyseptyczną akupresurę, akceptując akacyjny afekt autentycznego arystokraty.
7. Egipcjanin erotoman egoistą był od wieków.
8. Elegancki elektronik Emanuel Emski egzaminuje Edka elektryka.
9. Euforia idioty zaafetowała jednoosobowe audytorium uosobionego intelektualisty.
10. Jedenastoletni katalizator.
11. Oko obłoku na otoku.
12. Okropny, okopcony okulista optycznie odkrywał oszustwo ortopedy.
13. Ukoronowane korespondencja.
14. Burżuazyjny ideolog Orfeusz kontynuował neoromantyczną ewakuację konstruując aktualny repertuar poetyczny teatru.
15. Satelita telekomunikacyjny.
16. Wyindywidualizowaliśmy się z rozentuzjasmowanego tłumu, który entuzjastycznie oklaskiwał przeliteraturalizowaną i przekarykaturyzowaną sztukę.
17. Rebeka rozwinęła różowe ręczniki, Romek reperował rower, ruda Renata rysowała rydze, a Roksana rozsypała ryż.
18. Piotr łotr, łotrom kmotr.
19. Piotr trzpiot, Piotra kmotr z łotrów łotr; Piotr łotr, łotrom kmotr.
20. Jesiotr nura w Prut, a Piotr za nim w bród.

1. Czego trzeba strzelcowi do zestrzelenia cietrzewia drzemiącego w dżdżysty dzień na drzewie?
2. Intelktualistyczna Konstancyzna Konstancyntopolitancykowianeczka.
3. Żyła sobie żyła a w tej żyły żyła żyła, a ta żyła już nie żyła, bo tej żyły pękła żyła.
4. Jola lojalna - Jola nielojalna.
5. Stół z powyłamywanymi nogami.
6. To cóż, że cesarz ze Szwecji?
7. Wyindywidualizowaliśmy się z rozentuzjasmowanego tłumu.
8. Butelka oetykietowana butelka nieoetykietowana.
9. Jerzy nie wierzy, że na wieży jest gniazdo nietoperzy.
10. Wyrewolwerowany rewolwerowiec (lub kaloryfer).
11. Ząb zupa zębowa - dąb zupa dębowa.
12. Nie pieprz Pietrze wieprza pieprzem bo bez pieprza wieprze lepsze.
13. Na wyrewolwerowanym wzgórzu przy wyrewolwerowanym rewolwerowcu leży wyrewolwerowany rewolwer wyrewolwerowanego rewolwerowca
14. Cześć Czesiek! Czeszesz się częściej często, czy częściej czasem?
15. Za parkanem wśród kur na podwórku kroczył kruk w purpurowym kapturku, raptem strasznie zakrakał i zrobiła się draka, bo mu kura ukradła robaka.
16. Szczupłą niczym szczapa mieszczkę, szczypnął szczodrze Szczepan szczwany. Szczerwieniała, szczebiotąła. Aż szcała: "Waść szcesany!"
17. Poczmiistrz z Tczewa, rotmiistrz z Czchowa.
18. Trzynastego w Szczebrzeszynie chrząszcz się zaczął tarzać w trzcinie. Wszczęli wrzask Szczebrzeszynie - Cóż ma znaczyć to tarzanie? Wezwać trzeba by lekarza, zamiast brzmieć, ten chrząszcz się tarza! Wszak Szczebrzeszyn z tego słynie, że w nim zawsze chrząszcz brzmi w trzcinie! A chrząszcz odrzekł nie zmieszany: Przyszedł wreszcie czas na zmiany! Dawniej chrząszcze w trzcinie brzmiały, teraz będą się tarzały.