



Rozgrzewka uspokajająca

Wykonuj ją w tej samej formie przed każdym wystąpieniem.

- 1) Ziewanie x4
- 2) Skręty szyi (głowa na boki)
- 3) Głowa góra-dół
- 4) Skłony boczne (ręce nad głową)
- 5) Opad w przód (wszystko luźne)
- 6) Wyprost w tył
- 7) Wydech + Ma-Ma-Ma x3
- 8) Wydech + Ha-Ha-Ha x2
- 9) Tssss na raz x3
- 10) Tssss na dwa x3
- 11) Tssss na cztery x3
- 12) Masaż twarzy
- 13) Opukiwanie twarzy
- 14) Kciuki pod żuchwą
- 15) Cmokanie-kląskanie
- 16) Parskanie x4
- 17) Masaż bąblem powietrza
- 18) Masaż językiem
- 19) Pta-tpa, pte-tpe, pty-tpy, pto-tpo, ptu-tpu, ptą-tpą, ptę-tpę
- 20) Prra-rrpa, prre-rrpe, prry-rrpy, prro-rrpo, prru-rrpu, prrą-rrpą, prrę-rrpę
- 21) Osa-bąk x3
- 22) Przedłużanie samogłosek („Siała baba mak”)
- 23) Korek w zębach:
 - Stój z powyłamywanymi nogami
 - Chrząszcz brzmi w trzcinie w Szczepieszynie
 - Szedł Sasza suchą szosą
 - To cóż, że ze Szwecji
 - Król Karol kupił królowej Karolinie korale koloru koralowego

TOMEK MICHNIEWICZ: TREMA (KURS ONLINE)

