

7. Zaciśnij zęby, usta stulone w dziubek staraj się przesunąć na przemian w stronę lewego i prawego ucha.
8. Zamknij usta. W przestrzeni między wewnętrzną stroną warg i zębami zataczaj językiem okręgi kilka razy w jedną i kilka w drugą stronę.
9. Otwórz usta. Zataczaj okręgi jak najmocniej wysuniętym językiem, tym razem po zewnętrznej stronie warg – kilka razy w jedną i drugą stronę.
10. Przy lekko rozchylonych ustach bardzo szybko przeprowadzaj koniuszek języka z jednego kąca ust w drugi. Ćwiczenie to można wykonywać również bardzo powoli (jest wtedy jeszcze trudniejsze).

Ćwiczenia głosowe

1. Naśladuj warkot silnika motocyklowego na różnych wysokościach dźwięku. Najpierw używaj jedynie warg, potem języka, na koniec warg i języka. Na koniec warto parsknąć!
2. Kilkakrotnie jak najgłośniej przeciągle cmoknij.
3. Kilka razy szeroko otwórz i zamknij usta, układając je w pozycji poszczególnych samogłosek – „a”, „o”, „u”, „e”, „i”, „y”, tym razem rób to głośno.
4. Głośno i wyraźnie wypowiadaj połączenia: „abba, obbo, ubbu, ebbe, ibbi, ybby”, „assa, osso, ussu, esse, issi, yssy”. Wybierz sobie różne spółgłoski i łącz je z samogłoskami według powyższego wzoru. Każda głoska musi być słyszalna!
5. W różnym tempie wypowiedz: „da-ta-za-sa-dza-ca-na-ła”, „di-ti-zi-si-dzi”, „zia-sia-dzia-cia-nia”, „ga-ka-ha-cha”, „gia-kia-hia-chia”.
6. W różnym tempie powiedz: „brim, bram, bram, bram, brom”, „trim, tram, tram, tram, trom”, „krim, kram, kram, kram, krom” itd.

Ćwiczenia na dobrą dykcję

A teraz to, co najbardziej kojarzy się wszystkim z dobrą dykcją – zdania, które niewprawionym mogą zawiązać język na supeł.

Wszystkie wyrazy wymawiaj powoli i bardzo wyraźnie. Patrz uważnie w lusterko i zwracaj szczególną uwagę na symetrię ust. Kiedy opanujesz nawet najtrudniejsze ćwiczenia, możesz sobie poćwiczyć ich interpretację: zdziw się, nakrzycz na kogoś, wyznaj komuś miłość, używając niżej zamieszczonych zdań. Wartością tych tekstów jest ich przydatność w procesie osiągnięcia zamierzonych celów. Wartość literacka nie jest kryterium.

- Moja miła mamo.
- Mam małą maskotkę.
- Nie marszcz czoła.
- Zmiażdż dżdżownicę.
- Pocztmistrz z Tczewa.
- Koszt poczt w Tczewie.
- Z czeskich strzech szło Czechów trzech, gdy nadszedł zmierzch, pierwszego w lesie zagryzł zwierz, bez śladu drugi w gąszczach szczeł, a tylko trzeci z Czechów trzech osiągnął marzeń kres.