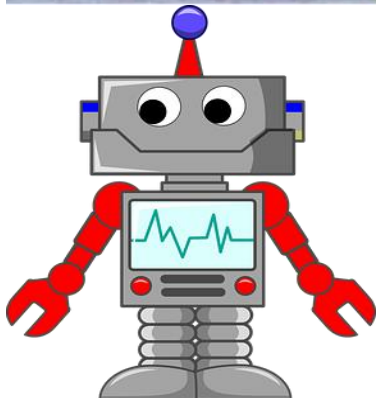


R-HEFTE

Et treningshefte for deg som skal lære å uttale R



Forord

Gjennom vår praksis som logopeder har vi arbeidet med uttale av tungespiss-r. Tungespiss-r er den r-lyden vi uttaler bl.a. på Østlandet (ikke skarre-r). Da vi til nå har funnet lite materiale på feltet, har vi utarbeidet dette heftet. Målgruppen er barn fra skolealder og oppover.

Tungespiss-r er avhengig av gode tungemuskler. Det er derfor viktig å lære seg å kontrollere tungens bevegelser, slik at den blir sterk og fleksibel.

Dette heftet inneholder ulike øvelser som du kan trene på. For å få fremgang bør du trene minimum fem ganger pr. uke. Det er vesentlig å trene ofte, for det tar tid å trene opp musklene i tungen og automatisere de nye bevegelsene. Du kan sammenligne det med å trene andre muskler i kroppen. For eksempel hvis du vil bli god til å sparke fotball, må du trene mange ganger i uken for å utvikle gode ferdigheter som hurtighet og teknikk.

Du bør følge rekkefølgen i heftet. De enkleste øvelsene er plassert først.

Bruk speill! Da vil du lettere kunne se om du gjør øvelsen riktig.

Lykke til!

Iselin Steen Myrvang

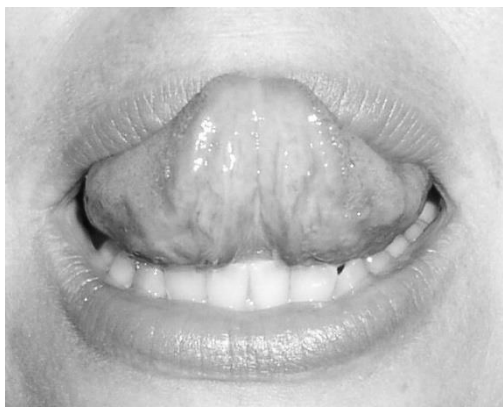
Cecilie Bugge Solberg

May Britt Nordsveen Hustad

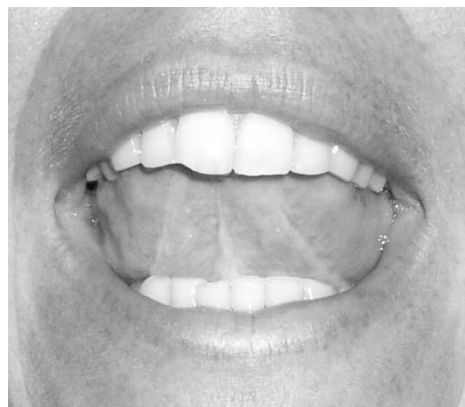
Tungetrim for r-lyd

For å kunne danne en tungespiss- r er det viktig å kunne strekke tungen oppover.

Gjør øvelsene så ofte som mulig, for eksempel når du skal pusse tennene foran speilet.



Strekk tungespissen opp mot nesetippen.



Strekk tungespissen opp bak fortennene.

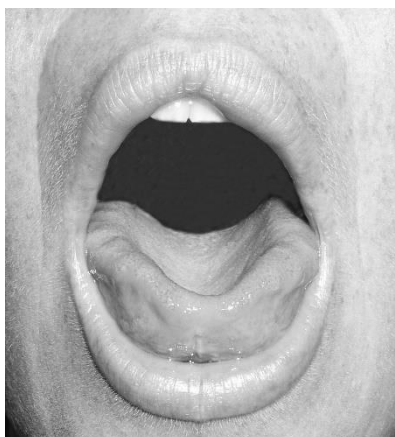
Tips!

Legg noe godt på overleppen til barnet (f.eks. syltetøy, sjokoladepålegg). La barnet fjerne dette med tungespissen. Det er ikke lov å bruke leppene. Gjør dette daglig.

Hvordan lages en tungespiss-r?

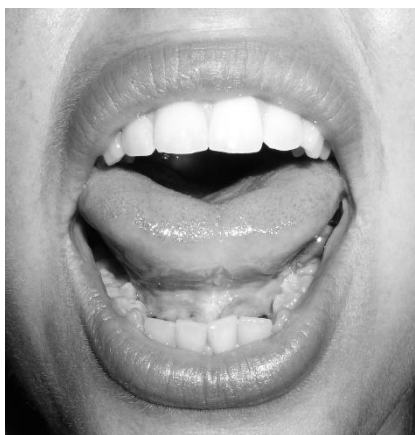
4

Vi har mange muskler i tungen som skal koordineres for å danne en tungespiss-r. Du må trene musklene i tungen slik at den har nødvendig styrke og fleksibilitet for å danne r-lyden. Når du akkurat har fått til lyden er det normalt å overdrive uttalen. Ikke gi opp! Etter hvert vil lyden bli mer normalisert.



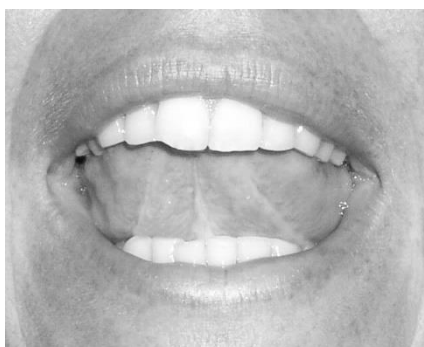
1 Lag en skål med tungen.

Press midten av tungen ned og sidene av tungen opp.



2 Lag en skål med tungen oppe i munnen.

Fest sidene av tungen til jekslene på begge sider i overkjeven.



3a Hold tungeskålen oppe med tungespissen bak fortennene.

Sidene av tungen skal være festet til jekslene i overkjeven.

b Lag en tungeskål og vibrer tungespissen.

Blås luftstrømmen langs midten av tungen mot tungespissen slik at den slår opp og ned flere ganger.

Blås deg til en r

Blås mot underarmen

Legg leppene på underarmen og blås kraftig. Får du til en vibrerende lyd?

Lepperulle

Hold munnen lukket og avslappet. Blås luften ut med leppene mot hverandre slik at de vibrerer:

brrrrrrrr

Vær avslappet i munn og lepper!
Hvis ikke er det umulig!

Følelsen du har i leppene når du gjør dette, er den samme som du skal ha i tungespissen når du sier r-lyden.

Leppe-/tungerulle

Stikk tungen utenfor leppene.

Hold leppene inntil slik at det ikke er noen glippe mellom tunge og lepper. Vær avslappet og blås ut:

prrrrrrrrr

Dette gir også den samme vibrerende følelsen som du skal ha i tungespissen ved tungerulle.

Tungerulle

- Lag klikke-lyd med tunga (tungeklask)
- Hold tunga opp i ganen slike du gjør rett før tunga faller ned på et tungeklask. Hold denne posisjonen med tunga, pust godt inn gjennom nesa, deretter blås kraftig ut. Lufta skal trenge seg fram over tungespissen som ligger festet oppe i ganen. Klarer du å holde tunga oppe i munnen, mens du blåser lufta over tungespissen blir det en vibrasjon i tungespissen = tungerulle
- Sett stemme på tungerullen = rulle-r
Trrrrrrrrrr... Drrrrrrrrr... Rrrrrrrrrrr.....

Viktig å tenke på hvis du ikke får det til:

- Ikke press tunga for hardt opp i ganen, da vil den ikke vibrere.
- Ikke la tunga falle ned.
Da er den for slapp.
- Bruk mye pust nok kraft i luftstrømmen.

Prøv siste øvelse hver dag. Gjør det til en rutine, for eksempel foran speilet rett før du skal pusse tennen på kvelden.



Øveremse 1

Tungespiss-r lages på samme sted og med samme tungeform som t- og d-lyd. Du kan tenke deg at tungespiss-r består av mange eksploderte d-er som følger veldig tett på hverandre, eller en serie med tdttdtdt.

A) Øv på dette:

t-da

t-de

t-di

t-do

t-du

t-dy

t-dæ

t-dø

t-då

NB!

Tungespissen skal ikke stikke ut mellom tennene, men slå opp mot ganen bak fortennene.

B) Øverekke. Si så lenge du klarer:

t-da-t-da-t-da.....

t-de-t-de-t-de.....

t-di-t-di-t-di.....

Ikke ha pause mellom
/t/ og /d/. Prøv å si det
i ett: tda.
Ha godt trykk på både
/t/ og /d/.

T-dipp, t-dapp-t-desko

T-dipp, t-dapp-t-desko

T-dipp, t-dapp-t-desko

T-dipp, t-dapp-t-desko

T-dipp, t-dapp-t-desko

T-dipp, t-dapp-t-desko

Etter hvert kan du forsøke å legge mer trykk på lydene mens du sier
t-de-t-de-t-de.

Det er svært viktig at du klarer å slappe av i selve tungespissen. Hvis
du strammer den, vil den ikke kunne vibrere.

Øveremse 2

Du kan øve på to forskjellige måter:

- 1) Hvis du nå klarer å få til rullingen på r, er øvelsen fin for å få r-lyden automatisert inn i ord. En ting er å kunne rulle på r-en, en annen ting er å bruke lyden i ord.
- 2) Hvis du ikke får til rullingen enda, kan det å øve på remsen hjelpe deg til å komme nærmere en r-lyd.

Øv bare halve remsen i starten og øk gradvis hastigheten. Når du klarer dette fint, tar du med resten av remsen.

t-da-tra

t-de-tre

t-di-tri

t-do-tro

t-du-tru

t-dy-try

t-dæ-træ

t-dø-trø

t-då-trå

NB!

Husk at tungespissen ikke skal stikke ut mellom tennene, men slå opp mot ganen bak fortennene.

NB!

Øk gradvis hastigheten!

Tell på trollspråk 30-39 😊

1. Tell 30 til 39 på trollspråk.
2. Når du nærmer deg r-lyden kan du prøve å telle med r-lyd.

1. TELL 30-39 PÅ TROLLSPRÅK

T-DETTI
 T-DETTI EN
 T-DETTI TO
 T-DETTI TE-DE
 T-DETTI FI-DE
 T-DETTI FEM
 T-DETTI SEKS
 T-DETTI SJU
 T-DETTI ÅTTE
 T-DETTI NI



2. TELL 30-39

TRETTI
 TERTTI EN
 TRETTI TO
 TRETTI TRE
 TRETTI FIRE
 TRETTI FEM
 TRETTI SEKS
 TRETTI SJU
 TRETTI ÅTTE
 TRETTI NI

«Trollspråket» - Spill med spilleregler:

Spillene er perfekte for å kose seg og ha det gøy ved automatisering av lyder.

Lotto

- For å spille lotto kopieres og skrives det ut dobbelt sett med billedkort fra en av de følgende billedsidene. Bruk papp/ tykke ark. Klipp ut alle kortene på det ene arket (spillekort). Det andre arket deles i to (spillebrett). Ved flere spillere, kan det lages flere spillebrett.
- Hver spiller har et spillebrett med bilder foran seg. Kortene legges utover bordet med baksiden opp, så man ikke kan se bildene.
- Etter tur trekker deltakerne et kort og benevner bildet, eks. «t-de» (tre). Den andre skal finne bildet på spillebrettene. Kortet legges på bildet som er likt. Den som først fyller spillebrettet med kort vinner.

Memory

For å spille memory kopieres og skrives det ut dobbelt sett med billedkortene fra en av de følgende billedsidene. Bruk papp/ tykke ark. Klipp ut alle kortene (spillekort).

- Kortene legges utover bordet med baksiden opp, så man ikke kan se bildene.
- Etter tur snur deltakerne to kort. Bildene benevnes, eks. «t-doll» (troll) og «t-dapp» (trapp). Hvis det er to like, har man fått et stikk og man kan prøve igjen. Hvis ikke er det neste spillers tur.
- Etter hvert begynner deltakerne å huske hvor de forskjellige brikkene ligger, og det blir enklere og raskere å få stikk. Spillet avsluttes når alle brikkene er delt ut i stikk. Den som har flest stikk har vunnet.

Hopp i havet

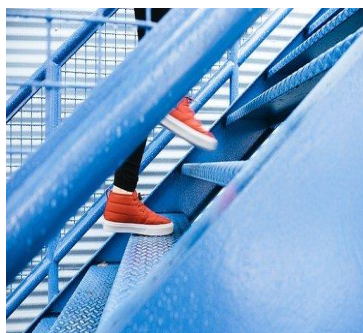
For å spille /Hopp i havet/ kopieres arkene og det skrives ut fire sett med billedkort fra en av de følgende billedsidene. Bruk papp/ tykke ark. Klipp ut alle kortene (spillekort).

- I spillet /Hopp i havet/ lager man seg et "hav" ved å legge alle kortene huler til bulter på bordet med billedsiden ned. Hver deltager trekker fire kort.
- Spillerne prøver så å samle fire like kort ved å spørre hverandre om kort de mangler, f.eks. «Har du t-dylle (trylle)». Hvis den andre har kortet, får spilleren det og spør igjen. Hvis spilleren får «nei» må han hoppe i havet og trekke et kort og det er nestemanns tur. Spillet avsluttes når alle brikkene er delt ut i stikk. Den som har flest stikk har vunnet.

Når barnet nærmer seg r-lyden kan det prøve å si ordet med r-lyd, eks. «t-rapp» (trapp).

«Trollspråket» Kopioriginaler som kan brukes til ulike spill.

1. Ved å si t-d istedenfor tr- i begynnelsen av ord øver vi tunga til å nærme seg en r (t-dapp).
2. Dersom du er på vei til mestre r-lyden kan du si ordet (trapp).



t-dapp = trapp



t-dene = trene



t-då = tråd



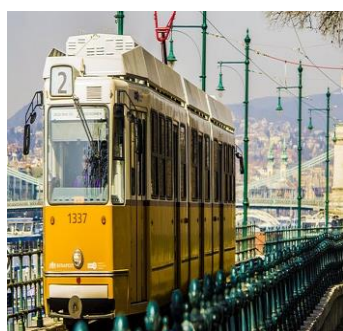
t-doll = troll



t-daktor = traktor



t-de = tre



t-dikk = trikk



t-domme = tromme



t-dylle = trylle



t-dailer = trailer

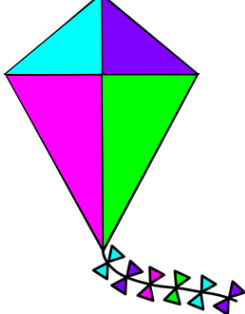


t-dafikk = trafikk



t-dillinger = trillinger

1. Ved å si d-d istedenfor dr- i begynnelsen av ord øver vi tunga til å nærme seg en r (d-due - drue).
2. Dersom du er på vei til mestre r-lyden kan du si ordet (drue).

 d-due = drue	 d-dømme = drømme	 d-dage = drage
 d-dakt = drakt	 d-dåpe = dråpe	 d-divhus = drivhus
 d-dikke = drikke	 d-donning = dronning	 d-da = dra
 d-dible = dribble	 d-domedar=dromedar	 d-dess = dress

R i konsonantforbindelser

Du vil nå få øveremser med r i konsonantforbindelser. Siden tungespiss-r lages på samme sted og med samme tungeform som d og t, vil øvelsene starte med disse lydene i kombinasjon med r. Ved å si t-d istedenfor tr- i begynnelsen av ord, øver vi tungen til å nærme seg en tungespiss-r.

Dr-ord

d-dible	= dribble
d-døfte	= drøfte
d-da	= dra
d-dagon	= dragon
d-dømme	= drømme
d-dama	= drama
d-degg	= dregg
d-dage	= drage

Tr-ord

t-dall	= trall
t-døtt	= trøtt
t-dave	= trave
t-dampe	= trampe
t-dakt	= trakt
t-do	= tro
t-dass	= trass
t-dene	= trene

Pr-ord

p-daie	= praie
p-dim	= prim
p-dis	= pris
p-dopp	= propp
p-dakt	= prakt
p-demie	= premie
p-dimus	= primus
p-dinter	= printer

Br-ord

b-dyte	= bryte
b-diefe	= briefe
b-dakke	= brakke
b-duke	= bruke
b-du	= bru
b-dage	= brage
b-dodd	= brodd
b-dis	= bris

Fr-ord

f-didag	=	fridag
f-dukt	=	frukt
f-da	=	fra
f-dam	=	fram
f-disør	=	frisør
f-due	=	frue
f-ded	=	fred
f-dåtse	=	fråtse

Vr-ord

v-danglås	=	vranglås
v-dinske	=	vrinske
v-dimle	=	vrimle
v-dake	=	vrake
v-dang	=	vrang
v-dalte	=	vralte
v-dæle	=	vræle
v-dede	=	vrede

Kr-ord

k-dans	=	krans
k-do	=	kro
k-dukke	=	krukke
k-desen	=	kresen
k-dykke	=	krykke
k-dus	=	krus
k-dum	=	krum
k-dåke	=	kråke

Gr-ord

g-daf	=	graf
g-dam	=	gram
g-datis	=	gratis
g-dav	=	grav
g-de	=	gre
g-do	=	gro
g-dess	=	gress
g-disk	=	grisk

Byer og land

b-dussel	= Brussel
p-daha	= Praha
f-dankrike	= Frankrike
k-deta	= Kreta
f-dankfurt	= Frankfurt
b-dasil	= Brasil
t-dinidad	= Trinidad

d-døbak	= Drøbak
d-dammen	= Drammen
t-domse	= Tromsø
t-dondheim	= Trondheim
k-dagerø	= Kragerø
k-distiansand	= Kristiansand
k-distansund	= Kristiansund

Dyr

k-dokodille	= krokodille
k-dåke	= kråke
g-devling	= grevling
k-dypdyr	= krypdyr
t-diceratops	= triceratops
k-dageøgle	= krageøgle

b-deiflabb	= breiflabb
g-dålhval	= gråhval
t-dost	= trost
k-dabbe	= krabbe
g-dibb	= gribb
f-dosk	= frosk

Øveremse 3

Denne øveremsen er god tungetrim og hjelper deg til å få r-lyden inn i ord slik som øveremse 2.

Hvis du ikke klarer å danne r-lyden, skal du ikke øve på denne enda.

t-da-tra-ra

t-de-tre-re

t-di-tri-ri

t-do-tro-ro

t-du-tru-ru

t-dy-try-ry

t-dæ-træ-ræ

t-dø-trø-rø

t-då-trå-rå

NB!

Husk at tungespissen ikke skal stikke ut mellom tennene, men slå opp mot ganen bak fortennene.

Veien videre

Du har nå tre valg for hvordan du skal trene videre:

- 1) Du klarer tungespiss-r. Gå videre til side 21.
- 2) Du mestrer ikke tungespiss-r, men får til mange av øvelsene. Da anbefaler vi å gå tilbake i heftet og repetere.
- 3) Du har repetert og mestrer fremdeles ikke tungespiss-r.
Fortvil ikke, det finnes flere valgmuligheter. Da kan du velge å repetere mer eller gå videre til s. 19 med alternativ r.



Alternativ r

Du har øvd og prøvd, prøvd og øvd og likevel kommer du ingen vei. Ikke alle mennesker klarer å få til tungespiss-r. Du er kanskje en av dem.

Du har sikkert hørt på radioen eller på TV at det er voksne som ikke klarer å uttale korrekt tungespiss-r. Så du er ikke alene i verden om problemet. Da gjelder det å finne en god erstatning som passer for deg.

Vi vil nå beskrive tre ulike alternative r-lyder. Prøv de ulike typene og kjenn etter hvilken som passer best for deg.

R uten rulling

Dette er en r-lyd uten selve rulling. Tungestillingen skal være helt lik som tungespiss-r, med unntak av selve vibreringen av tungespissen. Istedet møter luften litt motstand på tungespissen når man prøver å uttale en r-lyd.

1. Lag skål med tungen.
2. Sett skålen opp i munnen bak fortennene.
3. Skålen skal være bred og sidene er "limt" fast til jekslene oppe.
4. Slipp luften ut forsiktig akkurat ved tungespissen oppe, mens man prøver å si r. Det skal være en bitteliten åpning ytterst på tungespissen som slipper ut luften. Høres det mer ut som l-lyd er det fordi du slipper luften ut på sidene.
5. Prøv å si friksjons-r sammen med vokal:

ra

re

ri

ro

ru

ry

ræ

rø

rå

Skarre-r

Denne r-lyden er vanlig på sør- og sørvestlandet.

Lyden lages ved at tungeryggen (bakerst på tungen) hever seg opp mot den bakre del av ganen. Luften som passerer vil få en trang åpning og det blir en friksjonslyd.

Skarre-r kan du få til ved å kjenne etter hvordan du uttaler kj-lyden.

Her er også bakre del av tungen hevet opp mot ganen. Skyv deretter tungen enda lenger bak i ganen og sett på stemme.

Prøv å si skarre-r sammen med vokal:

ra	re	ri
ro	ru	ry
ræ	rø	rå

Engelsk r

Engelsk r dannes ved at tungespissen dyttes opp mot ganen og lenger bak enn ved tungespiss r. Det skal ikke være en rullelyd, men en antydning til friksjon (luften møter litt motstand).

Uttal på engelsk og kjenn etter hvordan du lager denne r-en:

red

marked

sir

Overfør denne lyden til norske ord med r:

ris	øre	får
rød	hare	bør
radio	gire	mer

R-øvelser på ord- og setningsnivå

Du har kommet så langt at du kan danne en tungespiss-r eller en alternativ r.

Nå er det viktig at du begynner å øve på r-lyden på ord- og setningsnivå, slik at du får den inn i dagligtalen. Dette krever mye trening, fordi du til nå har hatt en annen erstatning av r. I begynnelsen vil du automatisk bruke den "gamle" lyden, men etter mye øvelse vil du bruke den "nye" lyden mer og mer.

Øvelse gjør mester!

R i konsonantforbindelser på ordnivå

Trailer	Praha	Grønland	Frimerke
Trondheim	Propell	Grusom	Frosk
Trapper	Presse	Grunnvann	Frankrike
Drammen	Brannbil	Krabbe	Vrenge
Drøbak	Brenne	Krokodille	Vrien
Drosje	Briller	Krysse	Vrang

R i konsonantforbindelser på setningsnivå

- Trude har tre troll i hagen
- Jeg skal på trening i dag
- Truls kjører traktor på jordet
- På fotballtreningen skal vi lære å dribble
- Jeg drømmer om å hoppe fallskjerm
- Tante Trine har tretten hunder
- Vi skal til Drøbak for å bade
- Prinsessen ville ikke bruke briller
- På fredag får vi frukt på skolen
- Frosken bodde under brua
- I dyreparken er det krokodiller
- Jeg liker å drikke bris
- Ole spiller trompet
- Brannbilen kjører fort
- Grisen grynter og spiser gress
- Jeg skal gi en presang til Trine
- Propellen på båten var grå
- I ferien skal vi dra til Kreta

Tekst med R i konsonantforbindelser

Tre trailere fra Trondheim dro til trollslogen for å levere trapper til Trond Trulsen. Så transporterte de trommel og trespann med trikken til Trosterudtoppen tretten.

Drultene Dragvold dro i dragondrakt for å dramatisere Dragkampen mellom Drammen og Drøbak. Det ble en dristig drøm, hvor de drøftet drosjekjøringen av dragen Drultus.

En praktfull praktikant praiet en pram og seilte i Praha så prektig. Propellen produserte prompelyder og primadonnaen prøvde å presse den ut så proppen i prammen falt bort.

Fru Brenda elsket å briljere med sine briljanter og brune briller når hun spilte bridge. Det begynte å brenne i brødristeren i Bryggeri gaten. Brannbilen kom brølende og brannmennene brøt seg bryskt inn for å fjerne brennbare ting.

Krabbe Krus har en krokete og kronglete kropp som krysser Kroatia krypende med krampe i flere klør. Tilslutt hadde han ingen krefter, så krokodilletårene kom fram da han fikk krone i presang.

Herr Grønn dro grytidlig en gråkald dag til Grønland for å grøfte vekk grus fra grunnvannet. Det var en grufull og grusom jobb som ble gjort grundig, så nå gror det grønne gresset. For jobben fikk han gratis Granada som var full av gryn.

R i framlyd på ordnivå

Rock	rappe	ribbe	røntgen
rust	rustning	rubbe	rytme
rape	ramp	Ravi	rusk
rally	russ	ribbein	rulleski
Roma	rød	rakett	ri
rips	rank	rovdyr	Riga
rykke	rask	rulleskøyter	Russland
rompe	rakke	rype	ruter

R-ord. Kopioriginaler til ulike spille (lotto, memory, hopp i havet).

 Rally	 Rød	 Ri
 Rik	 Rope	 Ruter



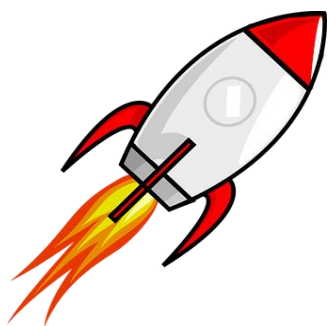
Radio



Rev



Ring



Rakett



Rotte



Rose



Ribbe



Rulleskøyter



Reise



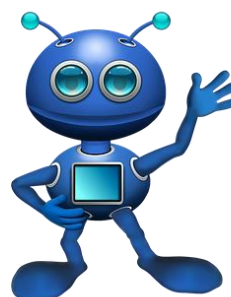
Rask

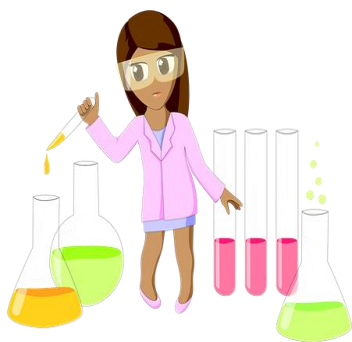


Regn



Rype

**Ratt****Rosa****Rustning****Roma****Rytme****Robot****Rund****Romskip****Rips**

**Ris****Ryggsekk****Reker****Rør****Ruin****Rake****Restaurant****Rådyr****Rosin**

R i framlyd på setningsnivå

Roger Rask skal kjøre rally VM med en rød Renault. Roger elsker rock'n roll og raske Corvetter. Han og Rigmor rokker etter Rolling Stones' raske rytmer.

På Romerike har vi rusken-aksjon hvor vi rydder sammen rusk og rask.

Randi og Rune var på konsert med Ravi som rappet en kul rapp.

Rolf gikk på rulleski og ramlet i grøfta. Han tok røntgen på sykehuset i Roma. Bildene viste at tre ribbein var brukket.

Raske rytmer spilles i Rio de Janeiro. Rikke og Remi vrikker på rompa og ruller med ryggen i rask takt.

Raketten raste av gårde til Russland og Riga. Den var rød og rusten.

Riminoff fikset raketten på romstasjonen, så nå kunne de reise til Romania.

I en rosa Rolls Roys freser Rudi og Randi rundt i Røros gater. De skal på restaurant for å spise rype og riskrem med rødsaus.

Rare Ronny er en ramp. Han kaster reker og rips i fru Rudolfsen sitt rosa roterom.

Roar ruller rundt på rulleskøyter i regndress og røde vanter.

Randi er rasende bra til å regne og ri, mens Rudi liker å reise og fråtse i røde jordbær. Rosiner i rødgrøt er råbra.

På Raufoss er det rev, rotter og ruskete rådyr.

Vers med r-lyd

Runde, rare Rulle Rusk
raspet rips på Ibsens busk.
Ibsen kom og skulle plukke
rips til rørte rips på krukke.
Ned i krukken raspet Ibsen
Rulle som en rips blant ripsen.
Rund og rød som ripsen selv
ble han syltet samme kveld.

Andre Bjerké

Rudi og Roger reiste til Russland
for å kjøre rally i rød sand.
I regn og ruskevær de vant
og røde ryper de fant.
Raske rytmer de danset i Riga,
med rånerock fra den røde liga.
I rakettrosa rulleskøyter de dro
til Roma de på rullebanen stod.

Hei!

Du klarer å lage eller er på vei til å mestre tungespiss R.

Nå er det viktig å få automatisert denne lyden i ord- og setninger i dagligtale.

Du må bruke R-lyden hele tiden hjemme, på skolen og fritid.

Forslag:

- lese r- ord i blad, avis, nett, bok etc.
- lese tekst høyt (fag og/eller valgfri bok/blad....)
- spille ulike spill (memory, hopp i havet, gjett hvem, junior geni spill (spørsmål-svar), fantasi, mesterne mester, klisterhjerne, Alias etc.
- samtale i bilen, ved matbordet, diskusjon av spill/TV-program osv.
- snakke på skolen - svare på spørsmål, aktiv i gruppearbeid, lese høyt, samtale med lærer/elever etc.
- kommunisere med venner på fritiden (fotball, spill, ski, håndball, korps, ishockey etc.)

Lykke til 😊



Treningsprogram for: _____

Jeg skal trene _____ ganger pr.uke.

Sett kryss for hver dag du trener.

Uke	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag