

Bővülő alaplégzéssel /29.
(1 – 1-2 – 1-2-3 – 1-2-3-4...)

1 csörgő csengése, 2 csörgő csengése,
3 csörgő csengése, 4 csörgő csengése...

1 csökönös tücsök, 2 csökönös tücsök,
3 csökönös tücsök, 4 csökönös tücsök...

1 csicsergő csitri csalárdsága, 2 csicsergő csitri csalárdsága,
3 csicsergő csitri csalárdsága, 4 csicsergő csitri csalárdsága...

1 csörömpölő göcsörtös ördög, 2 csörömpölő göcsörtös ördög,
3 csörömpölő göcsörtös ördög, 4 csörömpölő göcsörtös ördög...

1 csicsóka csúcsára csúszó csiga, 2 csicsóka csúcsára csúszó csiga,
3 csicsóka csúcsára csúszó csiga, 4 csicsóka csúcsára csúszó csiga...

1 csikós csíkos csuklyájának csúcsa, 2 csikós csíkos csuklyájának csúcsa,
3 csikós csíkos csuklyájának csúcsa, 4 csikós csíkos csuklyájának csúcsa...

1 fecskéfészekben csicsergő fecskepár, 2 fecskéfészekben csicsergő fecskepár,
3 fecskéfészekben csicsergő fecskepár, 4 fecskéfészekben csicsergő fecskepár...

1 csabai cserép jégcsapjáról csöpögő csöpp, 2 csabai cserép jégcsapjáról csöpögő csöpp,
3 csabai cserép jégcsapjáról csöpögő csöpp, 4 csabai cserép jégcsapjáról csöpögő csöpp...

1 csóka cserregését csodáló cserkészcsapat, 2 csóka cserregését csodáló cserkészcsapat,
3 csóka cserregését csodáló cserkészcsapat, 4 csóka cserregését csodáló cserkészcsapat...

1 csongrádi csikós csellengő, csengős csikója, 2 csongrádi csikós csellengő, csengős csikója,
3 csongrádi csikós csellengő, csengős csikója, 4 csongrádi csikós csellengő, csengős csikója...

Pótlevegőkkel:

A sor elején álló számok előtt kötelező pótlevegőt venni. Itt nincs ismétlés!

Folyamatosan, soronként emelni a hangmagasságot!

1 pici, piros csíkos, csinos, porceláncsészécskében tálalt csöppnyi csirkecomb,
2 pici, piros csíkos, csinos, porceláncsészécskében tálalt csöppnyi csirkecomb,
3 pici, piros csíkos, csinos, porceláncsészécskében tálalt csöppnyi csirkecomb,
Föntről visszalépni (lecsúszni) az alapra. Lezárni:
4 pici, piros csíkos, csinos, porceláncsészécskében tálalt csöppnyi csirkecomb.

Bővülő alaplégzéssel /30.
(1 – 1-2 – 1-2-3 – 1-2-3-4...)

1 pici ciklámen paca, 2 pici ciklámen paca,
3 pici ciklámen paca, 4 pici ciklámen paca...

1 neoklasszicista színlap, 2 neoklasszicista színlap,
3 neoklasszicista színlap, 4 neoklasszicista színlap...

1 harcedzett, cinkos hadvezér, 2 harcedzett, cinkos hadvezér,
3 harcedzett, cinkos hadvezér, 4 harcedzett, cinkos hadvezér...

1 festőmester szakmai szolgáltatása, 2 festőmester szakmai szolgáltatása,
3 festőmester szakmai szolgáltatása, 4 festőmester szakmai szolgáltatása...

1 szájas szépség szokásos szerencséje, 2 szájas szépség szokásos szerencséje,
3 szájas szépség szokásos szerencséje, 4 szájas szépség szokásos szerencséje...

1 szellős szabadtéri színpad szereplője, 2 szellős szabadtéri színpad szereplője,
3 szellős szabadtéri színpad szereplője, 4 szellős szabadtéri színpad szereplője...

1 pszicho-monodrámát játszó színész, 2 pszicho-monodrámát játszó színész,
3 pszicho-monodrámát játszó színész, 4 pszicho-monodrámát játszó színész...

1 regényből kirajzolódó drasztikus sztori, 2 regényből kirajzolódó drasztikus sztori,
3 regényből kirajzolódó drasztikus sztori, 4 regényből kirajzolódó drasztikus sztori...

1 városháza klasszicista kongresszusi terme, 2 városháza klasszicista kongresszusi terme,
3 városháza klasszicista kongresszusi terme, 4 városháza klasszicista kongresszusi terme...

1 kimondhatatlan beszédtechnikai hangzósor, 2 kimondhatatlan beszédtechnikai hangzósor,
3 kimondhatatlan beszédtechnikai hangzósor, 4 kimondhatatlan beszédtechnikai hangzósor...

Pótlevegőkkel:

A sor elején álló számok előtt kötelező pótlevegőt venni. Itt nincs ismétlés!

Folyamatosan, soronként emelni a hangmagasságot!

1 multiplex személyiségzavarban szenvedő ember megdöbbentő disszociatív képessége,
2 multiplex személyiségzavarban szenvedő ember megdöbbentő disszociatív képessége,
3 multiplex személyiségzavarban szenvedő ember megdöbbentő disszociatív képessége,
Föntről visszalépni (lecsúszni) az alapra. Lezárni:
4 multiplex személyiségzavarban szenvedő ember megdöbbentő disszociatív képessége.

Bővülő alaplégzéssel /31.
(1 – 1-2 – 1-2-3 – 1-2-3-4...)

1 apróka pókapóka, 2 apróka pókapóka,
3 apróka pókapóka, 4 apróka pókapóka...

1 pórul járt pupák pék pók, 2 pórul járt pupák pék pók,
3 pórul járt pupák pék pók, 4 pórul járt pupák pék pók...

1 Csömörön tengődő öreg, 2 Csömörön tengődő öreg,
3 Csömörön tengődő öreg, 4 Csömörön tengődő öreg...

1 porhanyó potrohú pókanyóka, 2 porhanyó potrohú pókanyóka,
3 porhanyó potrohú pókanyóka, 4 porhanyó potrohú pókanyóka...

1 kacsá rémhírektől nyüzsgő napilapja, 2 kacsá rémhírektől nyüzsgő napilapja,
3 kacsá rémhírektől nyüzsgő napilapja, 4 kacsá rémhírektől nyüzsgő napilapja...

1 Csömörön lődörgő pörgeszőrű csődör, 2 Csömörön lődörgő pörgeszőrű csődör,
3 Csömörön lődörgő pörgeszőrű csődör, 4 Csömörön lődörgő pörgeszőrű csődör...

1 örökkön ödöngő-lődörgő csömöri kanca, 2 örökkön ödöngő-lődörgő csömöri kanca,
3 örökkön ödöngő-lődörgő csömöri kanca, 4 örökkön ödöngő-lődörgő csömöri kanca...

1 virgonc kencefice kanca göndör csődöre, 2 virgonc kencefice kanca göndör csődöre,
3 virgonc kencefice kanca göndör csődöre, 4 virgonc kencefice kanca göndör csődöre...

1 Romhányi-rímeteket gyakorolmányító riporter, 2 Romhányi-rímeteket gyakorolmányító riporter,
3 Romhányi-rímeteket gyakorolmányító riporter, 4 Romhányi-rímeteket gyakorolmányító riporter...

1 káposzta letépett táposztó káposztalevelei, 2 káposzta letépett táposztó káposztalevelei,
3 káposzta letépett táposztó káposztalevelei, 4 káposzta letépett táposztó káposztalevelei...

Pótlevegőkkel:

A sor elején álló számok előtt kötelező pótlevegőt venni. Itt nincs ismétlés!

Folyamatosan, soronként emelni a hangmagasságot!

1 számárnál szamarabb szomorú Szemere sok szemérmes számárkönyvének szemerkélése,
2 számárnál szamarabb szomorú Szemere sok szemérmes számárkönyvének szemerkélése,
3 számárnál szamarabb szomorú Szemere sok szemérmes számárkönyvének szemerkélése,
Főntről visszalépni (lecsúszni) az alapra. Lezárni:
4 számárnál szamarabb szomorú Szemere sok szemérmes számárkönyvének szemerkélése.

Bővülő alaplégzéssel /32.
(1 – 1-2 – 1-2-3 – 1-2-3-4...)

1 kupac kopasz kukac, 2 kupac kopasz kukac,
3 kupac kopasz kukac, 4 kupac kopasz kukac...

1 torzonborz torz borz, 2 torzonborz torz borz,
3 torzonborz torz borz, 4 torzonborz torz borz...

1 tarkabarka szarkafaj, 2 tarkabarka szarkafaj,
3 tarkabarka szarkafaj, 4 tarkabarka szarkafaj...

1 porcelánfindzsa színei, 2 porcelánfindzsa színei,
3 porcelánfindzsa színei, 4 porcelánfindzsa színei...

1 tarka farkú, tarka fajta szarkaraj, 2 tarka farkú, tarka fajta szarkaraj,
3 tarka farkú, tarka fajta szarkaraj, 4 tarka farkú, tarka fajta szarkaraj...

1 reaktorblokk radioaktív sugárzása, 2 reaktorblokk radioaktív sugárzása,
3 reaktorblokk radioaktív sugárzása, 4 reaktorblokk radioaktív sugárzása...

1 csalódott csikósbojtár ostorcsapása, 2 csalódott csikósbojtár ostorcsapása,
3 csalódott csikósbojtár ostorcsapása, 4 csalódott csikósbojtár ostorcsapása...

1 óceán felől érkező cunami pusztítása, 2 óceán felől érkező cunami pusztítása,
3 óceán felől érkező cunami pusztítása, 4 óceán felől érkező cunami pusztítása...

1 piliscsévi cseréptető csillogó csúcsai, 2 piliscsévi cseréptető csillogó csúcsai,
3 piliscsévi cseréptető csillogó csúcsai, 4 piliscsévi cseréptető csillogó csúcsai...

1 dörzsköszörűzött, göcsörtös csigalépcső, 2 dörzsköszörűzött, göcsörtös csigalépcső,
3 dörzsköszörűzött, göcsörtös csigalépcső, 4 dörzsköszörűzött, göcsörtös csigalépcső...

Pótlevegőkkel:

A sor elején álló számok előtt kötelező pótlevegőt venni. Itt nincs ismétlés!

Folyamatosan, soronként emelni a hangmagasságot!

1 földrengés következtében fellépő világméretű nukleáris félelem terjedésének hatása,
2 földrengés következtében fellépő világméretű nukleáris félelem terjedésének hatása,
3 földrengés következtében fellépő világméretű nukleáris félelem terjedésének hatása,
Főntről visszalépni (lecsúszni) az alapra. Lezárni:
4 földrengés következtében fellépő világméretű nukleáris félelem terjedésének hatása.

Bővülő alaplégzéssel /33.

(1 – 1-2 – 1-2-3 – 1-2-3-4...)

1 csalfinta körletfelügyelő, 2 csalfinta körletfelügyelő,
3 csalfinta körletfelügyelő, 4 csalfinta körletfelügyelő...

1 hírhedt tettes tettetett tette, 2 hírhedt tettes tettetett tette,
3 hírhedt tettes tettetett tette, 4 hírhedt tettes tettetett tette...

1 üvegházhatás csökkentése, 2 üvegházhatás csökkentése,
3 üvegházhatás csökkentése, 4 üvegházhatás csökkentése...

1 híres szónok színes szózata, 2 híres szónok színes szózata,
3 híres szónok színes szózata, 4 híres szónok színes szózata...

1 éjszakát átható békakuruttyolás, 2 éjszakát átható békakuruttyolás,
3 éjszakát átható békakuruttyolás, 4 éjszakát átható békakuruttyolás...

1 államtitkár dekarbonizációs terve, 2 államtitkár dekarbonizációs terve,
3 államtitkár dekarbonizációs terve, 4 államtitkár dekarbonizációs terve...

1 sztrájkbizottság sajtósági játszma, 2 sztrájkbizottság sajtósági játszma,
3 sztrájkbizottság sajtósági játszma, 4 sztrájkbizottság sajtósági játszma...

1 sárkányfajzatú tanácsadó számársága, 2 sárkányfajzatú tanácsadó számársága,
3 sárkányfajzatú tanácsadó számársága, 4 sárkányfajzatú tanácsadó számársága...

1 életveszélyes radioaktív szennyeződés, 2 életveszélyes radioaktív szennyeződés,
3 életveszélyes radioaktív szennyeződés, 4 életveszélyes radioaktív szennyeződés...

1 friss információkkal szolgáló kiadvány, 2 friss információkkal szolgáló kiadvány,
3 friss információkkal szolgáló kiadvány, 4 friss információkkal szolgáló kiadvány...

Pótlevegőkkel:

A sor elején álló számok előtt kötelező pótlevegőt venni. Itt nincs ismétlés!

Folyamatosan, soronként emelni a hangmagasságot!

1 radioaktív anyag egészségügyi határértéket meghaladó részének precíz regisztrációja,
2 radioaktív anyag egészségügyi határértéket meghaladó részének precíz regisztrációja,
3 radioaktív anyag egészségügyi határértéket meghaladó részének precíz regisztrációja,
Fönről visszalépni (lecsúszni) az alapra. Lezárni:
4 radioaktív anyag egészségügyi határértéket meghaladó részének precíz regisztrációja.

Bővülő alaplégzéssel /34.

(1 – 1-2 – 1-2-3 – 1-2-3-4...)

1 havas hátú halász, 2 havas hátú halász,
3 havas hátú halász, 4 havas hátú halász...

1 hangos hangverseny, 2 hangos hangverseny,
3 hangos hangverseny, 4 hangos hangverseny...

1 méhész 3 méhkaptára, 2 méhész 6 méhkaptára,
3 méhész 33 méhkaptára, 4 méhész 66 méhkaptára...

1 habokon hanykolódó hajó, 2 habokon hanykolódó hajó,
3 habokon hanykolódó hajó, 4 habokon hanykolódó hajó...

1 harmatot hullajtó hajnalon, 2 harmatot hullajtó hajnalon,
3 harmatot hullajtó hajnalon, 4 harmatot hullajtó hajnalon...

1 hajósinas harsány hangszignálja, 2 hajósinas harsány hangszignálja,
3 hajósinas harsány hangszignálja, 4 hajósinas harsány hangszignálja...

1 hintaszékben hintáztató hajadon, 2 hintaszékben hintáztató hajadon,
3 hintaszékben hintáztató hajadon, 4 hintaszékben hintáztató hajadon...

1 harsogó hirdetés hisztérikus hatása, 2 harsogó hirdetés hisztérikus hatása,
3 harsogó hirdetés hisztérikus hatása, 4 harsogó hirdetés hisztérikus hatása...

1 hitves hóbortos hajfürtjeinek hullámozása, 2 hitves hóbortos hajfürtjeinek hullámozása,
3 hitves hóbortos hajfürtjeinek hullámozása, 4 hitves hóbortos hajfürtjeinek hullámozása...

1 halászhajó hajósinasainak hajnali halfogása, 2 halászhajó hajósinasainak hajnali halfogása,
3 halászhajó hajósinasainak hajnali halfogása, 4 halászhajó hajósinasainak hajnali halfogása...

Pótlevegőkkel:

A sor elején álló számok előtt kötelező pótlevegőt venni. Itt nincs ismétlés!

Folyamatosan, soronként emelni a hangmagasságot!

1 hosszú hétvégét, hajózást, halételeket – halászlét, harcsapaprikást – hirdető halászcserda,
2 hosszú hétvégét, hajózást, halételeket – halászlét, harcsapaprikást – hirdető halászcserda,
3 hosszú hétvégét, hajózást, halételeket – halászlét, harcsapaprikást – hirdető halászcserda,
Fönről visszalépni (lecsúszni) az alapra. Lezárni:
4 hosszú hétvégét, hajózást, halételeket – halászlét, harcsapaprikást – hirdető halászcserda.