





Presagio di primavera

Ogni tanto dopo lunghe e nebbiose giornate invernali, si ha la gioia di poter godere qualche giornata di sole che ci fa pensare la prossima primavera. Ed allora non pensiamo più agli abiti invernali che ci hanno tanto preoccupato questo autunno, ma a quelli primaverili che fra non molto potremo indossare. Che cosa ci offrirà di nuovo e di originale la moda di primavera? Per ora nulla ancora è stato deciso, ma in linea generale possiamo presentarvi qualche anticipata indiscrezione su queste pagine, e cioè grande sempli-

1) Soprabito di lana rosso scuro con ampie tasche a vaso, collettone alla militare e sei bottoni molto grossi, di forma quadrata, lungo il davanti: il vestito ha la gonna pieghettata.

2) Abito a giacca con la gonna a pieghe profonde a grossi stacchi verde e ruggine; la giacca diritta, con colletto bianco abbottonata nel mezzo, il soprabito sarà di tessuto uguale.

3) La gonna e il bolero sono in crepella ruggine con guarnizioni di spigetta colorata che in quattro punti circonda le tasche interne. La camicetta è di linea pieghettata con piccolo colletto.

4) Soprabito a vita di morbido lana marrone, tagliato in sette teli; nel corpetto, a sinistra, un taschino interno da cui esce un fazzoletto a colori; tre grossi bottoni lo chiuderanno davanti.



5) Abito per mattina di tessuto di raion verde: un'alta cintura di camoscio marrone segna la vita, un colletto bianco e verde rischiarà il volto, quattro taschine del medesimo tessuto verde.



6) Soprabito primaverile di lana rosso scuro tagliato a vita; il colletto è alla collegiale, l'abbottonatura è originale per l'incrocio di cordone; un cappello floscio completerà l'insieme.



7) Abito-mantello di crepella azzurra con originale motivo di guarnizione color marrone; le tasche sono pure marrone; il cappello e la borsetta potranno essere tanto marrone che azzurri.



cità di linea per i modelli da mattina e per i soprabiti; perdura invece ancora il favore per le gonne pieghettate a scacchi e le giacche di linea diritta e a vita. I boleri saranno molto portati perchè non solo sono molto pratici da gettare sulle spalle, ma anche costituiscono un magnifico ornamento per una figura svelta e slanciata. Li porterete tanto di mattina che di pomeriggio. I soprabiti, che porterete su di un vestito intonato sia per tessuto che per linea, saranno prevalentemente stretti in vita e svasati in fondo, motivo di guarnizione saranno i bottoni di varie materie e di come piace (possiamo suggerirvi dei bottoni di porcellana?) e le tasche che potrete a piacere tagliare con forme diverse.

Sempre per la montagna



- 1) Per stare in albergo, gonna tagliata in sei teli di lana grigia, giacca azzurro scuro abbottonata davanti guarnita allo scollo, nelle maniche e nel corpetto con vivace tessuto di raion a disegni scozzesi.
- 2) Per il riposo è questo comodo vestito di lana con la gonna pantalone e il corpetto color marrone, le maniche, il bustino, il colletto alla collegiale turchese molto chiaro; è chiuso davanti con cerniera lampo.
- 3) Costume per sciatrice con calzoni a fuso di gabardina color zucchero bruciato, la giacca di camoscio con sprone e strisce davanti di maglia scozzese, il cappuccio di camoscio di colore dello zucchero bruciato.
- 4) Potete confezionare questo elegante costume con tessuto di lana rosso fiamma per i calzoni e i baveri della giacca, bianco per la giacca che ha ai lati dell'alta cintura due cordoni rossi incrociati.
- 5) Giacca di maglia di lana dal modello semplicissimo; a destra ha una tasca interna, nel bordo e nello sprone ha ricamati dei pallini simmetrici di diversi colori, cintura scura, fazzoletto di colore vivace.

Esercizi per sciatori

Quando si vuol praticare lo sport dello sci è necessario possedere tre doti: sviluppo muscolare di gambe e spalle, agilità ed una certa conoscenza della legge dell'equilibrio. Prima di partire per la montagna si possono perciò eseguire alcuni esercizi adatti allo scopo. Alcuni si possono compiere senza applicarsi gli sci, altri invece devono essere eseguiti coi legni ai piedi.

MOVIMENTI SENZA SCI

- 1) A piedi uniti, chinarsi sui talloni molto lentamente e cercare di arrivare più in basso che sia possibile, tenendo le mani tese in avanti e la testa eretta.
- 2) Stando circa ad un metro di distanza dal bordo di un mobile che non possa spostarsi (la spalliera del letto p. es.), chinarsi in avanti, tenendo le mani appoggiate al mobile il più lontano che sia possibile e col corpo ben teso, ritornare alla posizione verticale e ricominciare.
- 3) Sedersi sui talloni, coricarsi quindi sul dorso con le braccia tese all'indietro. Rialzarsi con un colpo di reni, senza muovere le gambe o flettere le ginocchia. Questo esercizio difficile serve per acquistare agilità.

MOVIMENTI CON GLI SCI

- 1) Tenere gli sci uniti, alzare di lato, alternativamente e con lentezza prima una gamba e poi l'altra.
 - 2) Mezza voltata sul posto, con un solo sci come sulla neve.
 - 3) Uno sci avanti all'altro, flettere sulle ginocchia mantenendo il peso del corpo all'indietro.
 - 4) Per fortificare le caviglie cambiare di posizione, vale a dire, tenendo le caviglie rigide, spostare le gambe da destra a sinistra col solo movimento delle ginocchia.
- Tutti gli esercizi con gli sci devono essere eseguiti senza bastoncini.

