



Soprabiti



Per questo soprabito di linea sportiva con il colletto ad uomo, la doppia bottoniera e le tasche interne profilate di cuoio, è stato adoperato un tessuto a scacchi.



Rodrigotta di grossa lana color gridellino con tasche interne e gonna svasata in basso; l'abito è della medesima tinta, ma di un tono più chiaro; berretto e borsa di agnellino.



Soprabito molto agiato di linea maschile, a doppio petto, con quattro bottoni di frutto e due grandi tasche applicate. E' di tessuto misto di lana di color nocciola grigiastro.



Mantello sportivo di grossissima lana operata a righe di diverse tinte; la cintura è del medesimo tessuto con fibbia di pelle lucida, il colletto è di agnellino marrone.

Mantello da pomeriggio di lana scozzese marrone e bigio con due strisce davanti di...



quelli che adoperano i bambini per giocare ed infilare alla vita, come viene dimostrato nella foto. Le gambe debbono essere tese, rigide, i piedi solidamente piantati a terra. Questo esercizio non è facile.

Anche una semplice corda per saltare può essere utile. Prendetela doppia, tenete le gambe unite e rigide e cercate di bilanciarvi leggermente sulla vita tentando di tenere le braccia ben tese; la testa segue il movimento di bilancia del busto.

Mettetevi a gambe divaricate e, tenendo sempre ferme le anche, spostatevi con movimenti lenti e regolari da destra a sinistra; le braccia seguono il movimento. Quando vi curvate a destra flettete il braccio sinistro e viceversa.

ginnastica

Imprimete al cerchio un movimento rotatorio con tutto il tronco ed aiutatevi a mantenere l'equilibrio flettendo leggermente le gambe ed agitando le braccia. Perché l'esercizio sia perfetto è necessario non lasciar cadere il cerchio.

Variate l'esercizio con la corda. Mantenete le gambe tese, rigide, spingete le braccia, sempre tese e dritte, all'indietro, senza perdere l'equilibrio e curvatevi in avanti quanto più potete. Questo esercizio mantiene il corpo agile ed aggraziato.

Cercate di eseguire questo esercizio tenendo le gambe ben tese, i piedi solidamente appoggiati sul pavimento ed il resto del corpo libero ed in equilibrio. Questo esercizio serve per sveltire la vita, irrobustire le braccia e dimagrire i fianchi.

Vestaglie



Elegante vestito da casa di
crespo satinato di raion dai
tenui colori pastello: cintura
a fascia di tinta unita



Vestaglia di crespo cinese
color frumento con ricami
di seta rossa e nera all'ap-
piccolatura delle maniche



La prima veste da casa,
allo cinta, è di crespo sati-
nato blu chiaro, la seconda
è di crespo cinese color...



La prima vestaglia è di
laffeta marezzato con quar-
nizioni di tessuto ariccio,
la seconda è di seta biapuntata



A sinistra un vestito di crepe di raion color rosso con le maniche terminanti con un polsino; il davanti è ornato da un motivo di pieghe-ture, il colletto consiste in una striscia di tessuto e in un nodo piatto.

Il primo a destra è un delizioso vestito di crepe nero con un pieghettato disposto a raggera intorno al collo; la gonna, che sale un poco sul bustino, è completamente pieghettata con cuciture fino ai fianchi.

Il secondo vestito a destra è di seta color prugna con un bordo di tessuto pieghettato in fondo alla gonna e due strisce di tessuto pieghettato che si infilano nei passanti del corpetto e scendono fino all'orlo.

In alto a sinistra: vestito di crepe di raion stampato scuro su fondo chiaro; è guarnito da nastri in tinta e da un pieghettato nella parte superiore del corpetto, nelle maniche, nel mezzo davanti della gonna.

In alto a destra: in questo vestito realizzato in due tinte, con l'abbottonatura sul davanti del bustino, la vita ben segnata, il pieghettato è disposto orizzontalmente tanto nella gonna che nel corpetto.

Volete il modello di carta di questi figurini?