

NELLY DONKER

# Handwerken voor meisjes

## Een leuke ceintuur met applicatiewerk

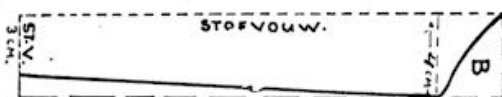
Zo'n zelf gemaakte ceintuur staat altijd „apart” op je jurk of je lange jumper. Voor de hier afgebeelde heb je een reep vilt, fluweel of andere stof nodig, welke je op de maat van je middel knipt (denk om de overslag voor de sluiting).

Deze reep zoom je netjes om en daarna maak je

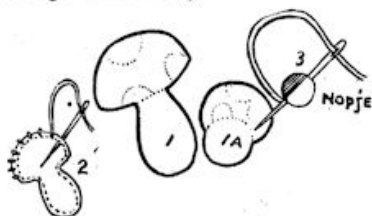


van kleurige wol of zijde een festonneersteek over dit zoompje heen. Nu komen de applicatie-figuurtjes aan de beurt. De paddenstoelen knip je uit een fris gekleurd stukje vilt. Eerst op de ceintuur vastrijgen daarna vastnaaien. Heb je de paddenstoelenhoeden in rood dan passen daarbij gele of beige stelen. De noppen op de hoed borduur je er op met witte wol.

Tot slot maak je het knoopsgat en zet je een leuke knoop aan.



Weet je waarvoor je zo'n ceintuur ook prachtig gebruiken kunt... als verjaarscadeautje, niet voor Oom Henk hoor, maar voor je zusje of voor één van je vriendinnetjes. Vluggaan het werk en denk om een keurige afwerking.



Bij de afbeeldingen: a = de ceintuur; b = het knippatroon; 1 en 1a knippatronen voor de paddenstoelen; 2 hoe de modellen eerst worden opgeregen en daarna vastgenaaid; 3 bewerking van de noppen.

H. DE KONING

# Ochtend Gymnastiek

## Nieuwe Romp oefeningen.

Je hebt allemaal wel eens door de radio het kwartiertje ochtendgymnastiek gehoord. Heb je je wel eens afgevraagd waarom nu juist 's morgens die gymnastiek gegeven wordt? Denk eens aan je poes, die zich heerlijk uitrekt en voor- en achterpoten strekt als ze 's morgens uit haar mandje opstaat. Waarom doet poes dat? Ze heeft de hele nacht opgerold gelegen, haar spieren zijn wat stijf geworden, ze hebben bovendien een tijdje rust gehad en alvorens nu de dag te beginnen gaat poes eerst haar spieren eens heerlijk rekken. Het geeft haar een aangenaam gevoel.

Zo is 't met ons mensen ook. Heb je je nooit, pas slaapdroppen uit bed, niet eens helemaal uitgestrekt, op je tenen, staande met de armen zijwaarts?

Wel om dezelfde reden is het gymnastiek doen 's morgens zo gezond. Het geeft je een prettig gevoel voor de hele dag.

Hier volgen nu enige oefeningen, die je dan kunt doen.

I



Ga eens in spreidstand staan met de handen in de zij. Buig nu je romp eens zo ver mogelijk achterover. Niet je knieën buigen en vooral je buik ingetrokken houden.

II

Je staat nog steeds in spreidstand met de handen in de zij. Nu de romp eens zo ver mogelijk zijw. buigen. Niet draaien hoor, en je voeten volledig aan de grond laten.



III



Ga eens staan met je handen samen op de rug, in spreidstand. Buig je romp zo ver mogelijk voorover, met je neus tussen je benen en zwaai ze gevouwen dan achterwaarts omhoog.

IV

Ga eens op je knieën staan en reik met je vingertoppen zo ver mogelijk naar voren. Je mag niet op je handen steunen hoor! Veer nu de romp op en neer.

