

CUPRINS

Cum să fii cea mai bună majoretă	8	Cum să ai cei mai lustruiți pantofi din lume	38
Cum să-ți confecționezi singură pompoane	11	Cum să-ți dai pasiențe „în ceas”	40
Cum să faci înghețată din zăpadă	12	Cum să mănânci un peștișor auriu	41
Cum să-ți interpretezi desenele	14	Cum să faci o piatră a prieteniei	42
Cum să confecționezi un îngerăș de Crăciun	16	Cum să prinzi un păianjen	43
Cum să-ți deschizi un salon de manichiură	18	Cum să afli ce culori te avantajează	44
Cum să faci o bărcuță dintr-o coajă de nucă	19	Cum să însuflețești o petrecere în pijamale	46
Cum să scapi rapid de coșuri	20	Cum să-ți decorezi camera cu ghirlande de stegulețe	48
Cum să-ți identifici piatra zodiacală	22	Cum să fii o regină egipteană	50
Cum să-ți antrenezi mintea	24	Cum să faci prăjituri	52
Cum să-ți scoți guma de mestecat din păr	26	Cum să montezi un spectacol de teatru într-o cutie de pantofi	54
Cum să faci un ecuson dintr-o pungă de chipsuri	27	Cum să scoți un inel care s-a înțepenit pe deget	57
Cum să joci „Mingea la perete”	29	Cum să saluți soarele	58
Cum să fii frumoasă a doua zi	31	Cum să pregătești o masă de 1 aprilie	62
Cum să faci o învelitoare-găină	32	Cum să te prefaci că ești o fată care practică surful	64
Cum să usuci flori	35	Cum să faci fulgi de nea din hârtie	66
Cum să faci ordine în cameră în 15 minute	36	Cum să joci „Ucigașul îți face cu ochiul”	68

Cum să organizezi o petrecere-surpriză	69	Cum să faci cel mai bun pop-corn	101
Cum să ambalezi frumos un cadou	70	Cum să câștigi atunci când tragi de o pocnitoare	103
Cum să-i spui coafezei ce vrei cu adevărat	73	Cum să desenezi un portret în profil	104
Cum să faci un cal de plută	74	Cum să joci „Ochii pe ceas”	105
Cum să mănânci cât mai sănătos	76	Cum să-ți dai seama dacă prietena ta este vârcolac	106
Cum să obții un măr dintr-un sâmbure	77	Cum să faci un cocktail extravagant	107
Cum să supraviețuiești atacului unui elefant	78	Cum să colorezi garoafele	109
Cum să prepari un ceai de plante	80	Cum să înoți sincron	110
Cum să faci un lanț perfect de margarete	82	Cum să faci o felicitare „regina-dansatoare”	112
Cum să faci un „moment delicios”	84	Cum să-ți interpretezi visele	114
Cum să ai o ținută perfectă	85	Cum să faci un potpuriu	116
Cum să detectezi clișeele dintr-un film	86	Cum să faci singură înghețată pe băț	118
Cum să-ți faci o trusă de frumusețe pentru școală	88	Cum să tai în felii o banană	119
Cum să faci un glob de oglinzi ca la discotecă	90	Cum să faci o sanie să alunece mai iute	120
Cum să joci „Turnul de făină”	92	Cum să faci un glob cu zăpadă	122
Cum să amenajezi o grădină într-o tavă	94	Cum să golești un ou	124
Cum să scapi de obiceiurile proaste care-ți pot afecta frumusețea	96	Cum să joci „Cinci pietre”	125
Cum să joci „Leagănul pisicii”	98	Cum să te vimești singură	127

CUM SĂ FII CEA MAI BUNĂ MAJORETĂ

Majoretele cu experiență oferă un spectacol uluitor, care include roata, salturi și sărituri complicate. Dacă stăpânești cele șapte mișcări de bază ale unei majorete, descrise mai jos, vei putea prezenta un program artistic cu pompoane.

Exersează pe o muzică veselă, ritmată, la volum mare.

V-ul înalt: Întinde brațele în sus, cu pumnii îndreptați în afară, deasupra capului, în formă de V. În același timp, sari și depărtează picioarele. Numără până la trei și agită pompoanele. Apoi, lasă-ți brațele în jos pe lângă corp.

Mișcarea L: Sari și apropie picioarele. Ridică brațul stâng deasupra capului, iar brațul drept în lateral, astfel încât să formeze litera L. Numără până la trei, după care agită pompoanele. Apoi, inversează mișcarea, cu brațul drept în sus și cel stâng în lateral, după care agită iar pompoanele. După aceea, lasă-ți brațele pe lângă corp.

Mișcarea K: Cu picioarele apropiate, ridică brațul stâng în sus, cu pumnul îndreptat în afară, ca la mișcarea V înalt. Du brațul drept în fața șoldului stâng. Numără până la trei și agită pompoanele. Apoi, inversează mișcarea, cu brațul drept în aer și cel stâng în fața șoldului drept.

Gălețile: Sari și depărtează picioarele. Întinde brațele în față, cu pumnii îndreptați în jos, ca și cum ai ține o găleată în fiecare mână. Numără până la trei, apoi agită pompoanele.

Banana: Sari și apropie picioarele. Arcuiește spatele și ridică mâinile, lăsându-le pe spate. Numără până la trei,

apoi agită pompoanele. Îndreaptă-te și lasă brațele pe lângă corp.

Aterizarea: Sari și depărtează picioarele. Ridică brațele deasupra capului, cu pumnii îndreptați unul spre celălalt. Numără până la trei, apoi agită pompoanele. (Este mișcarea pe care o fac majoretele când echipa lor înscrie un gol.)

Genunchiul jos: Sari, pentru poziția finală, cu genunchiul drept îndoit în față și cu cel stâng pe podea, exact ca în figura de mai jos. Ridică brațele în V și agită pentru ultima oară pompoanele, în vreme ce scandezi cântecul tău preferat.

Superb, un spectacol pe cinste!



ÎN ECHIPĂ

Majoretele trebuie să lucreze în echipă, așa că organizează cu prietene tale un grup și exersați împreună mișcările de bază, una după alta, în ordinea indicată la paginile 8 și 9.

Pune pe cineva să numere tare 1-2-3-4, 1-2-3-4, de fiecare dată când faceți un exercițiu, pentru a vă sincroniza.

COSTUMAȚIA CORECTĂ

Dacă vrei să arătați ca o echipă, e important să fiți îmbrăcate asortat. Poți folosi fusta sau șortul de la ora de sport și un tricou în culoarea ta preferată. Toate fetele trebuie să-și strângă părul în coadă și să-l lege cu panglici în culorile echipei. Ține minte, zâmbește larg, chiar dacă echipa pe care o susții a pierdut!

COMPUNE UN CÂNTEC

lată un cântec pentru echipa ta, dar poți compune și tu unul.

*Doi, patru, șase, opt,
Cine sunt fete frumoase?
Majoretele noastre!
Echipa noastră e mai bună,
A voastră se uită la lună!*

*Pompoanele jos!
Pompoanele sus!
Echipa noastră-i
Mai presus!*

*Suntem cei mai tari,
Suntem cei mai mari!*

CUM SĂ-ȚI CONFEȚIONEZI SINGURĂ POMPOANE



Majoretele țin în fiecare mână câte un pompon – un pămătuț mare din fășii de plastic. Le poți cumpăra de la un magazin de echipamente sportive, dar e mult mai distractiv să le confecționezi singură din pungi de plastic de la supermarket.

Ai nevoie de:

- 6-10 pungi de plastic pentru fiecare pompon, în funcție de cât de mare vrei să fie – încearcă să găsești pungi în culorile echipei
- o riglă • foarfecă • o cariocă

CE AI DE FĂCUT

1. Întinde punga pe jos. Cu ajutorul riglei și cariocii trage o linie de 30 cm paralel cu fundul pungii, aproape de acesta.
2. Taie de-a lungul liniei și înlătură partea de sus a pungii, acolo unde se găsesc mânerele.
3. Pornind de la capătul superior, taie aproximativ 20 cm, oprindu-te la 10 cm de bază. Repetă această operațiune pe toată lățimea pungii, pentru a obține astfel fâșii de aproximativ 2 cm.
4. Procedează la fel cu toate pungile.
5. Adună pungile, ținându-le de partea netăiată. Pentru a confecționa un mâner pomponului, strânge fundul pungilor și leagă-l bine cu o bandă adezivă sau cu un elastic foarte puternic. La sfârșit, freacă pompoanele în palme, ca să le dai volum.

CUM SĂ FACI ÎNGHEȚATĂ DIN ZĂPADĂ

Uită de oamenii de zăpadă! Când cade prima zăpadă, e timpul pentru ceva deosebit – un desert!

Ai nevoie de:

- o cană de lapte gras, de la frigider
- ½ linguriță de esență de vanilie (opțional)
- ½ cană de zahăr
- patru sau cinci câni de zăpadă CURATĂ

CE AI DE FĂCUT

1. Adună zăpada de afară într-un castron curat.
2. Du repede zăpada în casă și pune-o în congelator, până la momentul preparării.
3. Amestecă laptele, zahărul și esența de vanilie, până când zahărul se dizolvă.
4. Adaugă treptat zăpada, lingură cu lingură. Amestecă fără întrerupere până ce capătă consistența înghețatei obișnuite.
5. Mănânc-o imediat sau pune-o înapoi în congelator.

