

DINA SPILLER HÅNDBALL



Free image from [PublicDomainVectors.com](https://www.PublicDomainVectors.com)

To ganger i uken spiller Dina håndball.

Hun spiller på jentelaget til Fjordvik,

og de har trening på

mandag og torsdag.

De spiller ofte kamper i helgene.



Free image from [PublicDomainPictures.net](https://www.PublicDomainPictures.net)



Image by Steffen PröbDorf, CC BY-SA 4.0

Hun liker å spille på Fjordvik fordi

alle jentene er veldig hyggelige

og treneren er skikkelig kul.

Hun har spilt håndball i seks år,

Fjordvik er mye bedre enn lagene hun har  
spilt på før.

Denne sesongen har de vunnet nesten alle  
kampene de har spilt.

*Dina har alltid vært aktiv og i god form.*

*Hun har prøvd forskjellige idretter, men synes håndball er mest gøy.*

*I håndball, får hun brukt hele kroppen og det liker hun.*

*Det er viktig å ha sterk benmuskulatur og hurtighet i håndball slik at hun kan løpe raskt og hoppe høyt.*

*Derfor må hun ha stor lungekapasitet og god kondisjon.*





Image by Steffen Pröbdorf, CC BY-SA 4.0

HUN ER VELDIG GOD TIL Å KASTE MED HØYRE ARM, MEN IKKE  
SÅ GOD MED VENSTRE ARM.  
HUN ØNSKER Å BLI STERKERE SLIK AT HUN KAN SKYTE ENDA HARDERE.  
HÅNDBALL ER EN TØFF SPORT OG DET ER LETT Å FÅ SKADER.  
DINA HAR SLÅTT SEG NOEN GANGER, MEN HELDIGVIS HAR HUN  
UNNGÅTT ALVORLIGE SKADER.

*“Kanskje jeg liker håndball fordi jeg er i veldig god form” tenker Dina.*

*Med håndball er ikke bare muskler og styrke.*

*Taktikk er også viktig og Dina må bruke hodet når hun spiller. Det synes hun er interessant.*



Image by Marcus Cyron, CC BY-SA 4.0





Image by @sumofmarc on flickr, CC BY-NC-ND 2.0

Dinas største drøm er å bli profesjonell håndballspiller.

Hun ser ofte på det norske landslaget på TV.

De norske spillerne er kjempeflinke.

De har til og med blitt olympiske mestre!

Kanskje hun kan få representere Norge

i OL om noen år?

Dette var Dinas historie.  
Ikke alle er like glad i sport.  
Men kanskje en dag.... eller  
har du funnet en sport du  
liker allerede ?



Image: Rawpixel.com on freepik.com