

ДИНА ИГРАЕ ХАНДБАЛ



Дина играе хандбал два пъти седмично.

Тя играе в момичешкия отбор във
Фьордвик,

които тренират

понеделник и четвъртък.

Често имат мачове уикендите.



Безплатно изображение от [PublicDomainPictures.net](https://www.PublicDomainPictures.net)



Снимка: Стефан Прьосдорф, CC BY-SA 4.0

Тя обича да играе във Фьордвик, защото

всички момичета там са много мили

и треньорът е готин.

Тя играе хандбал от шест години,

но Фьордвик е много по-добър

от предишните ѝ отбори.

Този сезон те спечелиха

почти всички свои мачове.

Дина винаги е била активна и винаги е поддържала форма.

Тя е изпробвала различни спортове, но хандбалът ѝ е най-забавен.

В хандбала тя използва цялото си тяло и това ѝ харесва.

Важно е да имаш силни и бързи крака в хандбала, защото трябва да се тича бързо и да се скача високо.

Поради това тя трябва да има и здрави бели дробове и да е в добра физическа форма.



Снимка: Стефан Прьосдорф, CC BY-SA 4.0



Снимка: Стефан Прьосдорф, СС BY-SA 4.0

ТЯ Е МНОГО ДОБРА В ХВЪРЛЯНЕТО НА ТОПКАТА С ДЯСНАТА СИ РЪКА, НО
ЛЯВАТА Й РЪКА НЕ Е ТОЛКОВА ДОБРА.

ТЯ ИСКА ДА БЪДЕ ПО-ЗДРАВА, ЗА ДА ХВЪРЛЯ ОЩЕ ПО-СИЛНО.

ХАНДБАЛА Е ТЕЖЪК СПОРТ И Е ДОСТА ЛЕСНО ДА СЕ КОНТУЗИШ.

ДИНА СЕ Е ПРЕБИВАЛА НЯКОЛКО ПЪТИ,

НО ЗА ЩАСТИЕ НИКОГО НЕ Е БИЛО ТОЛКОВА СЕРИОЗНО.

„Може би е защото съм в толкова добра форма“, мисли си
тя.“

Но хандбала не е само мускули и добра физическа форма.

Тактиките също са важни

и Дина трябва да използва и главата си, когато играе.

Тя смята, че е интересно.



Снимка от Маркъс Сайрон, CC BY-SA



Снимка от @sumofmarc във flickr, CC BY-NC-ND 2.0

Най-голямата мечта на Дина е да стане професионален играч на хандбал.

Тя често гледа норвежкия национален отбор по телевизията.

Норвежките играчи са страхотни. Били са даже олимпийски шампиони!

Може би ще има възможността да представлява Норвегия по време на Олимпийските игри след няколко години?

Това беше историята на
Дина.

Не всеки обича спорта,
но може би ти ще някой
ден или вече го обичаш?



Снимка: Rawpixel.com on freepik.com