

DINA HENTBOL OYNUYOR



Haftada iki kez, Dina hentbol oynuyor.

Fjordvik'de kızlar takımında oynuyor,

Pazartesi ve Salı günleri

Antrenmanları var.

Genellikle hafta sonları oyun oynarlar.



Free image from Publicdomainpictures.net



Image by Steffen PröbDorf, CC BY-SA 4.0

Fjordvik'de oynamayı seviyor, çünkü

Bütün kızlar çok iyi

ve koç çok havalı.

Altı senedir hentbol oynuyor,

Ama Fjordvik eski takımından

çok daha iyi.

Bu sezon neredeyse tüm

oyunları kazandılar.

*Dina her zaman aktif olmuştur ve her zaman formda k
Farklı sporlar denedi, ama hentbol en eğlenceli
spordur.*

*Hentbolda, tüm vücudunu kullanıyor
ve bundan hoşlanıyor.*

*Hentbolda güçlü ve hızlı bacaklara sahip olmak önemlidir
çünkü hızlı koşması ve yükseğe zıplaması gerekir.*

*Bu nedenle, aynı zamanda güçlü ciğerlere ve iyi bir kondisyona
sahip olmalıdır.*



Image by Steffen Pröbldorf, CC BY-SA 4.0



Image by Steffen Pröbldorf, CC BY-SA 4.0

Sağ koluyla çok iyi top atıyor ama sol kolu o kadar iyi değil.

Daha da sert atmak için daha güçlü olmak istiyor.

Hentbol zor bir spordur ve sakatlanması oldukça kolaydır.

Dina birkaç kez kendini sakatladı, ama neyse ki hiçbir zaman ciddi olmadı.

*“Belki sadece çok formda olduğum içindir”, diye düşünüyor.
Ama hentbol sadece kas ya da fit olmak değildir.*

*Taktikler de çok önemlidir,
ve Dina oynarken kafasını da kullanır.*

Bunu ilginç buluyor.

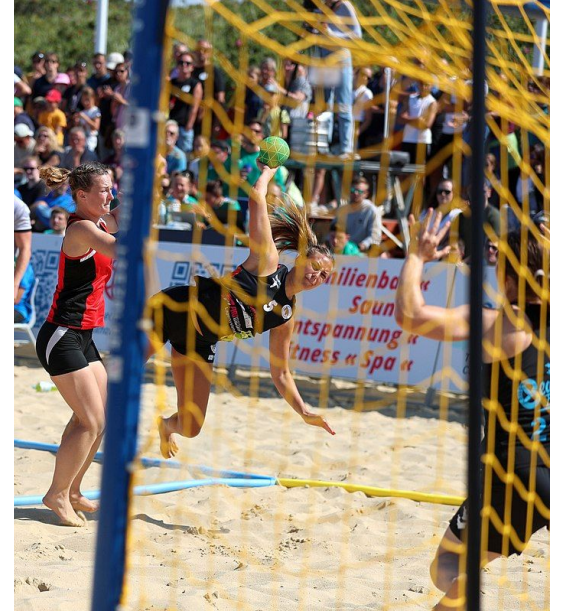


Image by Marcus Cyron, CC BY-SA 4.0



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

Dina'nın en büyük hayali profesyonel bir hentbolcu olmaktır.

Televizyonda sık sık Norveç milli takımını izliyor. Norveçli oyuncular harika. Olimpiyat şampiyonu bile oldular!

Belki Dina da birkaç yıl içinde Norveç'i Olimpiyatlarda temsil edebilecek?

Bu Dina'nın öyküsü.
Herkes sporu sevmez,
Ama belki bir gün
seversiniz
Ya da şimdiden seviyor
musunuz?



Image: Rawpixel.com on freepik.com