

ДІНА ГРАЄ В ГАНДБОЛ



Діна займається гандболом двічі на тиждень.

Вона грає в дівочій команді у Фьордвіку,

які тренуються в

понеділок і четвер.

Вони часто влаштовують матчі на вихідних.



Безкоштовне зображення от [Publicdomainpictures.net](https://www.publicdomainpictures.net)



Фото: Стефан Прьосдорф, CC BY-SA 4.0

Вона любить грати у Фрьодвік, тому що

там всі дівчата дуже милі
та тренер класний.

Шість років займається гандболом,
але Фрьодвік набагато кращий
з її попередніх команд.

Цього сезону вони перемогли
майже всі їхні матчі.

Діна завжди була активною і завжди підтримувала фізичну форму.

Вона пробувала різні види спорту, але їй гандбол найцікавіший.

У гандболі вона використовує все своє тіло, і їй це подобається.

У гандболі важливо мати сильні і швидкі ноги, тому що потрібно швидко бігати і високо стрибати.

Тому у неї також повинні бути здорові легені та хороша фізична форма.



Фото: Стефан Прьосдорф, CC BY-SA 4.0



Фото: Стефан Прьосдорф, CC BY-SA 4.0

ВОНА ДУЖЕ ДОБРЕ ВМІЄ КИДАТИ М'ЯЧ ПРАВОЮ РУКОЮ, АЛЕ ЛІВОЮ
НЕ ДУЖЕ.

ВОНА ХОЧЕ БУТИ СИЛЬНІШОЮ, ЩОБ КИДАТИ ЩЕ СИЛЬНІШЕ.

ГАНДБОЛ - ЦЕ ВАЖКИЙ ВИД СПОРТУ, І ОТРИМАТИ ТРАВМУ ДОСИТЬ
ЛЕГКО.

ДІНА ПРОВЕЛА КІЛЬКА БІЙОК,
АЛЕ, НА ЩАСТЯ, НІХТО НЕ БУВ НАСТІЛЬКИ СЕРІОЗНИМ.

Можливо, це тому, що я в такій хорошій формі», – думає вона».

Але гандбол – це не тільки м'язи та хороша фізична форма.

Також важлива тактика

і Діна також має використовувати свою голову, коли вона грає.

Вона думає, що це цікаво



Снимка от Маркьс Сайрон, CC BY-SA



Фото від @sumofmarc във flickr, CC BY-NC-ND 2.0

Найбільша мрія Діни
стати професійним гандболістом.

Вона часто дивиться норвезьку
збірну на телебаченні

Норвезькі гравці чудові.
Вони навіть були олімпійськими чемпіонами!

Можливо, вона отримає шанс представляти Норвегію на
Олімпіаді через кілька років?

Це була історія Діни.
Не всі люблять спорт,
але, можливо, ви колись
полюбите його чи вже
любите?



Фото: Rawpixel.com on freepik.com