

DINA SPIELT HANDBALL



Dina spielt zweimal pro Woche Handball.

Sie spielt im Mädchen-Team in Fjordvik und sie trainieren montags und donnerstags.

An den Wochenenden haben sie oft Spiele.



Frei zugängliches Foto von [Publicdomainpictures.net](https://www.publicdomainpictures.net)



Foto von Steffen Pröbdorf, CC BY-SA 4.0

Sie spielt gerne in Fjordvik,  
weil alle Mädchen sehr nett sind und  
der Trainer cool ist.

Sie spielt seit sechs Jahren Handball,  
doch Fjordvik ist viel besser als ihr  
vorheriges Team.

Diese Saison haben sie fast alle ihre  
Spiele gewonnen.

*Dina war immer aktiv und fit.*

*Sie hat viele Sportarten ausprobiert, aber Handball ist der spaßigste Sport für sie.*

*Beim Handball braucht sie ihren gesamten Körper und das gefällt ihr.*

*Es ist wichtig, starke und flinke Beine zu haben, da sie hoch springen und schnell rennen muss.*

*Deshalb muss sie eine starke Lunge und eine gute Kondition haben .*



Foto von Steffen Pröbldorf, CC BY-SA 4.0

SIE KANN DEN BALL MIT DEM RECHTEN ARM SEHR GUT WERFEN, DOCH  
IHR LINKER IST NICHT SO GUT.



Foto von Steffen PröBdorf, CC BY-SA 4.0

SIE WILL STÄRKER WERDEN,  
UM DEN BALL NOCH HÄRTER WERFEN ZU KÖNNEN.

HANDBALL IST EIN HARTER SPORT UND MAN VERLETZT SICH SCHNELL.

DINA HAT SICH MEHRMALS VERLETZT,  
DOCH ZUM GLÜCK NIE ERNSTHAFT.



*Vielleicht, weil ich in so guter Verfassung bin, denkt sie sich.*

*Doch Handball ist mehr als nur Muskeln und Fitness.*

*Taktik ist auch wichtig,  
und beim Spielen muss Dina ihren Kopf einschalten.*

*Sie findet das spannend.*

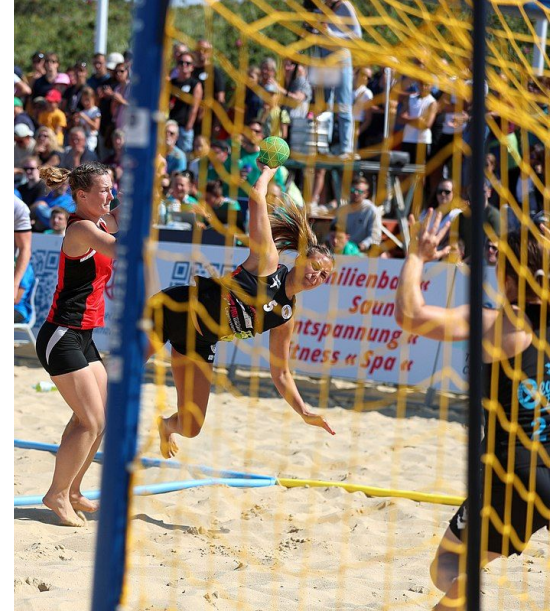


Foto von Marcus Cyron, CC BY-SA 4.0

Dinas größter Traum ist es, professionelle Handballerin zu werden.

Sie schaut oft die Spiele der norwegischen Nationalmannschaft im Fernsehen an.

Die norwegischen Spielerinnen sind großartig.

Sie haben sogar schon die Olympischen Spiele gewonnen!

Vielleicht kann sie ja Norwegen in einigen Jahren bei den Olympischen Spielen repräsentieren ?



Foto von @sumofmarc auf flickr, CC BY-NC-ND 2.0

Das war Dinas Geschichte.  
Nicht alle mögen Sport.

Was ist mit dir?  
Magst du Sport oder meinst  
du, dass du ihn eines Tages  
mögen wirst?



Foto: Rawpixel.com auf freepik.com