

DE BALANS

Maandblad van Judoschool Herman Boersma. Locaties: Doorn en Leersum

oktober 2015 oplage **96**

hermanboersma@hotmail.com www.judoschool-hermanboersma.nl 033-4729247. IBAN: [NL90INGB0003915745](http://www.iban.nl)



Olympisch en meervoudig wereldkampioen Ilias Iliadis krijgt ippon van Noël van 't End.

Meer Noël in filmpje 107 op onze website:

www.judoschool-hermanboersma.nl



FOTO VAN DE MAAND



Een moment uit de derde groep in Doorn.

FOTO VAN DE MAAND



Mirte vlak voor een partij tijdens het laatste oefentoernooi. Wat ze van plan is is duidelijk te zien aan haar gezicht en aan haar houding.

JUDOKA VAN DE MAAND



Ik wil later uitvinder worden

Naam **Leonard Petit.**

Leeftijd **8.**

Kleur band/slip **Gele band.**

Hoe lang zit je op judo **2 jaar.**

Favoriete schoolvakken **Rekenen.**

Mooiste boek **Geronimo met 'De grote invasie van Rokford'.**

Mooiste film **Up.**

Hobby's **Klussen.**

Wat is je beste judoworp/greep **Om de nek pakken.**

Ik houd van **Uitrusten.**

Ik heb een hekel aan **Gepest worden.**

Wat vind je het leukste van judo **Je leert veel.**

Wat vind je het vervelendste van judo **Dat het soms zwaar is.**

Wat vind je van Nederland **Het is zo gemakkelijk.**

Wat vind je van de buurt waarin je woont **Lekker rustig.**

Waar droom je van **Dat het snoep regent.**

Wie wonen er bij jullie thuis **Mijn hond, mijn vader, mijn broer en mijn moeder.**

Wat is het leukste van De Balans **De prijsvraag.**

Wat wil je later worden **Uitvinder.**

Wat is je grootste wens **Dat het snoep regent.**

Ben je gelukkig **Ja.**

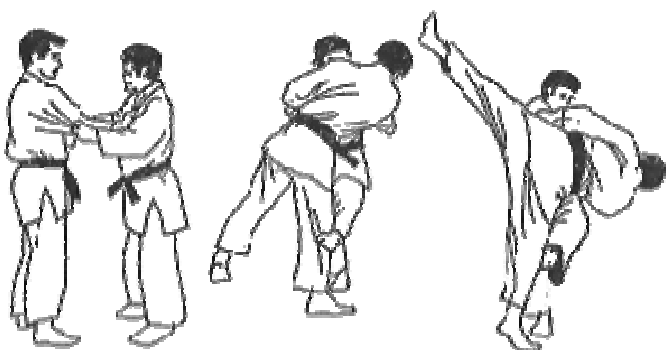
Hoe komt dat **Doordat ik leef.**

Wat wil je nog zeggen **Niets, no, nopes.**

Hiza-guruma

(Letterlijk: KNIE-WIEL)

Je been wordt een 'hek' waar jouw tegenstander over struikelt. Gebruik je armen! Blijf niet vóór de tegenstander staan maar stap opzij en houd het been waarmee je de tegenstander blokkeert recht.



Google naar Hiza-guruma en je ziet nog veel meer voorbeelden van deze worp



JUDOKA VAN DE MAAND

Naam **Olivia van Kleunen**. Leeftijd **8**.
Kleur band/slip **Gele band groene slip**. Hoe lang zit je op judo **Bijna 3 jaar**. Favoriete schoolvakken **Topondernemers**. **Topografieën, knutselen en spelling**. Mooiste boek **Matilda**. Mooiste film **Rio**. Hobby's **Sporten, knutselen**. Wat is je beste judoworp/greep **Okuri-ashi-barai en nog meer**. Ik houd van **Met iets bezig zijn**. Ik heb een hekel aan **Ruzie, vervelen**. Wat vind je het leukste van judo **Nieuwe worpen leren**. Wat vind je het vervelendste van judo **Dat sommige kinderen niet goed meedoen**. Wat vind je van Nederland **Wel leuk**. Wat vind je van de buurt waarin je woont **Leuk**. Waar droom je van **Meer vrede en een leuke baan**. Wie wonen er bij jullie thuis **Broer, vader en moeder**. Wat is het leukste van De Balans **De judoka van de maand**. Wat wil je later worden **Arts**. Wat is je grootste wens **Heb ik nog niet**. Ben je gelukkig **Ja**. Hoe komt dat **Omdat ik goed leef**. Wat wil je nog zeggen **Niks**.



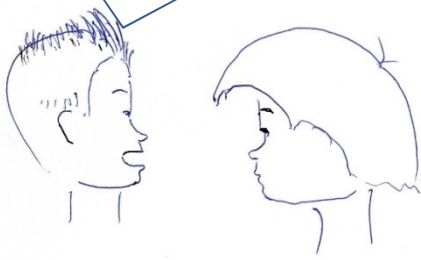
Olivia: 'Het leukste van judo vind ik nieuwe worpen leren'



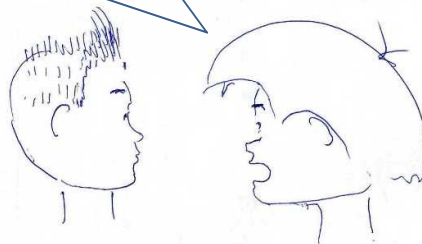
GROEP VAN DE MAAND

Vanaf boven staand: Jasper. Daniël. Jaimay. Jan-Willem. Vanaf links zittend: Kees. Bram. Sem. Mark.

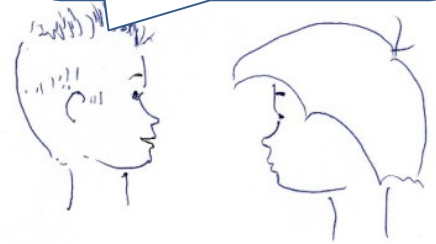
Tijdens de wedstrijd vertel ik mijn tegenstander een grap



Waarom?



Dan valt hij om van het lachen en pak ik hem in een houdgreep



Judoles aan... jouw klas !

Ga je een spreekbeurt doen over judo? Vraag dan meester Herman of hij dan óók een judoles geeft aan jouw klas, bovendien speel jij dan de hoofdrol want je mag dan judotechnieken laten zien die je geleerd hebt.

Vraag jouw juf / meester of het mag. Dan gaat meester Herman afspreken wanneer en hoe laat. Of vraag of jouw juf / meester wil mailen naar: hermanboersma@hotmail.com

Prijsvraag van de maand

Zoek zoveel mogelijk verschillen. Zet er een kruisje bij of zoiets. Knip het uit en geef het aan meester Herman.

Er worden 10 prijswinnaars uitgeloot maar vaak zijn er niet meer dat 10. In dat geval heb je áltijd een prijs.



Vergeet onze website niet

www.judoschool-hermanboersma.nl

Kijk bij voorbeeld op filmpje 103.

Daarin zie leuke foefjes waarmee je iemand op zijn rug kunt gooien.

www.judoschool-hermanboersma.nl

JUDOSCHOOL-HERMAN BOERSMA
Wij doen niet aan vechten, wij doen niet aan vluchten
Wij doen alles wat er tussen zit
Doorn & Leersum

CONTACT
 ROOSTER
 PROEFLESSEN
 CONTRIBUTIE

Over judo en ons
 Archief clubblad
 Links
 Agenda
 Uitslagen

Introductielessen
 4, 5 en 6 jarigen
 Doorn
 Leersum

DE BALANS

Introductielessen voor 4, 5, en 6 jarigen

Wij beginnen weer in **DOORN** op **24-8-2015** en in **LEERSUM** op **26-8-2015**

NIEUWE TIJDEN IN LEERSUM

Hieronder staan korte filmpjes van onze judoschool.

HENK GROL EINDELIJK VEEER EEN TITEL

KIM POLLING WINNAAR EUROPESE SPELEN IN BAKU
 5 min. 14 sec. Algemeen
 In finale 1 werd ze 3^o op de WK. Nu winnaar ES.
 Uitslag: 15-7-2015, F-omgeving 104.

NOËL BIJ DE KINGS OF JUDD
 6 min. 23 sec. Algemeen
 KJB vooraf na 4 minuten naar die meesterlijke toon van Noël tegen Hadzi!
 Uitslag: 16-6-2015, F-omgeving 105.

BLIK SPIEROEFNINGEN
 14 min. 45 sec. Algemeen
 Blikspieren heb je nodig bij judo.
 Uitslag: 15-6-2015, F-omgeving 102.

HARAI-GOSHI
 4 min. 37 sec. Algemeen
 Woop van de meester.

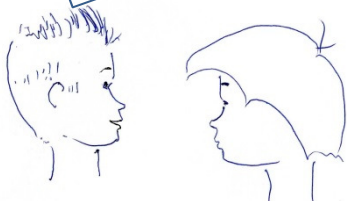


De spreekbeurtkoffers staan klaar

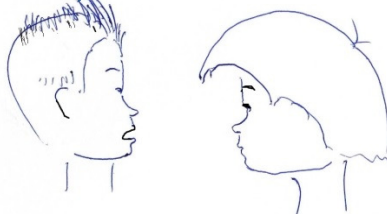
Moet je een spreekbeurt houden op school? Als je hem over judo houdt mag je een spreekbeurtkoffer lenen. Vraag hem enkele weken vooraf aan meester Herman.

- * De banden wit tot en met zwart zitten erin.
- * Een paar boekjes.
- * Een voorbeeld van een spreekbeurt.
- * Informatie over de spelregels en de geschiedenis.
- * Een stuk judomat.

Twee eieren zitten in kokend water. Zegt het ene ei tegen het andere:



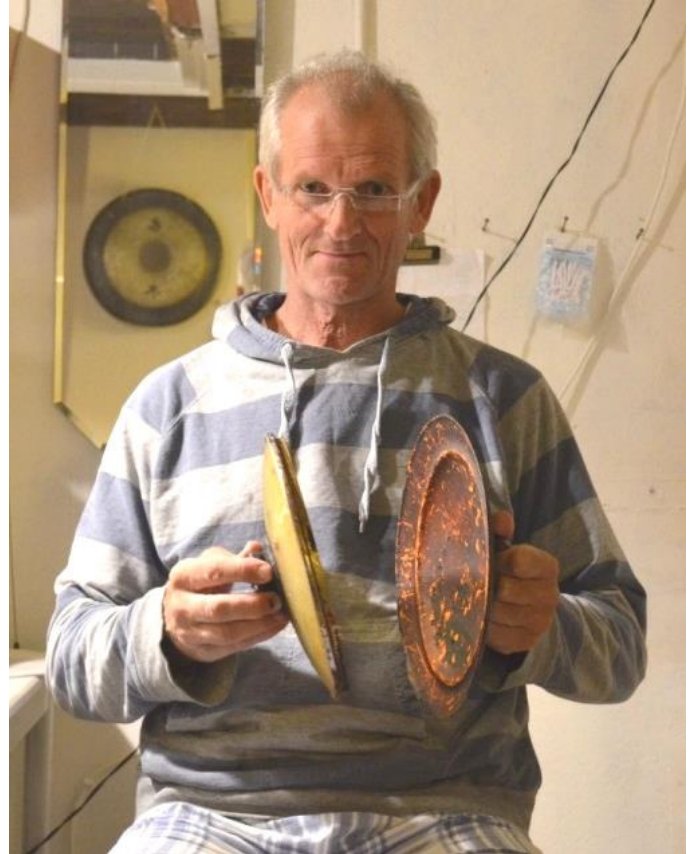
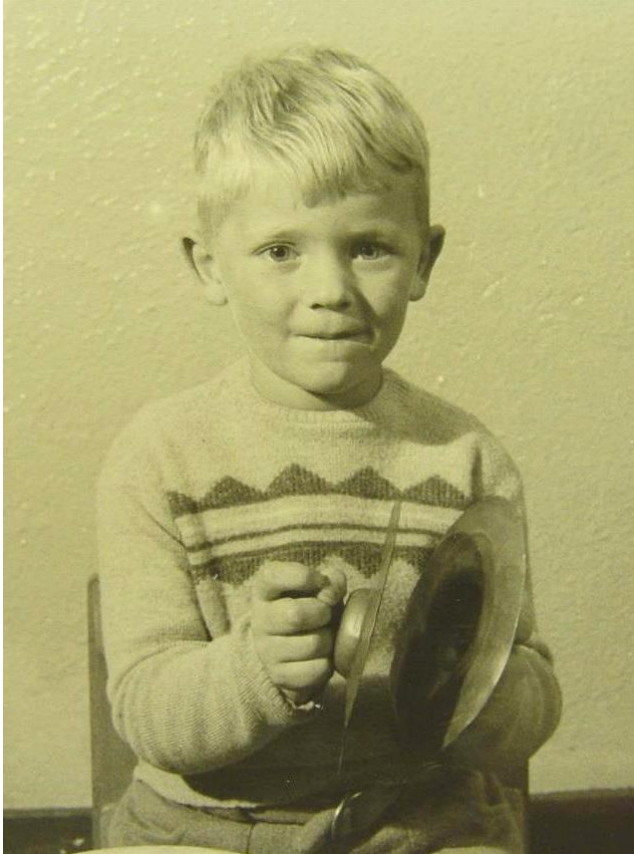
Aaaa wat heet!



Zegt het andere ei: wordt je hard van



FOTO'S VAN DE MAAND



Jullie geloven het misschien niet maar ik ben net als jullie óók klein geweest. Ik ben het op beide foto's! Het verschil is 57 jaar. De foto links is oud en op de foto rechts ben ik het. Groeten van meester Herman.



Verliezen bij judo is verliezen in het kwadraat

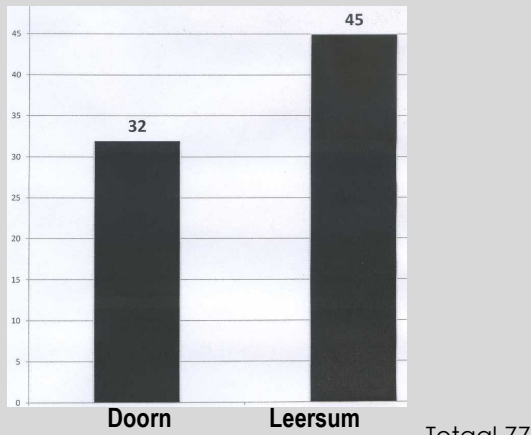
Peter Buwalda over zijn judoverleden

Daar, in die dampende kleedkamer, komt Buwalda's judoverleden naar boven: 'Beheerste vent, die Sander. Heel wijs en doordacht dat hij me niet vloerde. Ik had al mijn botten gebroken. Verliezen bij judo is verliezen in het kwadraat, heel anders dan bij tennis of roeien. Verlies je bij judo, dan ben je een beetje vermoord. Voor die prestatiedruk moet je een sterk karakter hebben. Al op het Limburgs kampioenschap stelde ik weinig voor, maar de jongens die daar wonnen, als die naar de Nederlandse gingen, vlogen ze er op hun beurt met boter en suiker af. En toen ik naar een WK ging om te kijken, was de Nederlandse kampioen daar weer onzichtbaar. Dan besef je hoe groot die afstand is met écht talent. Of het nu om sport, schrijven of muziek maken gaat. In het judo behoorde ik tot het schorriemorrie: de ongetalenteerden. Want wat je ziet bij het WK judo, de mensen die daar wonnen. Mán!

Alleen al hoe je bij je kraag gepakt wordt, de spanning op die armen, dat is zo'n groot verschil. Ik was middelmatig, teleurgesteld in mezelf. Een goede judoka is iemand met heel veel lichamelijke intelligentie: makkelijk bewegen, diep inkomen, explosief – dat heb ik allemaal te weinig. Bij judo verlies je heel intens. Je ligt onderop, je hebt zo'n zwetende kerel boven op je die dingen in je oor fluistert die je niet wilt horen: Je bent dood watje. Vergeet het. Ik ben geen rouwdouwer als Siem Sigerius. Ik zou het wel willen zijn.'

In de peiling

Ledenaantallen. Peildatum: 13-9-2015



Even Noteren:

Op onze website staan alle data van vakanties en activiteiten, kijk in de [agenda](#) van www.iudoschool-hermanboersma.nl

Herfstvakantie: Doorn: maandag 19 oktober. Leersum woensdag 21 oktober. Er is op die dagen geen judoles

FOTO VAN DE MAAND



Bij Container Oost krijgen authentieke industriële erfstukken een tweede leven

www.containeroost.nl



CinPassion

Praktijk voor welzijn, ontspanning, bewustwording en balans cindy@cinpassion.nl www.cinpassion.nl
06-20544537