

DE BALANS

Maandblad van Judo school Herman Boersma. Locaties: Doorn en Leersum

December 2015 oplage **105**

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

Noël van 't End-toernooi 2015



Hij zit bij de top 3 van de wereld in de klasse mannen tot 90 kilogram.

Hij kwam terug naar de club waar hij op 6 jarige leeftijd begonnen was: bij Judo school Herman Boersma.

Zijn naam is: Noël van 't End. Hij was zaterdag 21 november te gast in de judozaal van Sporthal Steinheim en hij gaf een clinic. Dat zo'n grote judoka zo bescheiden en vriendelijk is maakte grote indruk op de judoka's.

Meer hierover op pagina 4

Leuk

Vriendjes & vriendinnetjes-les

Doorn 14 december.
Leersum 16 december.

Iedereen mag een vriendje of vriendinnetje meenemen om mee te doen aan de laatste judoles vóór de kerstvakantie op 14 december in Doorn. Leersum 16 december. Dus gaan we er een leuke les van maken.



Leuk

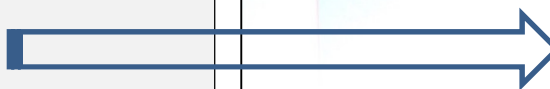
Alle datums van activiteiten en van vakanties staan op onze website in de **agenda**:

www.judoschool-hermanboersma.nl

Op onze website www.judoschool-hermanboersma.nl staan korte filmpjes over ons en over de grote judokampioenen.

We zien enkele partijen van de maand en het snelwerpen. In filmpje 106 zie je de spelregels van het judo.

Hier staan de filmpjes



Waarom maakt een oen een pak melk open in een supermarkt?



Omdat bovenop het pak staat: HIER openen



JUDOKA VAN DE MAAND

Naam **Per Johan Stevens**. Leeftijd **11 jaar**. Kleur band/slip **Gele band bruine slip**. Hoe lang zit je op judo **Ongeveer drie jaar**. Favoriete schoolvakken **Mijn favoriete vak is geschiedenis**. Mooiste boek **Diego Zonnesteek en de Magische Bril**. Mooiste film **Transformers "Dark of the Moon"**. Hobby's **Legó en Modelbouw**. Wat is je beste judoworp/greep **1^e houdgreep**. Ik houd van **Pizza en vliegtuigen**. Ik heb een hekel aan **Drop en gummybeertjes en nep Lego**. Wat vind je het leukste van judo **De 1^e houdgreep en de spelletjes**. Wat vind je het vervelendste van judo **De warming up is vervelend**. Wat vind je van Nederland **Ik vind het een mooi land**. Wat vind je van de buurt waarin je woont **Een leuke buurt**. Waar droom je van **Piloot worden**. Wie wonen er bij jullie thuis **Mijn vader en moeder en twee broertjes**. Wat is het leukste van De Balans **De prijsvraag**. Wat wil je later worden **Piloot**. Wat is je grootste wens **Piloot worden**. Ben je gelukkig **Ja**. Hoe komt dat **Ik heb een goed leven**. Wat wil je nog zeggen **Doe voorzichtig met messen**.



Per: 'ik heb een hekel aan nep-lego'



Milan: 'ga altijd door met je sport'

JUDOKA VAN DE MAAND

Naam **Milan Koudijs**. Leeftijd **10 jaar**. Kleur band/slip **Gele band**. Hoe lang zit je op judo **1 en een half jaar**. Favoriete schoolvakken **Rekenen, spelling**. Mooiste boek **Het leven van een loser**. Mooiste film **Minions**. Hobby's **Voetbal en judo**. Wat is je beste judoworp/greep **Tweede beenworp**. Ik houd van **Pizza**. Ik heb een hekel aan **Pesten**. Wat vind je het leukste van judo **De worpen**. Wat vind je het vervelendste van judo **Niks!** Wat vind je van Nederland **Leuk land**. Wat vind je van de buurt waarin je woont **Gezellig**. Waar droom je van **Om profvoetballer te worden**. Wie wonen er bij jullie thuis **Vader, moeder, broertje, ik**. Wat is het leukste van De Balans **De prijsvraag**. Wat wil je later worden **Profvoetballer**. Wat is je grootste wens **Dat iedereen op de wereld gelukkig is**. Ben je gelukkig **Ja**. Hoe komt dat **Omdat ik een fijn leven heb**. Wat wil je nog zeggen **Ga altijd door met je sport**.

Leersum

Rode slip behaald door: Bente Roelfs. Gele slip behaald door: Linde van Os. Noortje van Os. Lynn Lankhaar. Olivier Roelfs.

Doorn

Welkom nieuwe judoka's: Freek de Moed. Geertje Redelé. Freek Redelé. Maarten Redelé.

Leersum: Bart Verhagen had een goed voor zijn judospreekbeurt.

Noël van 't End-toernooi 2015



Wereldtopper Noël van 't End kwam op visite voor een clinic. Hier laat hij zien wat hem in een wedstrijd zo goed lukt



Een partijtje meedollen met de judoka's



Handtekeningen zetten op de judojas



Banenspel warming up met meester Michel



Benjamin Smit werd eerste in de hoogste klasse

De uitslagen: 1^e werden: Stefan Stasse. Gerjon Visser. Logan Sturkenboom. Lynn Oudejans. Sacha Korsman. Hannah Zaal. Stephan Geluk. Benjamin Smit. Wilfred Mulder. Bram Luijendijk. Jorik Duinkerke.

2^e werden: Aron Quartel. Bart van Beek. Olivia van Kleunen. Daan Schmitz. Nick Melieste. Jitse Bult. Dylan Inkenhaag. Joëlle Bochem. Arjan Luijendijk. Rutger Baars. Cees Hartevelt.

3^e werden: Frederike Dunsbergen. Isis van den Berg. Freek de Moed. Marilène Koch. Thijs Dunsbergen. Martje Roelands. Jonne Klaassen. Esther van Looijengoed. Pepijn Bosvelt. Sacha Meurs. Eran Hana.

4^e werden: Marcel van Eem. Bas Klein. Bessel van Looijengoed. Nooa Mosselman. Sanne Feenstra. Martin Kesler. Sven Bochem. Danielle van Dijk. Max Sluiter. Tirza de Water. Pieter Feenstra. Arne van Hunnik. Mats van Vliet. Jasper. Brik van Vliet. Dennis van Setten. Isa Oudejans. Dennis Goedhart. Timo van Rossen. Marit van de Vendel.

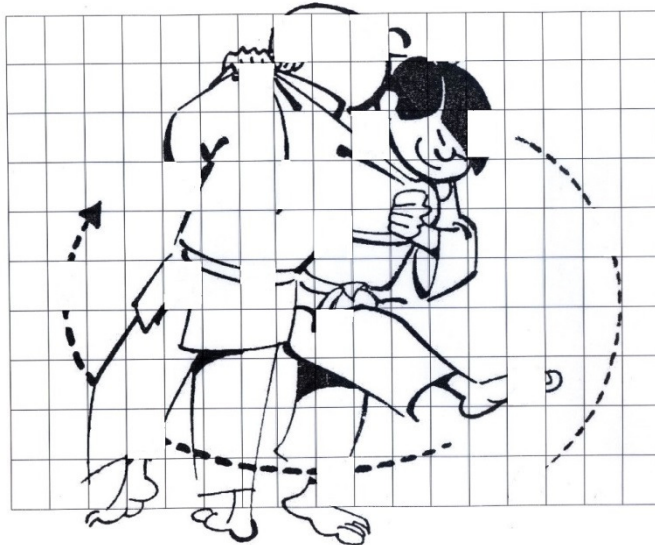
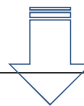
Uitslagen GGP (Goed Gedaan Prijs)

Poster voorzien van handtekening van Noël van 't End:

Sanne Feenstra. Dennis Goedhart. Isa Oudejans. Marit van de Vendel.

PRIJSVRAAG VAN DE MAAND

MAAK DEZE TEKENING AF



Maak de rechter tekening af. Knip het uit en geef het aan meester Herman. De beste 10 winnen een prijs.
Naam

.....



FOTOSERIE VAN DE MAAND
Aäron werpt. Freek gaat vliegen

Uitslagen zoek de verschillen november: Jord Visser, Martje Roelants. Owen Stevens. Jørgen Roeten. Freek de Moed. Kris Stevens. Aäron Noorlander. Isis van de Berg. Nog te.

Uitslag september zoek de verschillen: Mirte Mosselman.

O-UCHI-GARI

De weggetrokken stoel

Bij o-uchi-gari haak je met je been binnendoor bij de tegenstander. Het lukt het beste als jouw tegenstander aan je trekt.

Het geheel ziet eruit alsof iemand gaat zitten op een stoel maar dat die stoel ineens achter hem wordt weggetrokken.



Winter-examens 2016



Doorn 18 januari. Leersum 20 januari.

Iedereen doet examen op zijn/haar eigen lesdag en tijd. Opgeven hoeft niet.

Veel gestelde vragen van degenen die voor de eerste keer examen gaan doen: Wat moet je kunnen? Voor het eerste examen moet je de voorwaartse rol de achterwaartse rol en de zijwaartse val kunnen. Verder moet je een judoworp kunnen en een houdgreep.

Wat zijn de kosten? Voor het behalen van een sloop € 1,-. Voor het behalen van een band € 5,-(inclusief diploma). Wie liever een dikke band wil € 7,50. S.v.p. na afloop van het

examen betalen. Alléén de behalers van een band krijgen een diploma. De diploma's worden gegeven in de eerst volgende les na het examen.

Ouders en andere belangstellenden zijn van harte welkom tijdens de examens.

Kun je zakken? De leraar laat alléén iemand examen doen als hij/zij eraan toe is. Bij beginners is de kans op zakken heel klein. **Nog één vraag:** als je niet bij het examen kan zijn, bijvoorbeeld door ziekte, mag je dan de week erna examen doen? Het antwoord is ja, (wel even overleggen met de leraar).

Oefentoernooi in de les

Doorn: 11 januari.

Leersum 13 januari

We gaan dan judopartijen maken mét prijzen. Iedereen doet mee op zijn / haar eigen lesuur. De leraar wil weten hoe je judoot in een wedstrijd: hoe ga je om met de spanning, durf je te judoën, kan je tegen je verlies. Het telt allemaal mee voor het examen.



Een moment uit het Noël van 't End-toernooi

Ik kom naar de overkant

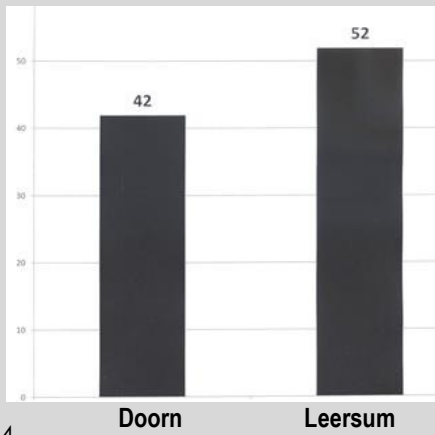


Je bent al aan de overkant



In de peiling

Ledenaantallen. Peildatum: 26-11-2015



Totaal 94

Even Noteren:

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

Op 14 en 16 december 2015 doen we vriendjes en vriendinnetjes-les. Meer hierover in de agenda van www.iudoschool-hermanboersma.nl

De kerstvakantie : Doorn: 21 en 28 december.

De kerstvakantie: Leersum; 23 en 30 december.

Examens Doorn: 18 januari. Examens Leersum: 20 januari



LAMP VAN DE MAAND



Bij Container Oost krijgen authentieke industriële erfstukken een tweede leven

www.containeroost.com



CinPassion

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