

# DE BALANS

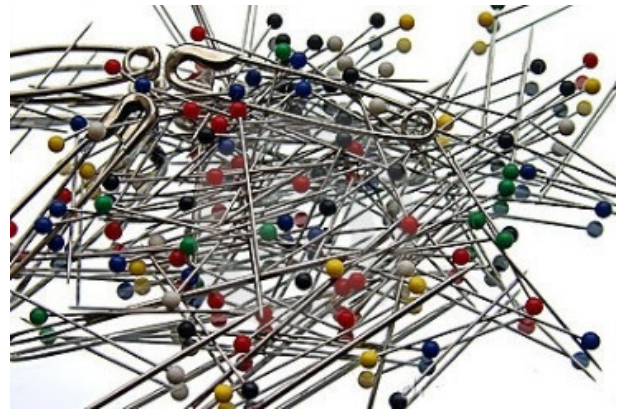
Maandblad van Judo school Herman Boersma. Locaties: Doorn en Leersum

april 2015 oplage 95

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

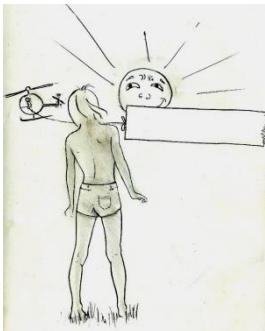


Eindelijk weer een 'goed bezig voor je lijf training' voor ouders en kinderen. Lees meer op pagina 2



Naalden en spelden in Doorn. Lees meer op pagina 6

**Geachte ouder**  
Veel uitvallessen in Doorn. Lees verder op pagina 4



Pas op voor  
De-Mooi-  
Weer- Ziekte.  
Lees meer op  
pagina 4



Verduiken: Mark en Kees meer dan 180 centimeters.  
Lees meer op pagina 7



**PRIJSVRAAG VAN DE MAAND**  
Zoek de verschillen. Knip het uit. Zet je naam erop. Geef het aan meester Herman.  
Er worden 10 prijswinnaars uitgeloot



## JUDOLES AAN JOUW KLAS

Door meester Herman

Wat is er nou leuker dan aan jouw klas te laten zien wat jij leert op judo. Vorige maand heb ik met veel plezier aan twee groepen judoles gegeven in de speelzaal van De Hoeksteen. Ik wil dat graag vaker doen. Wat ik nodig heb is een mailadres van jouw juf / meester dan kan ik een afspraak maken voor een datum en een tijd. Ik vind het óók prima dat ik benaderd word door jouw leraar: [hermanboersma@hotmail.com](mailto:hermanboersma@hotmail.com)

# OUDERS EN KINDEREN

Op zaterdag 18 april houden we een 'goed bezig met je lijf training'. Het voordeel van deze activiteit is dat ouders óók kunnen meedoen. Een ander voordeel is dat we het buiten doen in het bos. Iedereen die 6 jaar of ouder is kan hieraan meedoen.

Wat gaan we doen: we gaan enkele rondjes hardlopen. Het gaat niet om wie er wint, het gaat erom goed bezig te zijn met jezelf. Als je niet zo snel kan doe je gewoon wat rondjes minder. Verder brengen we een groet aan de zon (zie rechts onder). Men zegt dat je je heel fit gaat voelen als je die zonnegroet regelmatig doet dus vandaar.

**Datum:** zaterdag 18 april

**Plaats:** Parkeerplaats Treekerpunt

**Tijd:** van 14 uur tot 15 uur

**Aanbevolen:** gemakkelijk zittende kleding en sportschoenen

**Opgeven:** niet nodig

**Kosten:** geen

**Limonade:** aanwezig

**Routebeschrijving:** De Treekerweg is tegenover Pannenkoekenhuis Bergzicht Doornseweg 23. U rijdt de Treekerweg in. Enkele honderden meters verderop is links de parkeerplaats waar we verzamelen om 14 uur



Deze trap komen we onderweg tegen



Links: Pannenkoekenhuis Bergzicht. Rechts: de Treekerweg



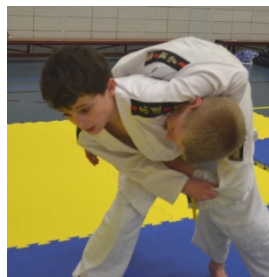
Dit is een foto van de vorige 'goed bezig-training'. De bomen langs de Doornseweg waren toen al gekapt.



De groet aan de zon kan iedereen. Het zou leuk zijn als de zon zo vriendelijk is even te komen kijken



JUDOKA VAN DE MAAND  
 Naam .... **Daniël Biessels.**  
 Leeftijd .... **12.**  
 Kleur band/slip .... **Geel. Groene slip.**  
 Hoe lang zit je op judo .... **5 t/m 9 jaar en vorig jaar weer begonnen.**  
 Favoriete schoolvakken .... **Geschiedenis en rekenen.**  
 Mooiste boek .... **Ik ben Mahala.**  
 Mooiste film .... **The Lone Ranger.**  
 Hobby's .... **Judo, voetbal, hiphop, skiën en computeren.**  
 Wat is je beste judoworp/greep .... **Heupworp.**  
 Ik houd van .... **Mensen die humor hebben.**  
 Ik heb een hekel aan .... **Oorlog en discriminatie.**



*'Ik heb een hekel aan oorlog en discriminatie'*

Wat vind je het leukste van judo .... **Dat je leert hoe je moet verdedigen en hoe je moet vallen.**

Wat vind je het vervelendste van judo .... **Helemaal niets.**

Wat vind je van Nederland .... **Een leuk en gezellig klein land.**

Wat vind je van de buurt waarin je woont .... **Leuk.**

Waar droom je van .... **Een eigen youtube kanaal.**

Wie wonen er bij jullie thuis .... **Papa, mama, mijn zusje Annika, poezen & kippen.**

Wat is het leukste van De Balans .... **De verhalen en foto's van kinderen.**

Wat wil je later worden .... **Geen idee.**

Wat is je grootste wens .... **Dat er op de hele wereld vrede komt.**

Ben je gelukkig .... **Ja.**

Hoe komt dat .... **Omdat ik hier een gelukkig leven leid.**

Wat wil je nog zeggen .... **Hopelijk worden jullie óók een keer judoka van de maand. Ik vind dat heel leuk!**



Betreffende locatie Doorn

## Geachte ouder,

- **Op** maandag 20 april mogen de judoka's een vriendje of vriendinnetje meenemen.
- **De** drie maandagen daarna is er geen judoles (zie de **agenda** onderaan).
- **Ik** nodig alle judoka's uit om een keer mee te doen aan een les in Leersum op woensdag 29 april. De reden voor deze extra les is dat er binnenkort veel maandaglessen uitvallen (Koningsdag, de meivakantie, tweede pinksterdag).

**Datum extra les in Leersum:** woensdag 29 april

**Plaats:** De Binder, Hoflaan 29, Leersum

**Opmerking:** de onderstaande tijden zijn richtlijn, er mag van afgeweken worden

**Tijd:** 4,5,6, jarigen van 14 tot 15 uur

**Tijd:** 7 en 8 jarigen van 15 tot 16 uur

**Tijd:** 9 en 10 jarigen van 16 tot 17 uur

**Tijd:** 11 jaar en ouder van 17 tot 18 uur

**agenda** van Doorn. Deze **agenda** staat óók op onze website, daar staat de **agenda** van Leersum óók bij: [www.judoschool-hermanboersma.nl](http://www.judoschool-hermanboersma.nl)

20-4-2015 Vriendjes & vriendinnetjes-les

27-4-2015 Koningsdag, er is dan geen judoles

4-5-2015 Meivakantie, er is dan geen judoles

11-5-2015 Meivakantie, er is dan geen judoles

25-5-2015 2<sup>e</sup> Pinksterdag, er is dan geen judoles

22-6-2015 zomer-examens

29-6-2015 Vriendjes & vriendinnetjes-les

6-7-2015 Laatste les vóór de Zomervakantie

24-8-2015 Éérste les na de Zomervakantie



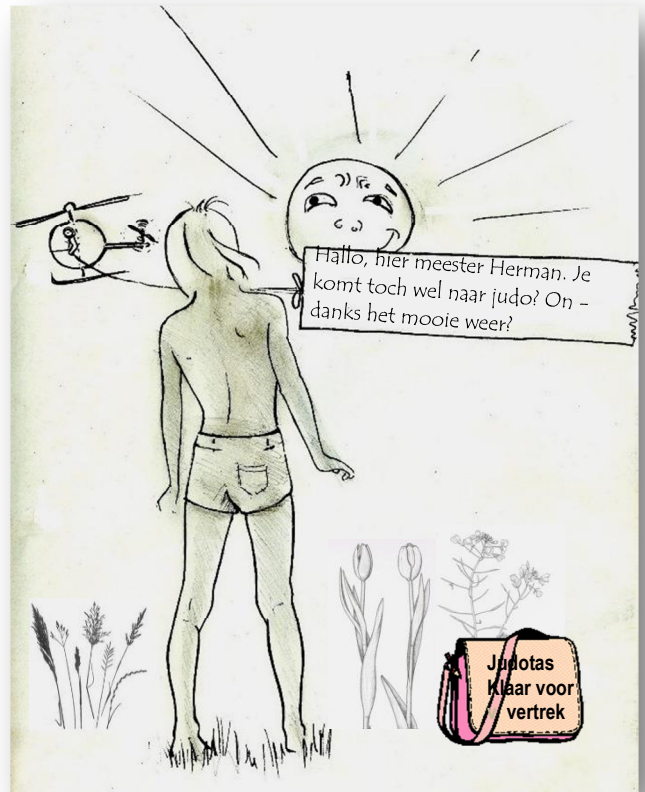
GROEP VAN DE MAAND

Vanaf links staand: Sacha Meurs. Dennis Goedhart. Vanaf links zittend: Milan Koudijs. Bart Verhagen. Karim van Kommer. Jari Holterman. Vanaf links liggend: Bram Lujendijk. Lloyd Meijer. Chris de Vries.

# Pas op voor de Mooi-Weer-Ziekte

Door meester Herman.

Het bestaat al heel lang: steeds als het mooi weer is wil je soms eigenlijk liever buiten spelen dan naar judo. Als het mooi weer is en er zijn er weinig denk>'veel zieken vandaag'. Mijn advies is: ga tóch. Er is nog zo veel tijd om buiten te spelen. En als je eenmaal bezig bent met judo vindt je het leuk. Bovendien zijn er binnenkort veel vakantie en feestdagen en dan is er geen judo.



**Uitslag maartprijsvraag**



Marilène Koch. Lynn Oudejans. Isa Oudejans. Sem van Doorn. Mark Elenbaas. Jasper. Per Stevens. Owen Stevens. Ryan Kuepers.

**Leersum**  
Welkom nieuwe judoka's: Dennis Vlastuin. Sander Jansen. Nino Holterman.

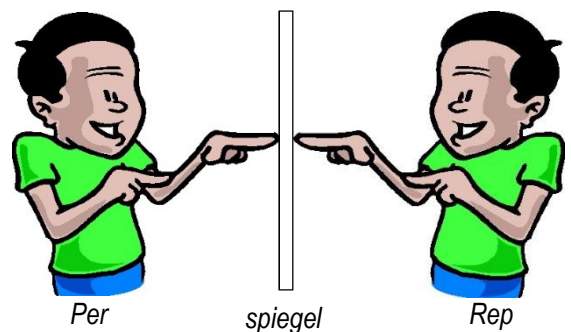
**Doorn**  
Welkom nieuwe judoka's: Tom Ormel.

## GRAP VAN DE MAAND



Per

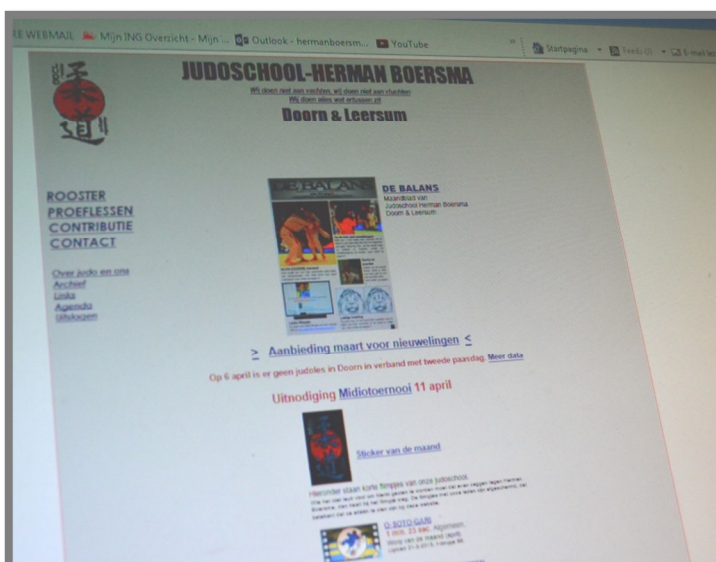
Per Stevens mocht van meester Herman iemand uitkiezen om mee te judoën. Maar omdat hij niet kan kiezen deed hij zijn ogen dicht, draaide een paar rondjes en stopte. Toen hij zijn ogen opende bleek dat hij in één van de spiegels in onze zaal in Doorn wees.



Per

spiegel

Rep



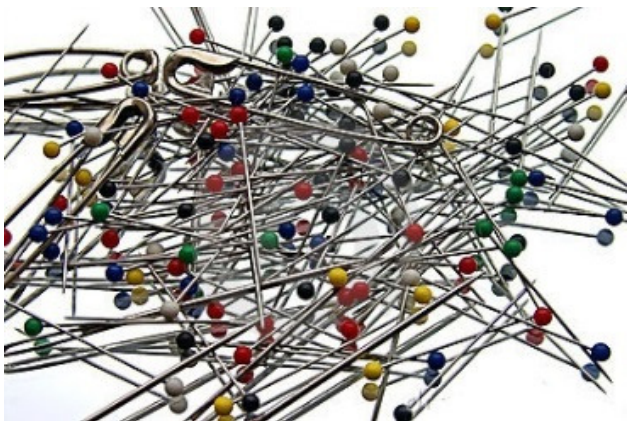
[www.judoschool-hermanboersma.nl](http://www.judoschool-hermanboersma.nl)

De worp van de maand: de O-soto-gari staat op onze website (**filmpje 80**) en er zijn nog meer nieuwe filmpjes. Kijk dus op:

[www.judoschool-hermanboersma.nl](http://www.judoschool-hermanboersma.nl)

Dennis Goedhart heeft meester Herman op de grond gegooid omdat hij een filmpje van Noël van 't End heeft bekeken (**filmpje 78**), dus....

# Naalden en spelden



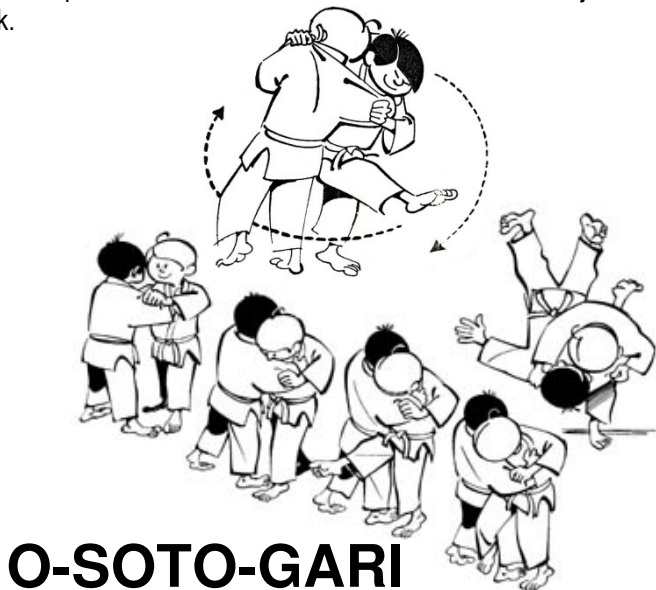
Door meester Herman.

In Doorn liggen soms naalden en spelden op de vloer. Het is altijd nog goed gegaan maar ze liggen er tóch dus het kan gebeuren dat er iemand op een naald of een spelt trapt.

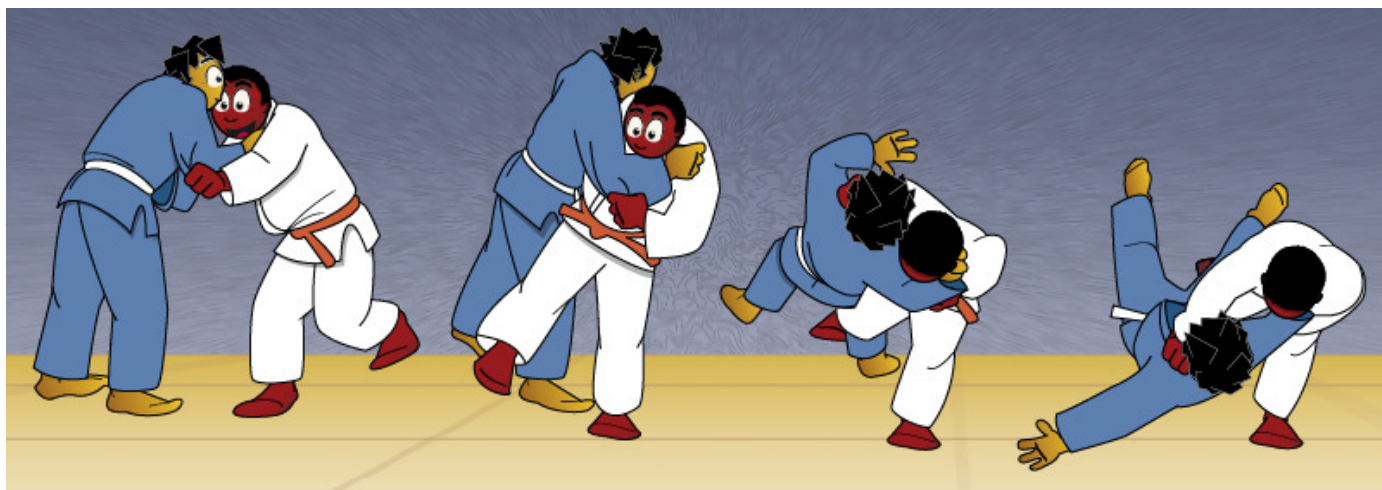
Die naalden en spelden liggen er omdat onze judozaal óók voor bruiloften gebruikt wordt. Vooral de bruiden dragen veel naalden en spelden. Tijdens het dansen blijven die dingen niet allemaal zitten.

Ik raad de judoka's aan om zoveel mogelijk op de mat bezig te zijn en zo min mogelijk buiten de mat te lopen en bèn je buiten de mat, kijk dan goed uit waar je loopt. Vindt je er een, leg het dat bij de collectie spelden en naalden rechts naast het podium. Bij voorbaat dank.

## TECHNIEK VAN DE MAAND



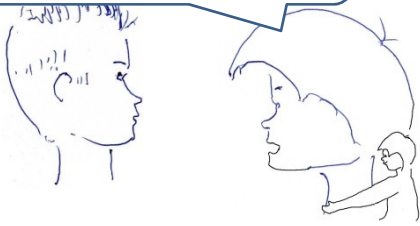
## O-SOTO-GARI



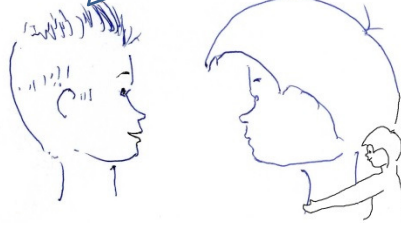
### O-soto-gari (buitenwaarts haken)

Deze worp lijkt makkelijk maar als je niet uitkijkt wordt je overgenomen met de terughagak. Jouw tegenstander moet staan op het been wat jij weg wilt haken, trek hem uit balans en zet hem op één been.

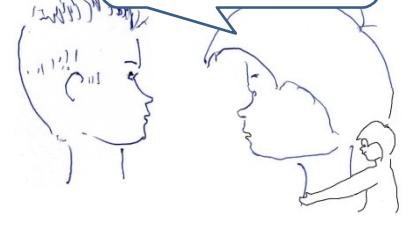
Ik heb mijn broertje al de hele dag niet gezien



Hij zit op je rug



Geen wonder dat ik hem niet zag



Zomaar wat foto's van het SCOVLEDOZERE-toernooi



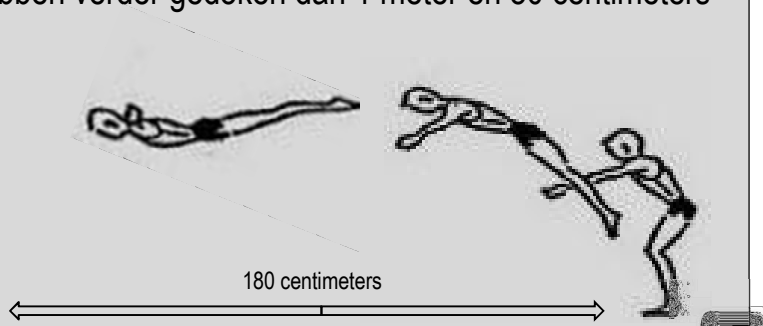
Mark Elenbaas en Kees van Zwetselaar hebben verder gedoken dan 1 meter en 80 centimeters



Kees van Zwetselaar

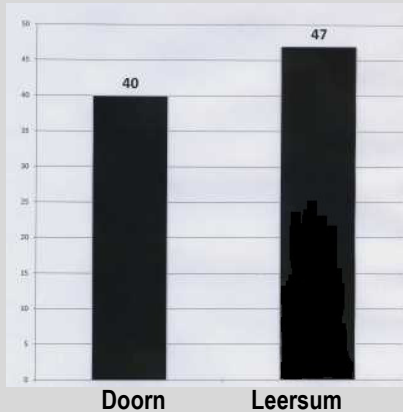


Mark Elenbaas



## In de peiling

Ledenaantallen: Peildatum: 22-3-2015



Totaal 87

## Even Noteren:

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

Training met ouders en kinderen zaterdag 18 april.  
Lees meer op pagina 2

Omdat er vooral in Doorn veel lessen uitvallen in verband met feest of vakantiedagen mag er op 29 april gejudoed worden in Leersum. Lees meer op pagina 4

Op 22 juni zijn de zomereexamens in Doorn  
Op 24 juni zijn de examens in Leersum

*De Kostuumkamer*  
[www.DeKostuumkamer.nl](http://www.DeKostuumkamer.nl)

*Meriam Heijer*

Leersum  
T. 06 17 30 62 97  
E. [info@dekostuumkamer.nl](mailto:info@dekostuumkamer.nl)  
I. [www.dekostuumkamer.nl](http://www.dekostuumkamer.nl)

De Kostuumkamer is de webshop voor:

- Sinterklaas - Zwarte Piet - Kerstman/vrouw accessoires, kleding, pruiken en grime
- Verkleedkleding in alle soorten en maten
- Hoofddekels, maskers en pruiken
- Grime voor diverse doeleinden, ook voor Lotus slachtofferfiguratie

De Kostuumkamer is een webwinkel met de mogelijkheid voor bezoek op afspraak aan huis.

Zoekt u iets wat niet in de webshop staat, laat het dan weten zodat wij de mogelijkheden kunnen nagaan.

[www.DeKostuumkamer.nl](http://www.DeKostuumkamer.nl)



CinPassion

Praktijk voor welzijn, ontspanning, bewustwording en balans [cindy@cinpassion.nl](mailto:cindy@cinpassion.nl) [www.cinpassion.nl](http://www.cinpassion.nl)  
06-20544537



## Bij Container Oost krijgen authentieke industriële erfstukken een tweede leven

De werkplaats en winkel van Container Oost is gevestigd aan de Nijkerkerstraat 35 B in het pand van zwaartafelen. De oude fabriekslampen en filmspots passen perfect bij de robuuste tafels die hier worden gemaakt en aangeboden.

Meer informatie is te vinden op [www.containeroost.nl](http://www.containeroost.nl)