

# DE BALANS

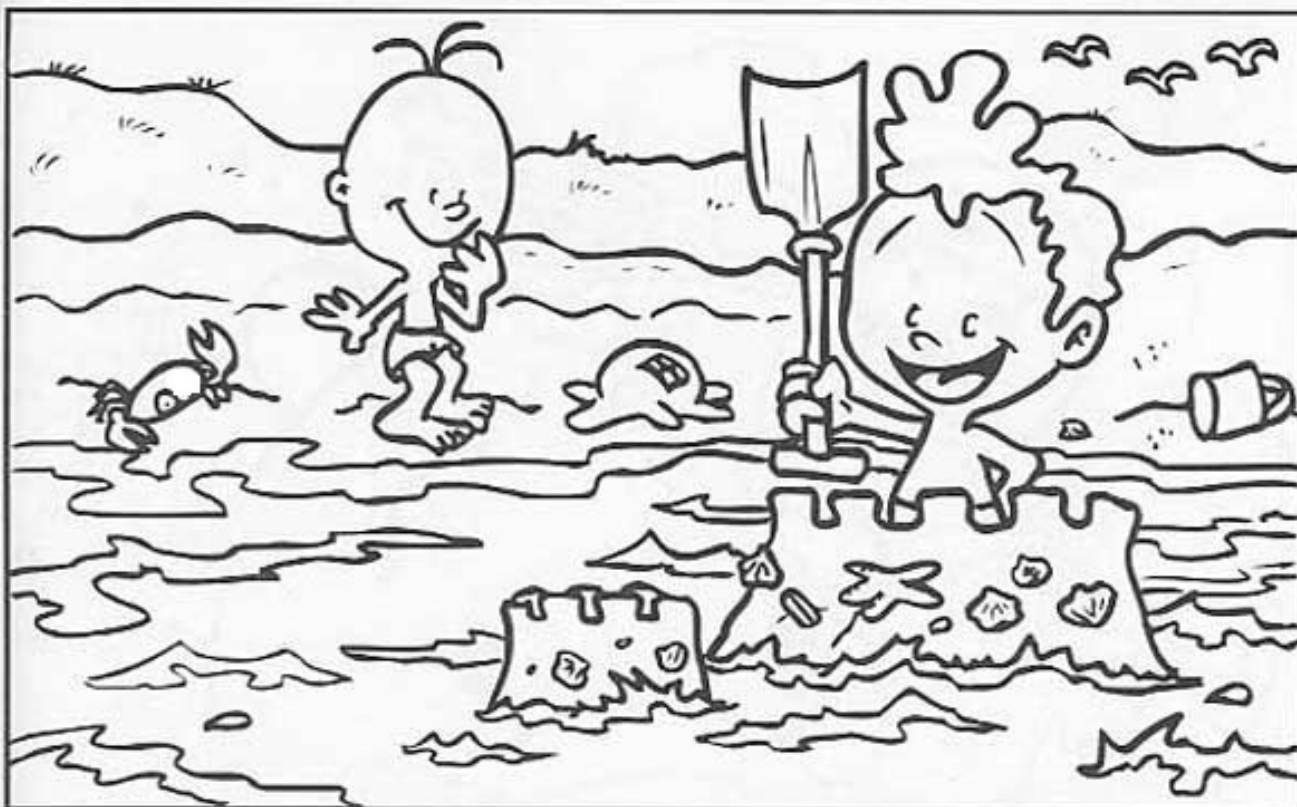
Maandblad van Judoschool Herman Boersma. Locaties: Doorn en Leersum

juni 2015 oplage **93**

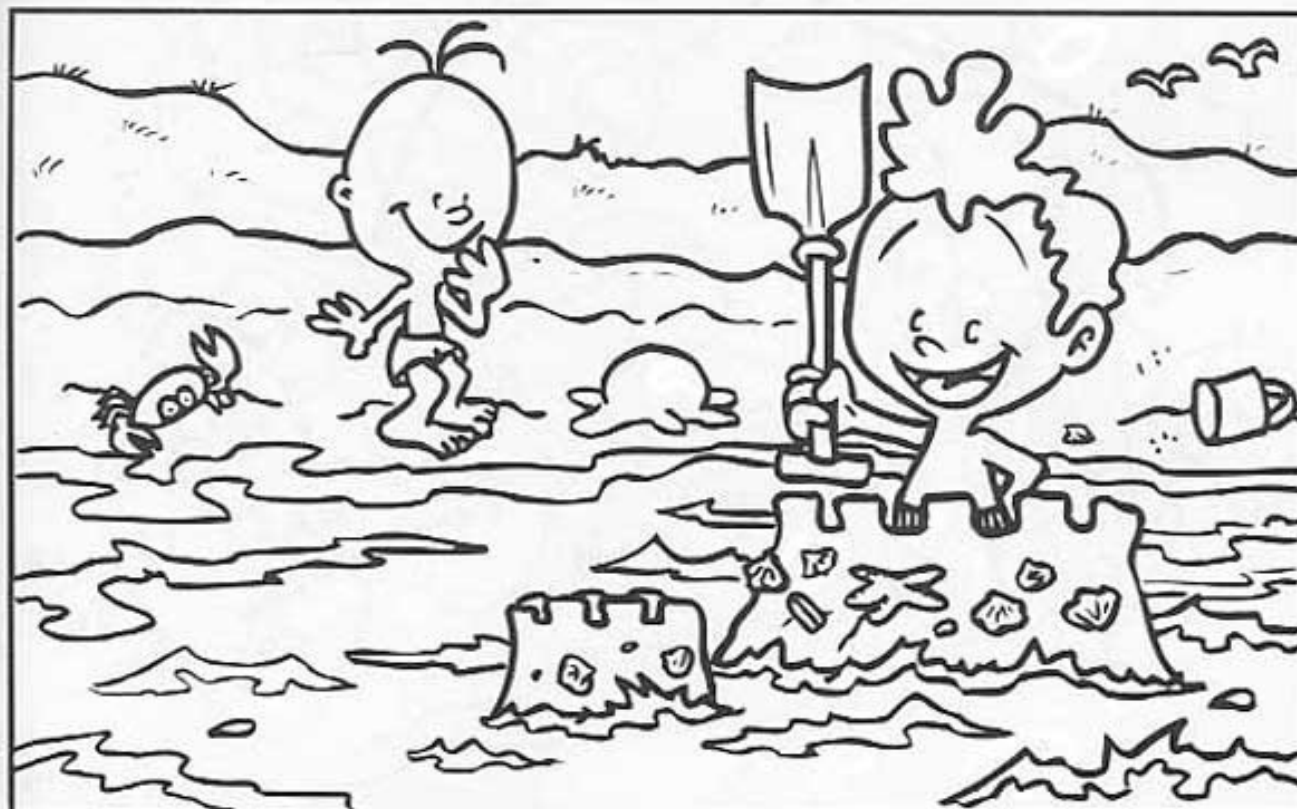
[hermanboersma@hotmail.com](mailto:hermanboersma@hotmail.com) [www.judoschool-hermanboersma.nl](http://www.judoschool-hermanboersma.nl) 033-4729247. IBAN: [NL90INGB0003915745](http://www.iban.nl)



- Dit is de laatste balans van dit seizoen, lees pagina 8.
- In dit nummer een artikel over de pijn van de moeder van wereldtopper Noël van 't End, lees pagina 7.
- Sebastiaan ter Heide is judoka van de maand na de vakantie, we weten nog niet op welke pagina.
- Zeer binnenkort examens, lees pagina 8 en onze website [www.judoschool-hermanboersma.nl](http://www.judoschool-hermanboersma.nl)
- In Leersum beginnen de lessen een uur later na de vakantie, lees pagina 5.
- Sempai Michel komt volgend seizoen met een artikel over datgene wat hem drijft (en gedreven is ie). Op deze pagina staat hij linksboven, verder zien we op de rug gezien Tom, de ander is Julian.



# ZOEK DE 6 VERSCHILLEN



### PRIJSVRAAG VAN DE MAAND

Zet een kruisje of zoiets bij de verschillen, knip het geheel uit en geef het aan meester Herman. Er worden 10 winnaars uit geloot.

Naam:.....



Naam .... **Levi Brouwers**. Leeftijd ....  
**9**. Kleur band/slip .... **Witte band  
bruine slip**.

Hoe lang zit je op judo .... **2 jaar**.  
Favoriete schoolvakken .... **Verkeer**.  
Mooiste boek .... **De piraten van  
hiernaast**. Mooiste film .... **Wiplala**.  
Hobby's .... **Skiën**. Wat is je beste  
judoworp/greep .... **Haken**. Ik houd  
van .... **Pittig eten**. Ik heb een hekel  
aan .... **Ruzie**.

Wat vind je het leukste van judo ....  
**Lekker lol maken**. Wat vind je het  
vervelendste van judo .... **Niks, alles  
leuk**. Wat vind je van Nederland ....  
**Leuk land**. Wat vind je van de buurt  
waarin je woont .... **Leuk**. Waar droom  
je van .... **Rijk worden en gezond  
blijven**.

Wie wonen er bij jullie thuis .... **Papa,  
mama en Lika**. Wat is het leukste van  
De Balans .... **De prijsvraag**. Wat wil je  
later worden ....  
**Ambulancechauffeur**. Wat is je  
grootste wens .... **Gelukkig en gezond  
blijven**. Ben je gelukkig .... **Ja**. Hoe  
komt dat .... **Dat komt omdat ik het  
naar mijn zin heb thuis**. Wat wil je nog  
zeggen .... **Dat ik judo leuk vind en er  
mee door ga**.



*Judoka van de maand Levi Brouwers. Mooiste boek: 'De  
piraten van hiernaast'*



*Judoschool t-shirt*

*De Judoschool-Herman-Boersma-drukkerij is druk bezig met het bedrukken van T-shirts want op de examens zijn ze te koop voor € 2,- per stuk*





Lars Wink: 'Het leuke van judo is dat je met je krachten leert omgaan'

Naam .... **Lars Wink**. Leeftijd .... **14 jaar**.  
 Kleur band/slip .... **Een gele band groene slip**. Hoe lang zit je op judo .... **2 jaar**.  
 Favoriete schoolvakken .... **Geschiedenis, nusk, sport**. Mooiste boek .... **De serie van De Grijze Jager**. Mooiste film .... **Jason Bourne**. Hobby's .... **Judo / freerunnen / hardlopen**.  
 Wat is je beste judoworp/greep .... **Mijn favoriete judoworp is haken**. Ik houd van .... **'s avonds tv kijken**. Ik heb een hekel aan .... **Mensen die vervelend lopen te doen**.  
 Wat vind je het leukste van judo .... **Je leert er met je kracht om te gaan**.  
 Wat vind je het vervelendste van judo .... **Dat het niet snel stil is**.  
 Wat vind je van Nederland .... **Een land waarin je vrijheid hebt**.  
 Wat vind je van de buurt waarin je woont .... **Een leuke rustige buurt**.  
 Waar droom je van .... **Een leuk leven leiden**.  
 Wie wonen er bij jullie thuis .... **Mijn vader, mijn moeder, mijn broertje**.  
 Wat is het leukste

van De Balans .... **Dat het leuk is dat ze de kinderen die het goed doen erin zetten**.  
 Wat wil je later worden .... **Een rechercheur bij de politie** Wat is je grootste wens .... **Een leuk leven leiden**.  
 Ben je gelukkig .... **Ja**. Hoe komt dat .... **Het gaat goed in mijn leven**.  
 Wat wil je nog zeggen .... **Heb een leuk en mooi leven**.



**GROEP VAN DE MAAND**

Vanaf linksboven: Pieter van Spronsen. Stijn Hazes. Daniël van den Boogaard. Daan Schmitz. Marilène Koch.  
 Vanaf linksbeneden; Pepijn Wetters. Faye Vialle. Gijs van Lieshout. Martje Roelants. Ryan Kuepers. Het vaandel wordt vastgehouden door Casper Kok (hij is op maandag 8 juni geslaagd voor zijn rijbewijs).

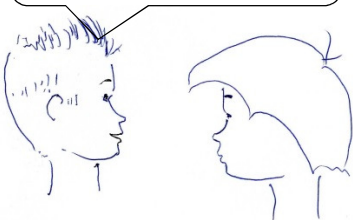
# Spreekbeurt.

Isa Oudejans en Sacha Meurs hielden een spreekbeurt over judo. Ze haalden daar een 8+ voor. De dag daarop gaf meester Herman een judoles aan hun klas. Isa en Sacha mochten natuurlijk laten zien hoe goed ze kunnen judoën. Daar keek de klas met verbazing naar en verder had (bijna) iedereen veel plezier met het judoën.

## Leersum

Het volgende seizoen beginnen de lessen voor iedereen in Leersum een uur later. Dat komt doordat De Schakel en De Hoeksteen een continuooster gaan invoeren. Dat betekent dat alle schooldagen eindigen op dezelfde tijd, om 14 uur. Daardoor beginnen alle judolessen in Leersum dus een uur later.

Komt een man bij de dokter.



De dokter vraagt, wat heeft u?



Zegt de man: Dat weet ik toch niet, ú bent de dokter!



De week na de examens: Doorn 29 juni. Leersum 1 juli mogen ouders weer een judolesje meedoen. Ik neem een stel judojassen en banden mee. De week daarna is de laatste judoles van dit seizoen. Die reserveren we voor een vriendjes en vriendinnetjes-les, in Doorn is dat op 6 juli en in Leersum 8 juli.

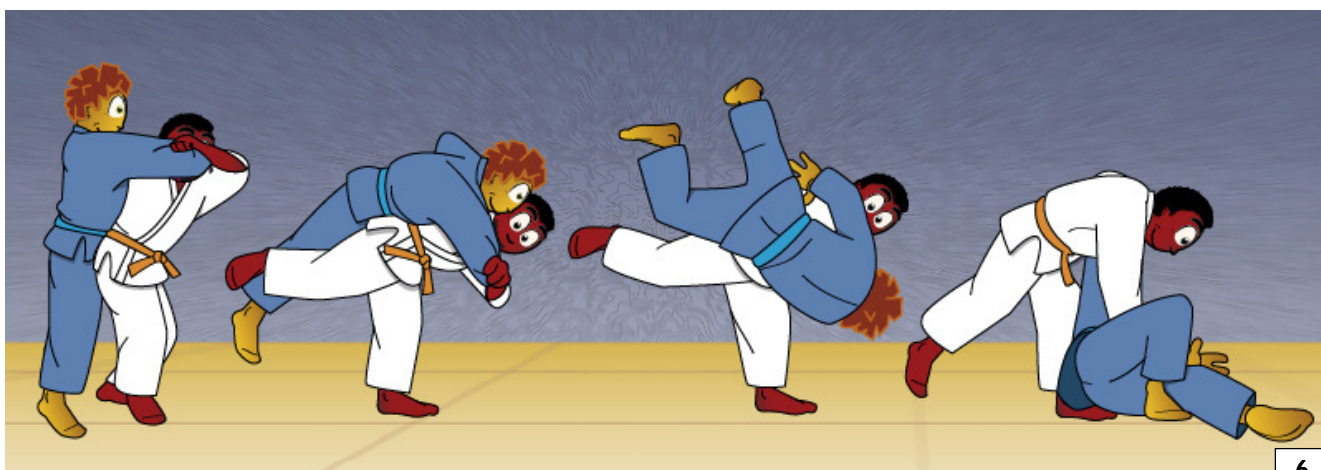
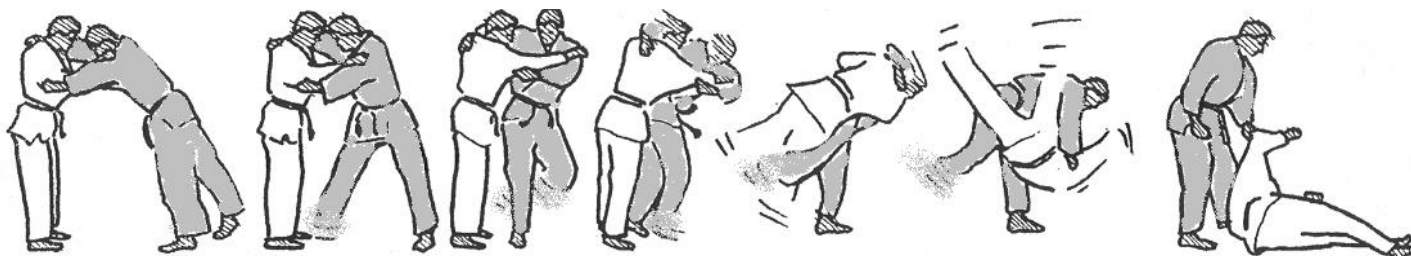


Techniek van de maand.

## Harai-Goshi (been opzwaaien met je heup ervoor).

Deze worp lukt goed als je langer bent dan je tegenstander. Terwijl je jezelf omdraait trek je de tegenstander strak tegen je aan.

Daarna is het een kwestie van je heen opzwaaien. Het gaat moeilijker als je tegenstander naar achteren loopt.



# Moeder judoka Noël van 't End: 'Het is niet leuk je zoon pijn te zien lijden'



De dag na het Grand Slam toernooi in Baku waar Noël van 't End zilver veroverde, sprak Tym met Nici, de moeder van Noël. 'Hij zei eens dat hij wedstrijden judoot om niet te verliezen, in plaats van dat hij ze wil winnen.'

Noël begon met Judo op 6-jarige leeftijd. 'Zijn oudere broer Timo kwam wel eens thuis met een beker na een judotoernooi en dat vonden de andere kinderen wel erg interessant', vertelt Nici. 'In eerste instantie deden we onze zoon Timo op judo zodat hij wat meer zelfvertrouwen zou krijgen. Voor zo'n jonge jongen geeft het natuurlijk een enorme kick om iemand anders binnen 2 seconden met een schouderworp op de grond te krijgen.'

Ook voor Noël had het beoefenen van judo op jonge leeftijd zo zijn voordelen.

'Op school hadden de andere kinderen wel ontzag voor hem. Wel op een goede manier natuurlijk, maar hij was altijd al erg sterk voor zijn leeftijd en op deze manier leerde hij daar goed mee omgaan', vertelt Nici.

Noël heeft het wat betreft zijn gezondheid op jonge leeftijd niet altijd makkelijk gehad. 'Op een gegeven moment hebben mijn man en ik dat losgelaten en hem laten doen waar hij zich zelf fijn bij voelde, vertelt Nici. 'En judo bleek in dit geval goed te werken.'

De broer en zus van Noël hebben beide ook op hoog niveau gejudood, maar inmiddels is alleen Noël nog actief op de tatami (judomat). Op 15-jarige leeftijd koos Noël bewust om een stap verder te gaan met judo.

## Pijn lijden

Heel erg leuk vindt Nici het niet om naar de wedstrijden van Noël te kijken. 'Het is enorm spannend om Noël richting de tatami te zien lopen. En als je je eigen zoon dan pijn ziet lijden is dat als moeder verschrikkelijk om te zien, maar gelukkig weet hij dat ook', vertelt Nici lachend.

'Judo heeft er voor gezorgd dat Noël, maar ook mijn andere kinderen zich bewust zijn geworden van wederzijds respect, elkaar in waarde laten en bereidwillig zijn. In de judosport staat iedereen voor elkaar klaar.'

Gewicht bij judo is altijd een lastig onderwerp. 'Gelukkig hebben mijn eigen kinderen hier nooit echt problemen mee gehad', vertelt Nici. 'Toch is het af en toe wel lastig geweest om op jonge leeftijd zo met voeding bezig te zijn. Soms moest het ene kind afvallen om in zijn gewichtsklasse te blijven terwijl de ander juist moest aankomen. Dat betekent dus ook dat ik voor het ene kind kip stond klaar te maken terwijl de ander juist biefstuk moest eten. Ik heb ze wel altijd bewust gemaakt van hoe je gezond met je lichaam en eten om kunt gaan. Als topsporter kan dit nog wel eens lastig zijn.' Vervolg op pagina 8

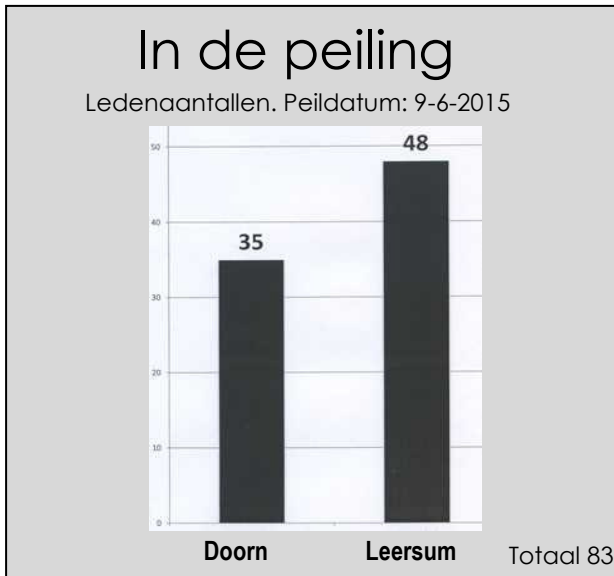


*Lange tijd geleden in onze judozaal in Doorn. Noël zoals gewoonlijk op zijn favoriete plek*



### Coaches

Volgens Nici kan je het bewustworden van mogelijke obstakels of gevaren niet alleen. 'De rol van de trainers is daar enorm belangrijk in. Ik ben blij dat mijn man, Peter, zich hier veel mee bezig houdt. Die heeft altijd goed contact gehad met de trainers, ook nu nog met de trainer van Noël. De coaches spelen niet alleen op fysiek gebied, maar vooral ook op mentaal gebied een belangrijke rol. Zij staan vaak het dichtste bij en hebben veel invloed op hoe Noël zich voelt. 'Het mooiste moment dat Nici heeft meegemaakt is de dag dat Noël voor de tweede keer Nederlands kampioen werd. 'Wegens omstandigheden zat hij niet lekker in zijn vel en op de mat zag je dat ook echt terug. Toch kon hij zichzelf focussen en behaalde een mooie overwinning.



## Even Noteren:

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

**De zomer-examens zijn in Doorn op 22 juni. In Leersum op 24 juni.**

De laatste les in Doorn is op 6 juli en in Leersum op 8 juli. Het is dan vriendjes & vriendinnetjesles.  
We beginnen weer op vanaf maandag 24 augustus.



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

[www.containeroost.nl](http://www.containeroost.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