

# DE BALANS

Maandblad van Judoschool Herman Boersma. Locaties: Doorn en Leersum

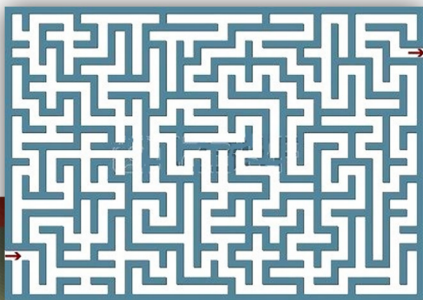
november 2016 oplage 111

[hermanboersma@hotmail.com](mailto:hermanboersma@hotmail.com) [www.judoschool-hermanboersma.nl](http://www.judoschool-hermanboersma.nl) 033-4729247. IBAN: [NL901001013000010101010101](https://www.iban.com/codes/nl901001013000010101010101)

## ✓ Jubileumtoernooi gaat tóch door!

Gelukkig had de regelpiet op tijd gebeld naar de organisator meester Michel. Deze Piet had gezegd dat sinterklaas op 12 november aankomt en dat hij niet van plan was die datum te verzetten omdat wij een judotoernooi op die dag wilden houden. Daarom hebben wij het zelf maar verzet naar 26 november. Meer hierover op pagina 4.

Nieuwe prijsvraag op pagina 5



*In de zaal hierboven houden we het Jubileumtoernooi*



Naam .... **Isa Oudejans.**  
Leeftijd .... **11.**  
Kleur band/slip .... **Gele band groene slip.**  
Hoe lang zit je op judo .... **2 jaar.**  
Favoriete schoolvakken .... **Taal en rekenen.**  
Mooiste boek .... **Warrior Cats, alle delen.**  
Mooiste film .... **Hopa en de Strijd om de Ring der Tijden.**  
Hobby's .... **Dansen, paardrijden, tekenen en judo!!**  
Wat is je beste judoworp/greep .... **Allemaal.**  
Ik houd van .... **Koken en Bakken.**  
Ik heb een hekel aan .... **Tomaten en slagroom uit één bus.**  
Wat vind je het leukste van judo .... **Alles.**  
Wat vind je het vervelendste van judo .... **Niks.**  
Wat vind je van Nederland .... **Leuk.**  
Wat vind je van de buurt waarin je woont .... **Leuk.**  
Waar droom je van .... **Een beroemd chef kok worden.**  
Wie wonen er bij jullie thuis .... **Papa, mama, Lynn, ik, Pip, Jip.**  
Wat is het leukste van De Balans .... **De prijsvraag.**  
Wat wil je later worden .... **Chefkok.**  
Wat is je grootste wens .... **Een eigen restaurant.** Ben je gelukkig .... **Ja.** Hoe komt dat .... **Katten, familie, vrienden.**  
Wat wil je nog zeggen .... **Doei.**



*Isa: 'Ik houd van Dansen, paardrijden, koken en judo!!*



## Dojonieuws

### Doorn

Welkom nieuwe judoka's: Justin Jansen. Luuk Werkman. Jasper Vink. Robin Doornenbal. Stella van Biljon. Suus Aalbertsen

### Leersum

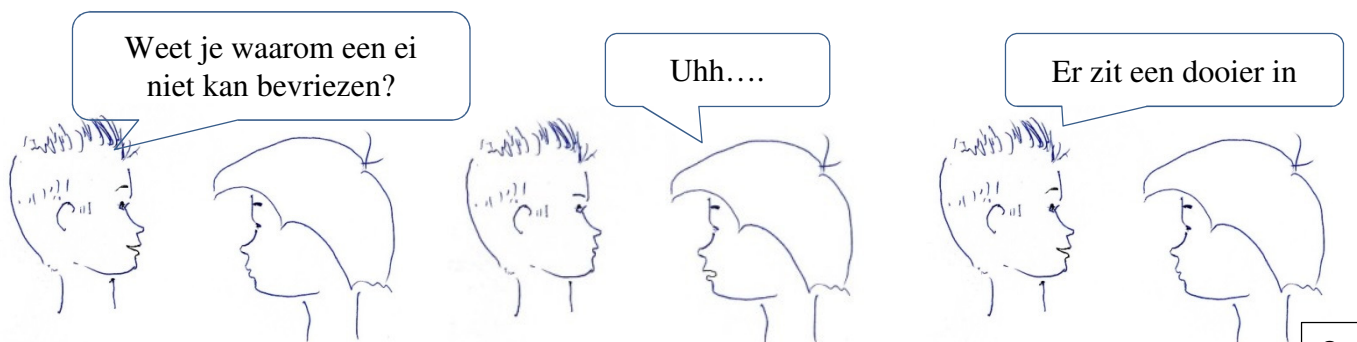
Welkom nieuwe judoka's: Nina Vahlkamp. Sander Jansen (terug van weggeweest). Bjorn Slotboom. Jelle van de Wijert

## JUDOKA VAN DE MAAND

Naam .... **Sacha.**  
Leeftijd .... **9.**  
Kleur band/slip .... **Oranje.**  
Hoe lang zit je op judo .... **3 jaar.**  
Favoriete schoolvakken .... **Gym.**  
Mooiste boek .... **Het leven van een loser: Een hondenleven.**  
Mooiste film .... **Harry Potter.**  
Hobby's .... **Judo en vissen.**  
Wat is je beste judoworp/greep .... **Heupworp.**  
Ik houd van .... **BMX, judo, Minecraft.**  
Ik heb een hekel aan .... **Toyota.**  
Wat vind je het leukste van judo .... **Heupworp.**  
Wat vind je het vervelendste van judo .... **Niets.**  
Wat vind je van Nederland .... **Leuk.** Wat vind je van de buurt waarin je woont .... **Stom.** Wie wonen er bij jullie thuis .... **Mam & kat.** Wat is het leukste van De Balans .... **Leuk.** Wat wil je later worden .... **Voetballer.** Wat is je grootste wens .... **Profvoetballer.** Wat wil je nog zeggen .... **Doei.**



*Sacha: 'Ik houd van BMX, judo en Minecraft'*



# Eindelijk weer een toernooi

Net als vorig jaar doen we een toernooi in Doorn, het heet Jubileum-toernooi omdat de judoschool 35 jaar bestaat. Het motto is iedereen wint een prijs. Het wordt gehouden op 26 november. Wie nog geen inschrijfformulier heeft kan er een vragen aan meester Herman of meester Michel, ook op onze website staat het inschrijfformulier:

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

Iedereen die ongeveer drie maanden of langer op judo zit kan hieraan meedoen. Je moet ongeveer 4 of 5 partijen maken. Daarna wordt er gekeken wie het meeste partijen gewonnen heeft.



Beginnen

## De spelregels:

Je kunt winnen door de tegenstander 20 seconden vast te houden als die op zijn rug ligt. Je krijgt daar 10 punten voor (ippon). Maar je kunt óók winnen door de tegenstander te laten vallen. Als je dat heel mooi doet krijg je daar óók 10 punten voor. Per partij kan je niet meer dan 10 punten behalen. Een partij duurt 2 minuten tenzij er een ippon is gescoord. De scheidsrechter gebruikt Japanse woorden.

Dit zijn er een paar:

**Ha-jimé**.....begin.

**Maté**.....even stoppen.

**Osae-komi**.....houdgreep (als de scheidsrechter dat roept moet je dus niet loslaten!).

**Toketa**.....houdgreep verbroken.

**Ippon**.....10 punten.

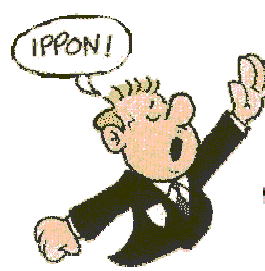
**Waza-ari**.....7 punten.

**Yugo**.....5 punten.

**Sore-madé**...einde wedstrijd.



Houdgreep



10 punten



Houdgreep verbroken



## Groep van de maand (2)

### Vanaf links:

Ryan. Gijs. Tom. Daan. Freek. Marilène. Lucas. Willem. Meester Michel. Casper. Max. Pepijn. Liggend: Andere Pepijn en Logan.

# Kijk filmpje 152: Casper doet verbindingen

Je wilt een worp doen maar jouw tegenstander verzet zich. Casper lost dat probleem op.

Kijk op: [www.iudoschool-hermanboerma.nl](http://www.iudoschool-hermanboerma.nl) zoals gezegd: filmpje 152.....

Wij doen niet aan vechten, wij doen niet aan vluchten  
Wij doen alles wat ertussen zit

## Doorn & Leersum

Dit is ons clubblad De Balans  
Oktober 2016

[LESROOSTER](#)  
[PROEFLESSEN](#)  
[CONTRIBUTIE](#)  
[CONTACT](#)

Over judo en ons  
Archief clubblad  
Links  
Uitslagen  
[Agenda](#)

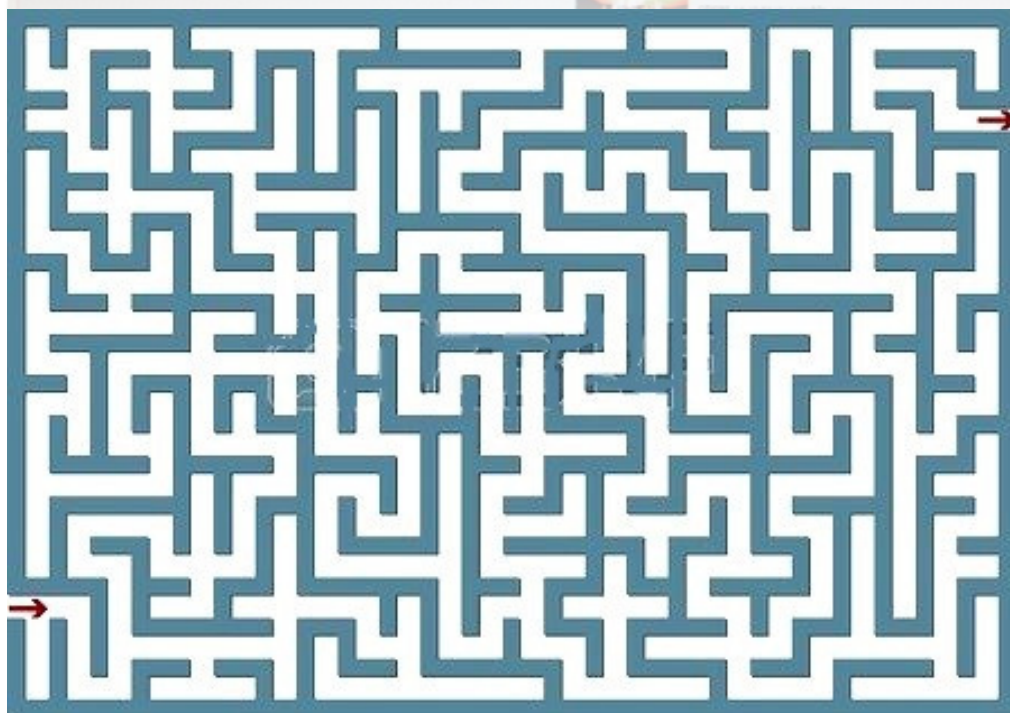
**NIEUWE DATUM!** [26 november](#) Jubileumtoernooi in Doorn.  
**Herfstvakantie:** [Doorn 19 oktober](#). [Leersum 19 oktober](#)  
[ALLE VAKANTIE-DATUMS 2016-2017](#)

**FACEBOOK**  
[Judokadoshop](#)

Hieronder staan korte filmpjes van de judoschool.  
We het niet leuk vind om hier te spelen. Het doet even zeggen tegen Herman  
Boerma, dan haalt hij het filmpje op. Het is met onze leden zijn afgeschermd, dat  
betekent dat ze alleen te zien zijn op de website.

**CASPER DOET VERBINDINGEN**  
1 min. 22 sec. Doorn  
Upload 14-10-2016. Filmpje 152.

**WORPEN VAN TOM GERKEMA**  
7 min. 43 sec. Algemeen  
Upload 14-10-2016. Filmpje 153.



## Prijsvraag van de maand

Hoe kom je van pijltje naar pijltje?

Zet de lijn. Knip het uit en geef het aan meester Herman. Iedereen die de goede lijn heeft gezet wint een prijs.  
Naam:

# TAI-OTOSHI



*tai-otoshi*

体  
落  
し



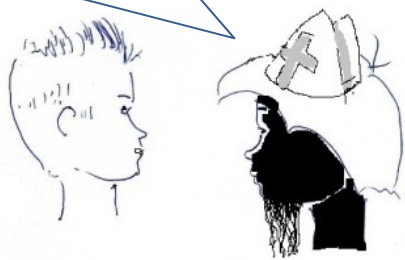
De tai-otoshi is een armworp. Je moet hem heel snel doen. Je springt laag onder het bovenlichaam van je tegenstander. Vergeet niet de tegenstander vooraf met je handen uit balans te brengen. Ook het laatste stukje van de worp maakt je door te sturen met je handen.

GROEP VAN DE MAAND (1)

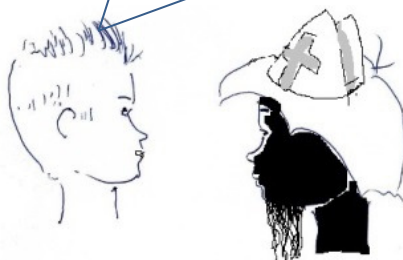


Vanaf links staand: Meester Herman. Dennis. Corwin. Jan-Willem. Martin. Mark. Chris. Vanaf linksonder: Jasper. Eran. Sacha. Arjan. Bram. Mika.

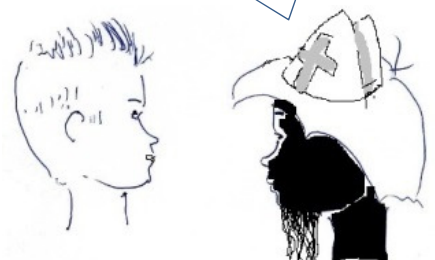
Ik heb me verkleed als de Sint



Maar die is toch wit?

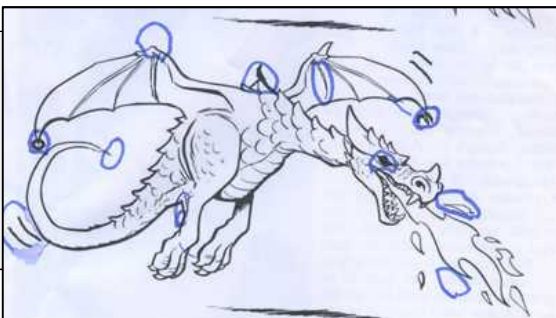


Ik wou is wat anders



Doorn: Kerstvakantie: maandag 26-12-2016 en maandag 2-1-2017.  
Donderdag 29-12-2016 en 5-1-2017.

Leersum: Kerstvakantie: woensdag 28-12-2016 en woensdag 4-1-2017.

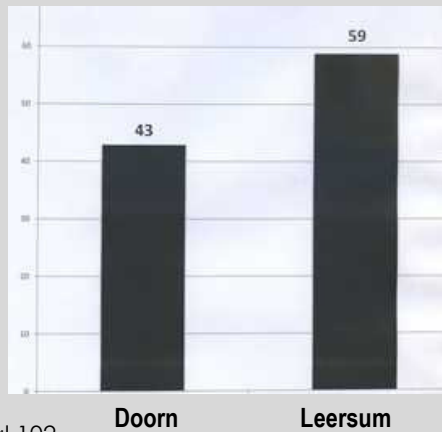


**Uitslag prijsvraag. Oktober-Balans:**

Bjorn Slotboom. Freek Vrijaldenhoven.  
Stefan Stasse.

## In de peiling

Ledenaantallen. Peildatum: 15-10--2016



Totaal 102

## Even noteren:

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

De kerstvakantie is in Doorn op 26-12-2016 en 2-1-2017. Leersum: 28-12-2016 en 4-1-2017.

De examens worden in Doorn gehouden op 16 januari. In Leersum op 18 januari.

## LAMP VAN DE MAAND



Bij CONTAINER OOST krijgen authentieke industriële erfstukken een tweede leven  
[www.containeroost.com](http://www.containeroost.com)



CinPassion

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