

DE BALANS

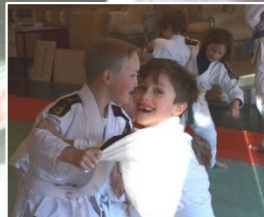
Maandblad van Judoschool Herman Boersma. Locaties: Doorn en Leersum

april 2016 oplage 118

hermanboersma@hotmail.com

www.judoschool-hermanboersma.nl

033-4729247. IBAN: [NL90INGB0003915745](http://www.iban.nl)



FOTO'S VAN DE MAAND



Zoek de verschillen



Dit is een tweeling. Maar ze zijn tóch niet helemaal hetzelfde. Zet een kruisje of zoiets bij de verschillen. Knip het uit en lever het in bij meester Herman. Er worden 10 prijswinnaars uitgeloot. Naam:

.....

Doorn

Welkom nieuwe judoka's: Niek Schilderman. Anne van Bulken. Tom van Bulken. Ilona Achterberg (terug van weggeweest).

Leersum

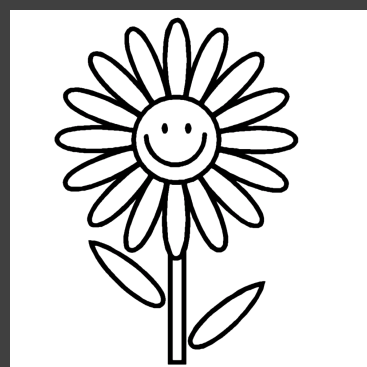
Welkom nieuwe judoka's: Danique van Eem. Roan van Viegen. Yestin de Ridder. Collin Ploeg. Sam Ploeg.

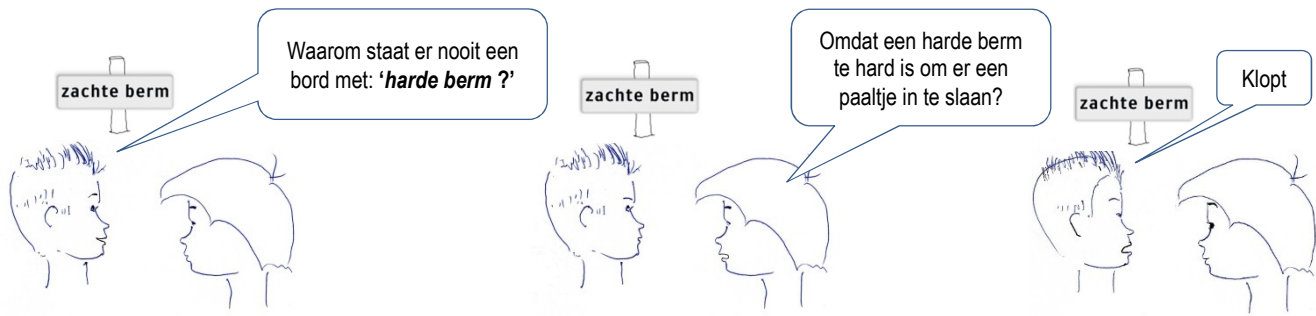
Meivakantie

Doorn: Er is geen judoles op maandag 25 april en op 2 mei.

Leersum: Er is geen judoles op 27 april en 4 mei. Alle vakantie datums zijn te vinden in de *agenda* van....

www.judoschool-hermanboersma.nl





Alweer een gewonnen vaan

Jeffrey Meerdink heeft de 100 puntenvaan gewonnen

Vraag een puntenkaart aan meester Herman dan kan je óók punten sparen voor de vaan. Óók de punten van vorige toernooien tellen mee.

Als je op een toernooi geen 1^e, 2^e of 3^e wordt win je tóch nog 10 punten. Wordt je 3^e dan mag je 20 punten noteren. 2^e levert 30 punten op. En 1^e 40 punten.

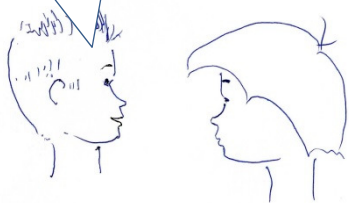


Brief van Noël van 't End

Hij schrijft:

Beste judoka's,
Mijn droom wordt werkelijkheid ik ben voorgedragen om voor Nederland uit te komen op de Olympische spelen! Zo zie je maar weer, je kan alles doen en worden in je leven, het ligt er maar net aan hoe graag je het wilt.

Hoe gaat een naaktslak boodschappen doen?



In z'n blootje?



Klopt



Goed nieuws voor oude en nieuwe leden

Door Herman Boersma.

Na enkele jaren ben je wellicht uit je pak gegroeid. Het oude pak is nog goed. Dus wat nu.... Ik heb daar het volgende op bedacht. Je geeft het te kleine judopak aan meester Herman. Die geeft je de week daarop een groter leenpak. Dat leen je van de judoschool zolang je op judo zit. Als je van judo afgaat geef je het terug zodat een ander er weer van kan profiteren.

Het ruiljudopak zal in het algemeen een gebruikt pak zijn. Als iemand een nieuw judopak wil kopen blijft dat mogelijk. Een nieuw pak kost tussen de 20 en 30 euro.

Voor nieuwe leden geldt dezelfde regeling: bij aanvang van het lidmaatschap leent de nieuwe judoka een judopak. Na beëindiging van het lidmaatschap geeft men het weer terug voor nieuwe judoliefhebbers.

Er staat een nieuw filmpje van 50 jaar geleden op onze website. Het is van Polygoonjournaal en het gaat over Sportschool Boersma. Het is filmpje 128 op onze website: www.judoschool-hermanboersma.nl



GROEP VAN DE MAAND

Vanaf links staand: Max, Pepijn Bosvelt, Martje, Marilène, Pieter, Daan, Meester Michel, Meester Casper. Zittend midden: Pepijn Wetters, Tom, Lucas, Freek, Julian. Zittend voorgrond vanaf links: Hannah, Logan, Gijs, Willem, Ryan.



Lynn: *'mijn grootste wens is dat ik later de zwarte band krijg'*

JUDOKA VAN DE MAAND

Naam **Lynn.**

Leeftijd **8 jaar.**

Kleur band/slip **Gele band.**

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

Favoriete schoolvakken **Knutselen en spelling.**

Mooiste boek **Dagboek van een muts.**

Mooiste film **Tinkerbelle en het Nootgedachtbeest.**

Hobby's **Judo, Hockey.**

Wat is je beste judoworp/greep **Schouderworp.**

Ik houd van **Mijn poezen Jip en Pip.**

Ik heb een hekel aan **Een schoolvak: Blits.**

Wat vind je het leukste van judo **Dat je allemaal dingen kan leren.**

Wat vind je van Nederland **Een mooi en gezellig land.**

Wat vind je van de buurt waarin je woont **Heel leuk want er zijn veel kinderen.**

Waar droom je van **Om judoka te worden met zwarte band en wereldkampioen.**

Wie wonen er bij jullie thuis **Jeroen, Bianca, Isa en ik.**

Wat is het leukste van De Balans **De prijsvraag en de tips.**

Wat wil je later worden **Wereldkampioen judo.**

Wat is je grootste wens **Dat ik later de zwarte band krijg.**

Ben je gelukkig **Ja.**

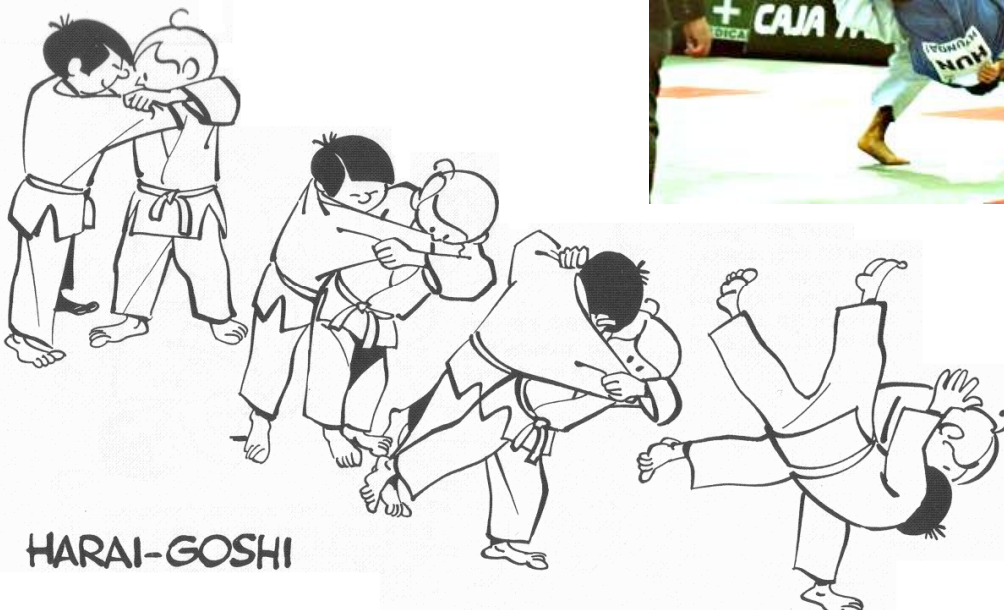
TECHNIEK VAN DE MAAND

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 been opzwaaien.

Google maar naar harai-goshi, dan zie je nog veel meer over deze worp.



HARAI-GOSHI



Eindelijk weer een toernooi



Beginnen !

Net als vorig jaar doen we een toernooi in Leersum, het is op 9 april.

Je moet ongeveer 4 of 5 partijen maken. Daarna wordt er gekeken wie het meeste partijen gewonnen heeft. Die wordt dan eerste. De op één na beste wordt tweede en de op twee na beste wint de derde prijs (logisch toch?).

Iedereen die geen 1^e, 2^e of 3^e prijs heeft wint de 4^e prijs
Alléén degenen die niet meedoen winnen geen prijs.

De spelregels:

Je kunt winnen door de tegenstander 20 seconden vast te houden als die op zijn rug (of zij) ligt. Je krijgt daar 10 punten voor. 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 10 punten (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!).

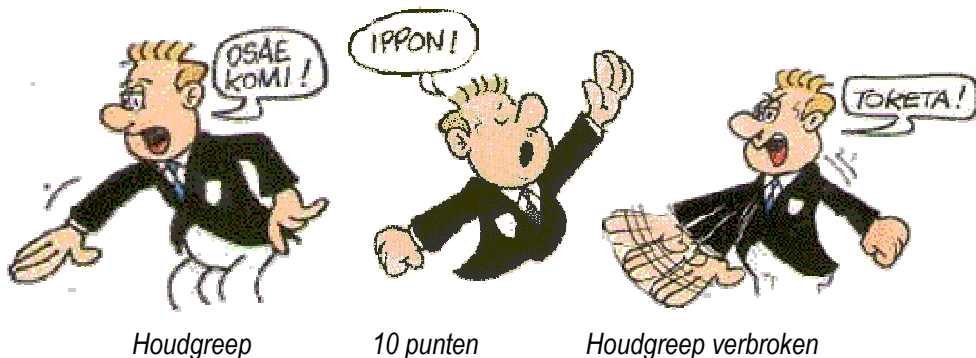
Toketa.....houdgreep verbroken.

Ippon.....10 punten.

Waza-ari.....7 punten.

Yugo.....5 punten.

Sore-madé...einde wedstrijd.



Houdgreep

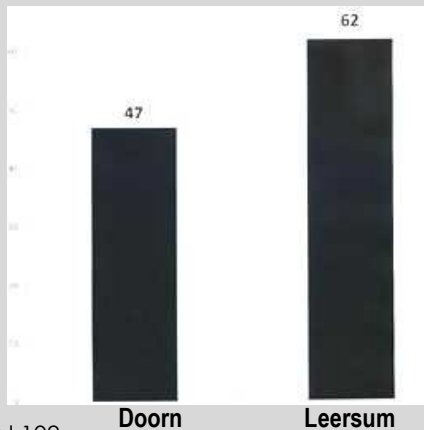
10 punten

Houdgreep verbroken

Als je een houdgreep tussen de 10 en de 15 seconden kunt vasthouden win je daarmee 5 punten (Yugo). Als je een houdgreep tussen de 15 en 20 seconden vasthoudt win je 7 punten (Waza-ari). Als je de volledige 20 seconden een houdgreep vasthoudt win je 10 punten (Ippon). Als een worp niet zo heel goed lukt maar toch nog wel lukt win je 5 punten (Yugo). Als de worp best goed lukt maar net niet perfect is win je 7 punten (Waza-ari). Als de worp helemaal goed lukt win je 10 punten (Ippon).

In de peiling

Ledenaantallen. Peildatum: 17-3-2016



Totaal 109

Even Noteren:

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

www.judoschool-hermanboersma.nl

De meivakantie is in Doorn op 25 april en 2 mei. In Leersum op 27 april en 4 mei

LAMPEN 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