

DE BALANS

Maandblad van Judoschool Herman Boersma. Locaties: Doorn en Leersum

juni 2016 oplage **121**

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

Dit is de laatste Balans van dit seizoen

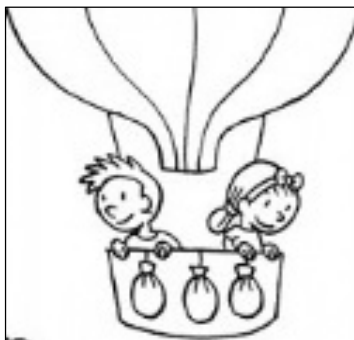
De laatste les is in Doorn op maandag 4 juli. Leersum woensdag 6 juli.
We beginnen weer op maandag 22 augustus. Leersum woensdag 24 augustus.

Lees alles over de examens op pagina 2.

Haal nog even alles uit de kast en doe mee aan het zomertoernooi in Zeist. Lees pagina 3.

Kijk in de **agenda** van onze website en lees over het oefentoernooi in Doorn op 9 juni
www.judoschool-hermanboersma.nl

Noël van 't End gaat judoën in Rio! Ga het zien op televisie. Wanneer en hoe laat? Lees het op pagina 7.



Zie je het verschil? Zoek er nog 9 bij en je wint een prijs. Kijk op pagina 5.

Zomereexamens 2016

Doorn maandag 20 juni. **Leersum** woensdag 22 juni.



Iedereen doet examen op zijn / haar eigen lestijd. Opgeven hoeft niet.

Veel gestelde vragen

Wat moet je kunnen als je voor het eerst examen doet?

Voor het eerste examen (voor rode of gele slip) moet je de voorwaartse rol de achterwaartse rol en de zijwaartse val kunnen. Verder moet je een judoworp laten zien en een houdgreep. De leraar wil óók zien dat je goed bent in partijtjes maken. Het gaat daarbij niet of je wint maar hoe je judoot: Sta je rechtop. Zoek je het juiste moment. Kan je tegen je verlies. Ken je de spelregels. Probeer je verschillende technieken in plaats van één. Je hoeft niet alles te kunnen. Gewoon zo veel mogelijk.

Óók belangrijk om te weten

De examinerator onthoudt alléén de goede dingen die de kandidaat doet. Dingen die niet lukken vergeet hij.

Zijn er kosten?

In tegenstelling tot eerdere examens zijn er geen examenkosten meer. Dat geldt óók voor degenen die een band behalen tenzij de geslaagde judoka een extra dikke band wenst. De meerprijs hiervoor is € 3,-.



Na afloop van het examen is er gelegenheid een T-shirt van de judoschool te kopen voor € 2,-

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 écht heel klein.

Verhindering. 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).

Te behalen zijn: achtereenvolgens de rode, gele, oranje, groene, blauwe en bruine slip. De slippers moeten stevig op de witte band genaaid worden. Als een kandidaat heel goed is kan hij of zij één of meer slippers overslaan. Na de slippereeks doorlopen te hebben mag de judoka examen gaan doen voor de gekleurde banden. De kleurenvolgorde is hetzelfde als bij de slippers. Tussen de banden in moeten er één of meer slippers behaald worden. In tegenstelling tot de slippers kunnen er geen banden worden overgeslagen.

Vernieuwde diploma's

Als je alle slippen hebt behaald mag je examen doen voor de gekleurde banden.

Als je een gekleurde band hebt behaald krijg je een diploma.

Onze judoschool heeft een eigen drukkerij. Daar worden de diploma's gemaakt in de judobandkleuren: geel, oranje, groen, blauw, bruin. Dit keer zijn ze op gemarmerd papier gedrukt.



Wil je zien hoe zo'n diploma gemaakt wordt? Bekijk dan filmpje **137** op onze website. www.judoschool-hermanboersma.nl Je ziet in 1½ minuut hoe het werkt.

Het is niet zo dat je oude diploma nu niet meer geldig is maar als je je oude diploma wilt ruilen omdat je de nieuwe mooier vindt dan kan dat geregeld worden.

Zomertoernooi in Zeist

Datum: zaterdag 18 juni 2016.

Voor wie: judoka's van 2010 en ouder.

Soort: klein toernooi bij onze judovrienden in Zeist.

Tijd: de starttijd voor de jongste judoka's is 12 uur. Gedetailleerde informatie komt nog.

Locatie: Godfried van Seijstlaan 37A. Zeist (niet te verwarren met de andere locatie in Zeist waar we óók wel eens aan een toernooi hebben meegedaan).

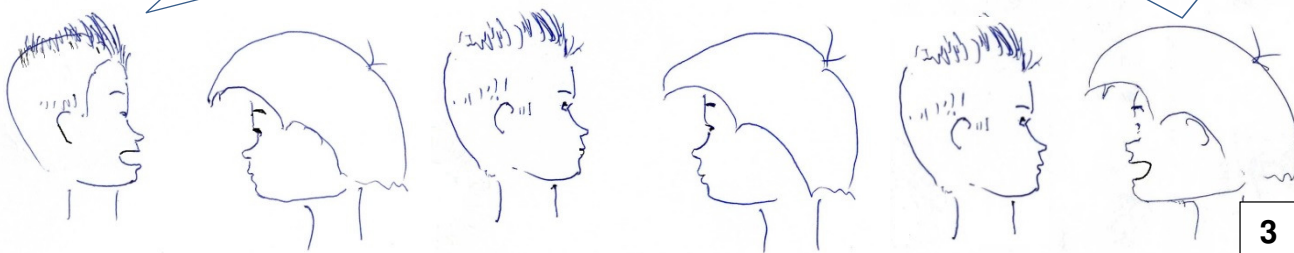
Inschrijfgeld: € 6,50.

Opgeven: uiterlijk opgeven woensdag 1 juni.

Het inschrijfformulier staat op onze website www.judoschool-hermanboersma.nl

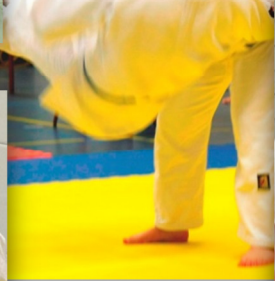
Ik moet tegen jou in de finale

Alvast gefeliciteerd met je 2^e prijs



YAMIDIHE-TOERNOOI

Foto's Laurens Witte



Zoek de 10 verschillen



Zet een kruisje of zoiets bij de 10 verschillen. Knip deze pagina uit. Geef hem aan meester Herman. Omdat dit de laatste prijsvraag is van dit seizoen wint iedereen een prijs die de 10 verschillen vindt.

Naam.....

Wie gaat op reis en blijft tóch thuis ?



Zeker iemand die niet weet wat ie wil



Nee, een huisjeslak



Uitslagen Yamidihe-toernooi 9-4-2016

4^e werden: Thijs Eken. Dennis Vlastuin. Duncan van Dijk. Henri Duinkerke. Sander Jansen. Noa Mosselman. Jeffrey Meerdink. Aron Quartel. Stephan Geluk. Marit van de Vendel. Thijs Bos. Nick Melieste. Logan Sturkenboom. Djoryo te Beest. Arne van Hunnick. Tim Zaalberg. Danny Vollenhoven. Wiebe van Rijn. Jasper. Sverre Meijer. Olof van Houten. Freek Vrijaldenhoven. Casper Dongelmans. Lena Quartel. Bram van Spronsen. Isis van den Berg. Eva Zijlstra. Bart Stuivenberg. 3^e prijs: Thirza van de Water. Dylan Inkenhaag. Jort Visser. Julian van Wezel. Marcel van Eem. Tom van Bulken. Sven Bochem. Mark Duinkerke. Laurens Witte. Kas Looije. Nils Vonk. Isa Oudejans. Rutger Baars. Eran Hana. 2^e prijs:



Een overzicht van het Yamidihe-toernooi. Foto Laurens Witte

Martin Kesler. Wilfred Mulder. Silverster Povel. Arjan Luijendijk. Nico Stuivenberg. Cees Hartevelde. Thijs Dunsbergen. Gijs van Lieshout. Lukas Stiefelhagen. Bart van Beek. Timo Profittlich. Ruben. Willem van der Mast. Marilène Koch. 1^e prijs: Noortje van Os. Jitse Bult. Rowan Duinkerke. Frederike Dunsbergen. Pieter van Spronsen. Gerjon Visser. Lynn Oudejans. Sacha Korsman. Nico Jansen. Bram Luijendijk. Collin van Garderen. Joelle Bochem. Hannah Zaal. David de Haan. Olivia van Kleunen.

JUDOKA VAN DE MAAND

Naam **Aron**. Leeftijd **10**. Kleur band/slip **Gele band bruine slip**. Hoe lang zit je op judo **2,5 jaar**. Favoriete schoolvakken **Knutselen en nieuwsbegrip**. Mooiste boek **Superkid**. Mooiste film **Minions**. Hobby's **Judo**. Wat is je beste judoworp/greep **1^e houdgreep**. Ik houd van **Pizza!** Ik heb een hekel aan **Witlof**. Wat vind je het leukste van judo **Alles**. Wat vind je het vervelendste van judo **Als ik pijn heb**. Wat vind je van Nederland **Niet te vertrouwen met het weer**. Wat vind je van de buurt waarin je woont **Leuk**. Waar droom je van **Een gelukkig leven**. Wie wonen er bij jullie thuis **Mam, pap, Lena en ik**. Wat is het leukste van De Balans **Alles**. Wat wil je later worden **Animatietekenaar**. Wat is je grootste wens **Koning worden van Aronlandia**. Ben je gelukkig **Ja**. Hoe komt dat **Door pizza / familie**. Wat wil je nog zeggen **Ben je bol zeg het hardop**.



Aron: 'Nederland is niet te vertrouwen met het weer'



Ooit begon Noël van 't End bij Judoschool Herman Boersma en binnenkort gaat hij meedoen aan de Olympische spelen in Rio

Hij moet op 10 augustus judoën in de klasse -90 kg:

15:00-18:00 uur

mannen -90 kg: eliminatie rondes,
mannen -90 kg: kwartfinales

20:30-23:10 uur

mannen -90 kg: herkansingen,
mannen -90 kg: halve finales,
mannen -90 kg: strijd om brons,
mannen -90 kg: strijd om goud,
mannen -90 kg: huldiging.



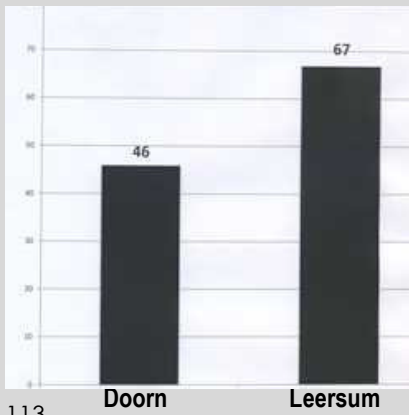
Noël heeft vorig jaar tijdens zijn laatste clinic bij ons in Doorn gezegd dat hij zijn medaille komt laten zien als hij die behaalt in Rio. Óók als hij geen medaille wint wil hij graag weer eens langskomen.

Hij heeft na zijn clinic een bericht en foto op Instagram gezet. In het Engels want de hele wereld wil zijn berichten lezen:

[I did a clinic today at my first judo teachers school #hermanboersma it's great to give something back and to see all the little kids full with energy #](#)

In de peiling

Ledenaantallen. Peildatum: 2-5-2016



Totaal 113

Even Noteren:

- > Oefentoernooi in Doorn: 13 juni 2016.
- > Zomertoernooi Zeist 18 juni
- > Ouders & kinderen-les de week na de examens

Examens: 20 juni (Doorn) en 22 juni (Leersum)

Meer informatie hierover:

www.judoschool-hermanboersma.nl

Laatste les voor de vakantie: Doorn 4 juli. Leersum 6 juli.
Eerste les Doorn 22 augustus. Leersum 24 augustus.

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
06-20544537 cindy@cinpassion.nl www.cinpassion.nl