

# DE BALANS

Maandblad van Judoschool Herman Boersma. Locaties: Doorn en Leersum

maart 2017 oplage 126

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

## PRIJSVRAAG VAN DE MAAND



Narcis Krokus Hyacint Sneeuwkllokje Tulp



Judoka



Narcis Krokus Hyacint Judoka Tulp



Sneeuwkllokje

Zet een kruisje bij de verschillen, knip deze pagina uit. Geeft hem aan meester Herman.  
Er worden weer 10 prijswinnaars uitgeloot

Naam .... **Isis van den Berg.**

Leeftijd .... **8.**

Kleur band/slip .... **Gele band.**

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

Favoriete schoolvakken .... **Knutselen en tekenen.**

Mooiste boek .... **Mijn leuk wereldje.**

Mooiste film .... **Mees Kees. Langs de lijn.**

Hobby's .... **Judo.**

Wat is je beste judoworp/greep ....

**Houdgreep.**

Ik houd van .... **Tekenen en knutselen.**

Ik heb een hekel aan .... **Ruzie.**

Wat vind je het leukste van judo .... **Spelletjes.**

Wat vind je het vervelendste van judo .... **Niks.**

Wat vind je van Nederland .... **Geweldig.**

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

Waar droom je van ....

**Snoepland.**

Wie wonen er bij jullie thuis ....

**Papa, ik, mama, zus, broer.**

Wat is het leukste van De Balans .... **Spelletjes.**

Wat wil je later worden .... **Juf.**

Wat is je grootste wens .... **Snoepland bestaat.**

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

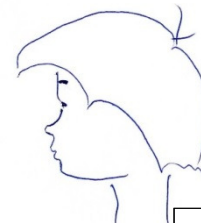
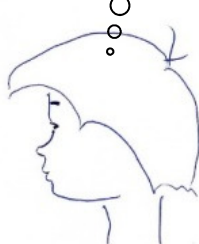
Hoe komt dat .... **Ik heb leuke vriendinnen.**

Wat wil je nog zeggen .... **1 september ben ik jarig en jullie zijn goed in judo.**



*'Ik vind Nederland geweldig'*

Waarom kan een boom niet judoën?





# DE METAMORFOSE VAN STEINHEIM



*Rechts: Nathan Smit met naast hem broer Benjamin die sinds kort bruine band judo is geworden*

Door Herman Boersma

**Sinds kort gonst het weer in Sporthal Steinheim. En dat uitgerekend in het 35<sup>ste</sup> jubileumjaar van Judoschool Herman Boersma. Oude tijden zoals het was met horecaman Herman van Leeuwen en de Steinheimbeheerders Gert Vink en Willem van Zetten lijken weer helemaal terug. De bowling doet het weer en de judozaal is weer schoon en speldenvrij.**

Oud judoka Nathan Smit is degene die het horecagedeelte aanpakt. Maar alléén red je het niet, zijn vader heeft de bowling gerepareerd, en zijn moeder en zijn broers doen óók het nodige aan de inrichting en ze houden toezicht. Vooral dat laatste ontbrak er in het nabije verleden nog wel eens aan. Óók de nieuwe beheerder Lucien van Veen laat zich bepaald niet onbetuigd als het gaat om toezicht.

Het gehele gezin Smit is de afgelopen 20 jaar ononderbroken verbonden geweest met Judoschool Herman Boersma. Jason heeft in het verleden de meeste prijzen behaald, maar Nathan en David hebben jaren lang fenomenaal goed gejudood en Benjamin is onlangs bruine band geworden.

Behalve de bowling heeft de ruimte daarnaast óók een metamorfose ondergaan. Je kent het niet terug. Met eenvoudige (veelal kringloop) materialen is er een sfeervolle ruimte gecreëerd. Er staat een pooltafel, je kunt er darten, er hangen gitaren en er staat een piano. Eindelijk zijn er weer regelmatig mensen van jong tot oud te zien die daar een verjaardag komen vieren of zomaar een bowlingavond doen. Maar je kunt er natuurlijk óók gewoon wat komen eten / drinken. De Doornse topjudoka's hebben de stek al ontdekt en drinken er wekelijks een gezond drankje.

Informatie over bowling en/of recreatieruimte: 0343-415559 of [bowling@steinheim.nl](mailto:bowling@steinheim.nl)

# Tóch fitness in sporthal Steinheim

16-02-2017

**DOORN Sporthal Steinheim mag de bovenverdieping toch omtoveren tot een klein fitnesscentrum. Waar de huidige -tijdelijke- beheerder Lucien van Veen eerst dacht [geen gebruik te mogen maken](#) van de ruimte, heeft de gemeente Utrechtse Heuvelrug nu toch toestemming gegeven voor alle 'sportgerelateerde' zaken.**

Marc Satijn

Op dit moment wordt de oude feestzaal van de sporthal -waar door de vorige exploitant nog veelbesproken en inmiddels verboden feesten en bruiloften werden georganiseerd- vooral gebruikt door de judovereniging en de 55+-balansgroep. „Alleen stond de bovenruimte van deze feestzaal nog leeg”, aldus Van Veen.

**APPARATEN** Nadat de beheerder groen licht kreeg van de gemeente Utrechtse Heuvelrug is hij direct in gesprek gegaan met een leverancier van

fitnessapparatuur. „Ik heb vrijdag een 'go' gegeven op de offerte en afgelopen maandag stonden de spullen hier binnen”, vertelt Van Veen enigszins trots. Zo zijn er nu twaalf apparaten te vinden, waaronder crosstrainers, loopbanden, steppers, bikes, medicine balls en dumbbellsets.

Van Veen is de sportafdeling binnen de sporthal niet zomaar begonnen, maar heeft naar eigen zeggen een onderzoek vooraf gedaan. „Het idee is ontstaan door vragen vanuit een aantal moeders, die het leuk zouden vinden als er tijdens de sport van de kinderen ook iets voor hun te doen zou zijn”, verklaart Van Veen, die daarop de sportverenigingen is afgegaan om de interesse te peilen. „Die gaven aan om vaak ver te moeten rijden of veel te moeten betalen om als groep te kunnen sporten. Daarom waren ze ook positief over ons plan: ze kennen de mensen en de plek... het is een feestje!”

**LAAGDREMPELIG** Mede daarom wil hij dan ook een 'toegankelijk' en 'laagdrempelig' fitnesscentrum realiseren, zonder 'gedoe' met gekke abonnementen en lange contracten. „Iedereen die hier komt betaalt één bedrag per uur en kan eventueel een tien-rittenkaart aanschaffen. Op die manier is er alle vrijheid om te komen sporten, op alle dagen van de week, zowel in de ochtend als de avond.”

Het kleinschalige fitnesscentrum kan twaalf personen tegelijk waarborgen, maar zal niet werken met persoonlijke begeleiding. „Er kan hier vrij worden gesport, maar uiteraard wel met een goede bijbehorende uitleg”, aldus Van Veen, die verwacht dat de meeste bezoekers ook al wel ervaring hebben met fitnessapparatuur.

**INFORMATIE** De kosten voor het fitnessen bedragen 2,50 euro per uur, per persoon. Een tien-rittenkaart is verkrijgbaar voor 22,50 euro en af te halen bij de beheerder ter plaatse. „Als mensen meer informatie willen hebben, dan kunnen ze terecht op [www.steinheim.nl](http://www.steinheim.nl) of via [info@steinheim.nl](mailto:info@steinheim.nl).”





# Nieuwe spelregels

Vanaf heden zijn er geen Yugo's meer. Alles wat Yugo was is nu Waza-ari, dat is 7 punten.

Als je een houdgreep tussen de 10 en de 20 seconden kunt vasthouden krijg je Waza-ari (7 punten).

Als je een houdgreep de volledige 20 seconden kunt vasthouden krijg je Ippon, dat is 10 punten.

Twee maal een Waza-ari is geen Ippon meer. Het aantal Waza-ari's die je in een partij kunt scoren is oneindig.

Een volledig goed uitgevoerde judoworp levert een Ippon op (10 punten). Als een worp bijna helemaal goed is wordt het Waza-ari.



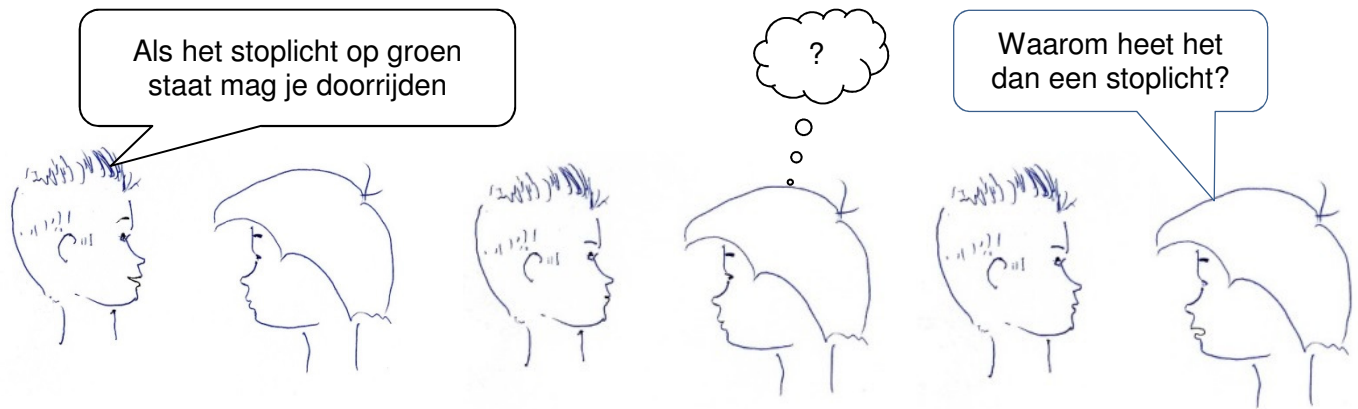
*Deze twee Yu's gaan afgeplakt worden want ze tellen niet meer mee*

Tijdens het komende toernooi op 8 april in Leersum worden de nieuwe regels al toegepast.

Uitslagen 'kraak de kleurencode'



Djoryo (Speknekje). Sverre (Speknekje). Indi (Ipot). Ruben (Grompi). Isa (Flutty / Pluisje). Suus (Draakje). Kris (Frank). Sietze (Speknekje). Johan (Het super monster). Take (Drakie). Thorben (Speknekje). Ayoub (Ninja).



## JUDOKA VAN DE MAAND

Naam .... **Daan Schmitz.**

Leeftijd .... **9 jaar.**

Kleur band/slip .... **Oranje band.**

Hoe lang zit je op judo .... **4 jaar.**

Favoriete schoolvakken .... **Rekenen en gym.**

Mooiste boek .... **De grijze jager.**

Mooiste film .... **The Lian King.**

Hobby's .... **Judo, hockey en tennis.**

Wat is je beste judoworp/greep .... **De schouderworp.**

Ik houd van .... **Op vakantie gaan.**

Wat vind je het leukste van judo .... **De worpen.**

Wat vind je het vervelendste van judo .... **Het opdrukken.**

Wat vind je van Nederland .... **Een leuk land.**

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

Waar droom je van .... **Van onze puppy die over drie weken komt.**

Wie wonen er bij jullie thuis .... **Jasper , Joost en mijn vader en moeder.**

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

Wat wil je later worden .... **Dierenarts.**

Wat is je grootste wens .... **De zwarte band halen.**

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

Hoe komt dat .... **Ik heb leuke familie en een fijn huis.**

Wat wil je nog zeggen .... **Dat ik het leuk vind om judoka van de maand te zijn.**



*'Mijn grootste wens is de zwarte band halen.'*



Doorn

Welkom nieuwe judoka's: Hidde Joosten.

Nagekomen examenuitslagen: Quinten Kamphuis heeft bij zijn gele band de blauwe slip behaald. Tristan van Kleunen heeft bij zijn groene band de blauwe slip behaald. Pepijn Bosvelt heeft bij zijn blauwe band de bruine slip behaald. Casper van Zonneveld heeft het 1<sup>e</sup> certificaat (Renzoku-waza) bij zijn bruine band behaald. Casper Kok heeft bij zijn bruine band het 1<sup>e</sup> certificaat (Renzoku-waza) behaald. Benjamin Smit heeft de bruine band behaald. Timo van Rossen heeft bij zijn blauwe band de bruine slip behaald.

Leersum

Welkom nieuwe judoka's: Laurens Haarlem. Hajo. Fenna Boeve. Victor van der Gaag. Casper Pennings. Ilja Vos. Nagekomen uitslag van de januariprijsvraag: Isis van den berg.



Tip van Jasper: plak jouw gewonnen stickers op de binnenkant van jouw kledingkast. Dan denk je net als Jasper steeds als je hem open doet aan judo.



**Woensdag 15 maart geeft meester Dick de judolessen in Leersum.**

Hij is de vaste judomeester in Scherpenzeel en hij wil graag een keer een les geven in Leersum. Hij doet het weer net even anders dan meester Herman dus dat is spannend.

Meester Herman is die dag druk met judoles geven aan de klassen van De Meander.



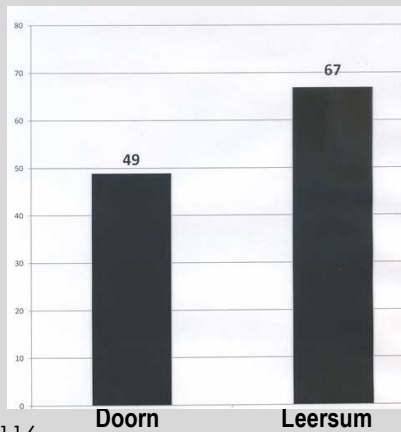
Meester Dick



En toen zei meester Herman: **'bevries!'**, zodat hij op z'n gemak wat foto's kon maken

## In de peiling

Ledenaantallen. Peildatum: 28-2-2017



Totaal 116

## 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)

Op 8 april doen we een toernooi in Leersum. Iedereen mag meedoen. Alle informatie staat op:

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

## FOTO 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