

DE BALANS

Maandblad van Judoschool Herman Boersma. Locaties: Doorn en Leersum

april 2017 oplage 125

hermanboersma@hotmail.com

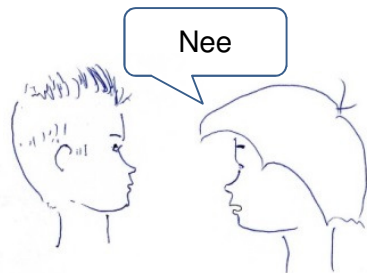
www.judoschool-hermanboersma.nl

033-4729247. IBAN: [NL90INGB0003915745](https://www.iban.com/country-codes/NL)



Doorn. Binnenkort 3 x geen judoles maar.....kijk op pagina 5





JUDOKA VAN DE MAAND

Naam **Logan.**

Leeftijd **9.**

Kleur band/slip **Gele band.**

Hoe lang zit je op judo **2 en een half jaar.**

Favoriete schoolvakken **Buiten spelen.**

Mooiste boek **Donald Duck.**

Mooiste film **Huisdiergeheimen.**

Hobby's **Film kijken.**

Wat is je beste judoworp/greep

Haakworp.

Ik houd van **Op me tablet.**

Ik heb een hekel aan **Huiswerk maken.**

Wat vind je het leukste van judo **Grepen en meester Herman.**

Wat vind je het vervelendste van judo **Soms meester Michel, ha, ha.**

We moeten van hem altijd opdrukken. Wat vind je van Nederland

Een mooi land. Wat vind je van de buurt waarin je woont **Leuk.** Waar

droom je van **Van vrede op aarde.** Wie wonen er bij jullie thuis

Mama, Jayden en ik en de kat Cheetah. Wat is het leukste van De

Balans **De spelletjes en de puzzels.** Wat wil je later worden **Weet ik**

nog niet. Ben je gelukkig **Ja, ik heb een kat en een moeder.** Hoe

komt dat **Omdat ik heel blij ben met me kat en me moeder.**

Wat wil je nog zeggen **Ik vind judo leuk!!!**



'Ik droom van vrede op aarde'

DOJONIEUWS

Doorn

Welkom nieuwe judoka's: Ilan Alli.

Leersum

Welkom nieuwe judoka's: Vasco van der Lest. Ayoub Abouti. Lotfi Abouti.

Hallo deelnemers aan het RENZOKU-TOERNOOI

Net als vorig jaar doen we een toernooi in Leersum, het is op 8 april (er kan niet meer worden opgegeven). Je moet ongeveer 4 of 5 partijen maken. Daarna wordt er gekeken wie de meeste partijen gewonnen heeft. Die wordt dan eerste. Iedereen die meedoet wint een prijs. Alle andere informatie staat in de **AGENDA** van:

www.judoschool-hermanboersma.nl

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 op zijn rug (of zij). Als je dat heel mooi doet krijg je daar óók 10 punten voor. Per partij kan je niet méér dan 10 punten behalen. Een partij duurt 2 minuten tenzij er een Ippon is gescoord.

Je wint Waza-ari als je de tegenstander best mooi werpt maar toch niet zo goed als een Ippon. Je wint óók Waza-ari als je de tegenstander tussen de 10 en de 20 seconden in een houdgreep kunt vasthouden.

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.

Sore-madé...einde wedstrijd.



BEGINNEN

Nieuwe spelregels

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

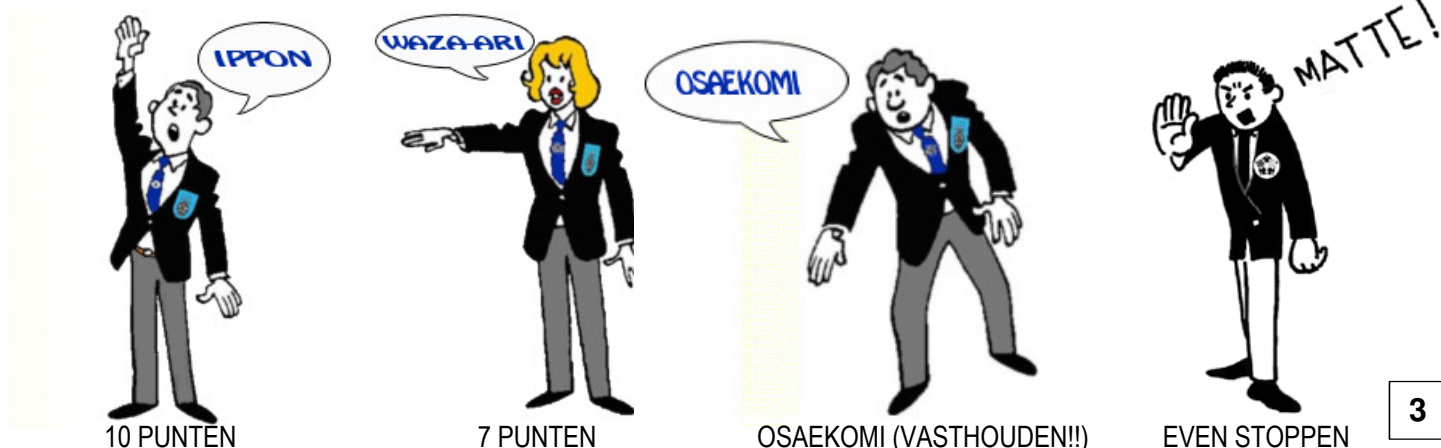
Als je een houdgreep tussen de 10 en de 20 seconden kunt vasthouden krijg je Waza-ari (7 punten).

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.

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



Judoles aan de Kameleon

De moeder van Take en Niek had tegen juf Rachel gezegd dat meester Herman wel een judolesje wil geven aan groep 1 tot en met groep 4 van de Kameleon. Dat was ook zo dus hebben meester Michel en meester Herman toen op 9 maart in hun speellokaal een judoles gegeven zomaar op een donderdagochtend.



Meester Herman had judomatjes meegenomen

Iedereen die op judo zit mocht iets voordoen en er werd óók een partijtje gespeeld met meester Michel. Iemand uit een groep had gevraagd of we elke week op school judo gingen doen. Dat wordt wat veel maar iedereen mag natuurlijk op judo komen dan kan je elke week judoën. Wil je een judoles tijdens de gymles op school? Meester Herman en meester Michel vinden dat leuk. Vraag eerst aan jouw juf / meester op school of het mag. Die juf / meester kan dan contact opnemen met meester Herman om een afspraak te maken: hermanboersma@hotmail.com zo eenvoudig is het.

Judoles aan De Meander

Stan Marchal wilde heel graag een clinic van meester Herman voor zijn klas. Hij zit op De Meander. Juf Linda heeft de zaak aangezwengeld zodat we alle groepen mochten doen. Meester Michel hielp, dat maakte alles extra leuk.

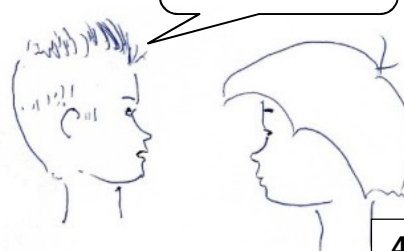
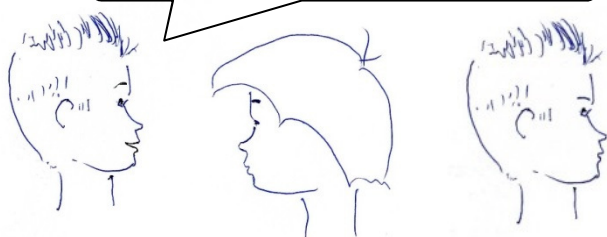
We hebben wel eens vaker een judoles gegeven aan De Meander. Rechts zie je een foto van jaren geleden.



Ik wil na mijn 25ste geen kinderen meer

Waarom?

Ik vind 25 wel genoeg



DOORN

GEACHTE OUDER EN JUDOKA,

Binnenkort vallen er in Doorn 3 judolessen uit: Op 17 april is het tweede paasdag. De daaropvolgende twee weken (24 april en 1 mei) is de meivakantie. Om tóch te kunnen judoën is er een extra judoles gepland in **De Binder, Hoflaan 29 te Leersum**:

Extra judoles in Leersum voor de Doornse judoka's

Op woensdag 19 april mogen alle judoka's uit Doorn komen judoën in De Binder in Leersum. De tijden zijn als volgt:

| | |
|----------------------------|-----------------------------|
| Leeftijd 4 en 5 en 6 jaar: | van 15.00 uur tot 16.00 uur |
| Leeftijd 7 en 8 jaar: | van 16.00 uur tot 17.00 uur |
| Leeftijd 9 en 10 jaar: | van 17.00 uur tot 18.00 uur |
| Leeftijd 11 jaar en ouder: | van 18.00 uur tot 19.00 uur |

Het is een mooie gelegenheid om eens te oefenen met de judoka's uit Leersum. De judoka's in Leersum vinden dat natuurlijk óók leuk.



Hé, ik ken haar nog niet, zij judoot zeker in Doorn



Hé, ik ken haar nog niet, zij judoot zeker in Leersum

Zoek de ververschillen. Knip het uit en geef het aan meester Herman. De beste 10 winnen een prijs.

Voornaam:

.....
Achternaam:

.....

KUBI-NAGE

NEK

WORP

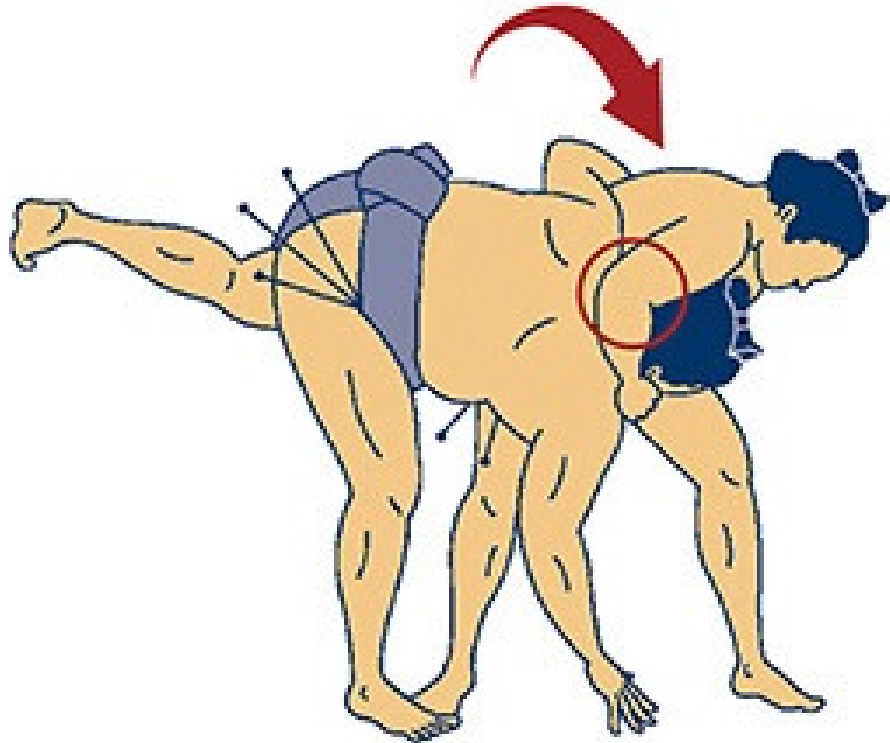


Op onze toernooien is dit de worp die het vaakst lukt. Deze worp is niet moeilijk. Je pakt jouw tegenstander om zijn nek, je zet je been ernaast en je werpt.

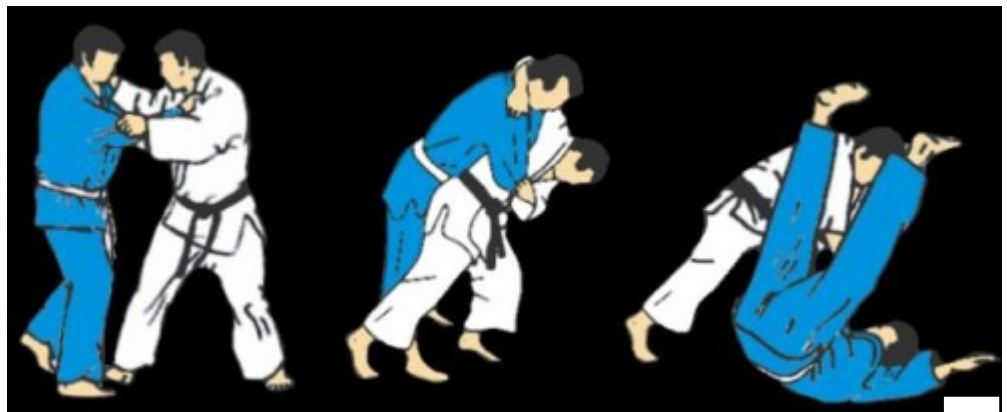
Tip: op deze plaatjes zie je alles rechts. Wil je weten hoe het links moet? Houd dan deze pagina voor een spiegel en kijk erin.

首投げ

Kubi nagé



In het Sumo zit óók de Kubi-nage



Naam **Nick Melieste.**
 Leeftijd **10.**
 Kleur band/slip **Gele band groene slip.**
 Hoe lang zit je op judo **2 jaar.**
 Favoriete schoolvakken **Gym, taal.**
 Mooiste boek **Het Leven van een Loser.**
 Mooiste film **Angry Birds Movie.**
 Hobby's **Buiten spelen, gamen op de X box.**
 Wat is je beste judoworp/greep **Schaar.**
 Ik houd van **Patat, pizza en judo.**
 Ik heb een hekel aan **Olijf, school.**



Ik houd van patat, pizza en judo

Wat vind je het leukste van judo **Partijtje.** Wat vind je het vervelendste van judo **Dat ik moet terugfietsen.** Wat vind je van Nederland **Mooi.** Wat vind je van de buurt waarin je woont **Leuk.** Waar droom je van **Over nóg een X box.** Wie wonen er bij jullie thuis **Pap, mam, zus Lara, en zusje Nova.** Wat is het leukste van De Balans **De grappen.** Wat wil je later worden **Kok of piloot.** Wat is je grootste wens **Blij zijn.** Ben je gelukkig **Ja.** Hoe komt dat **Omdat ik leef.** Wat wil je nog zeggen **Helemaal niks behalve: judo is cool.**






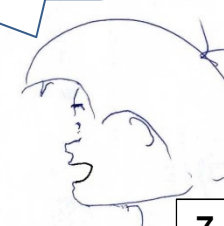


Uitslag prijsvraag maart: zoek de verschillen: Sietze, Jeffrey, Maarten, Freek.

Hoeveel letters heeft het alfabet ?

24

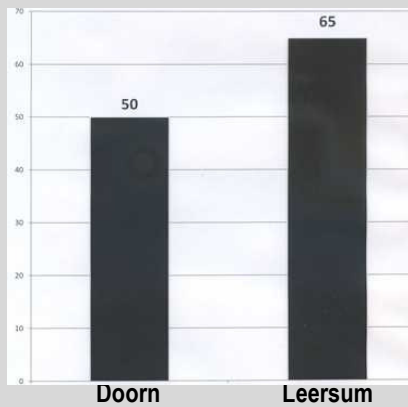
Nee 10. Tel maar na
H-E-T A-L-F-A-B-E-T

7

In de peiling

Leden aantallen. Peildatum: 19-3-2017



Totaal 115

Even Noteren:

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

Vriendjes en vriendinnetjesles: 10 april in Doorn. Op 19 april in Leersum. In de agenda van onze website staat meer hierover.

www.judoschool-hermanboersma.nl

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