

# DE BALANS

Maandblad van Judoschool Herman Boersma. Locaties: Doorn en Leersum

**Januari 2018 oplage 104**

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

## GROEP VAN DE MAAND

Binnenkort  
examens  
Pagina 6



## FOTO VAN DE MAAND



Pepijn Europees kampioen  
Pagina 4



## Rots en Water in de judoles 4-6 jaar Doorn en Leersum

**Op maandag 27 november heeft juf Nienke een les Rots en Water gegeven in Doorn, en op woensdag 6 december in Leersum. Daarin leer je vrienden maken en voor jezelf opkomen. Naast de kinderen deden ook meester Herman, meester Michel en juf Mieneke een keer mee. Zij waren nieuwsgierig: werkt dit in de judoles en vinden de kids het leuk?**

We begonnen met elkaar eens echt goed begroeten om vervolgens 'stevig te staan, stop te leren zeggen en samen sterk te zijn'.

Door met iedereen te high fiven en elkaar daarbij lang! aan te kijken, het verschil in lopen als een vogel en een olifant te ervaren, chinees te leren boksen, de pieten-pakjes-roof te voorkomen en samen de dief te vangen hebben we allemaal ervaren dat Rots en Water oefeningen speels en spannend zijn. Je leert je vrienden en de meesters en juffen op een andere manier kennen.

Hidde vond het spel 'lijntrekkertje' erg leuk, Lisa wilde nog wel een keer chinees boksen en de meesters en juffen vonden de pieten-pakjes-roof mooi; er zat veel energie en plezier in en alle kids reageren op hun eigen manier in zo'n spannende situatie.



Chinees boksen (duw elkaar met de handpalmen uit evenwicht zonder zelf te verstappen)

Vanaf Januari 2018 biedt juf Nienke op vrijdagmiddag 6 lessen Rots en Water voor kids van 4-7 jaar aan in De Sterrenboog in Doorn. Bij minimaal 6 aanmeldingen komt ze ook naar de Binder in Leersum, dag en tijd in overleg.

Kijk voor meer informatie op [www.talentica.nl/talentica.nl/rots-en-water/](http://www.talentica.nl/talentica.nl/rots-en-water/)

Ouders kunnen bellen of mailen met vragen, of voor Rots en Water op school en voor volwassenen in Steinheim Doorn of de Binder Leersum.





Herman Boersma over Michel Bosvelt.

**Michel Bosvelt werkt al 2 ½ jaar mee als judoleraar in Doorn en gaat steeds meer taken uitvoeren binnen onze organisatie. Hij vervangt mij regelmatig en dat gaan we in 2018 voortzetten. Op die manier groeit hij erin en dat is ook zijn wens.**

**Voorlopig heeft hij het heel druk met zijn werk want in de maand februari is hij in Amerika. Óók gaat hij in januari verhuizen naar Langbroek.**

Michel neemt op den duur de lessen en de organisatie over in Doorn. In plaats dat hij mijn helper is word ik dan zijn helper in de lessen. Het

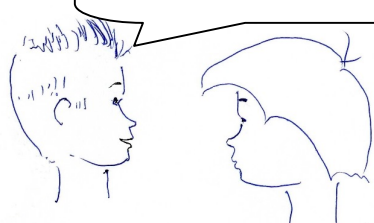
*Hier werpt meeste Michel meester Herman met Morote-seoi-nage*

verschil zal voor een buitenstaander nauwelijks te zien zijn want Michel en ik zijn een team. Voorlopig gaan we het nieuwe jaar in zoals we het gewend zijn met de examens (zie elders in dit blad). En ons toernooi op 27 januari in Steinheim Doorn (kijk in de agenda van [www.judoschool-hermanboersma.nl](http://www.judoschool-hermanboersma.nl)). En last but not least wens ik iedereen een gelukkig nieuwjaar.

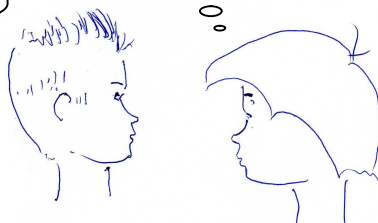
Foto's van de maand



Hoe meer je eruit haalt hoe groter het wordt



?



Een gat



# PEPIJN EUROPEES KAMPIOEN



Pepijn Bosvelt heeft op 3 december over twee partijen in Brugge, de titel Europees kampioen BJJ white belt ultra heavy weight in de wacht gesleept!

Hebben we nu al te maken met een nieuwe Noël van 't End?

De eerste partij won Pepijn met 12-2 tweede ging verloren met 6-7. De super trotse ouders waren ter plekke om hun 14 jarige zoon te feliciteren. Pepijn judoot al 7 jaar bij Judoschool Herman Boersma maar sinds twee jaar doet hij óók aan Braziliaans JiuJitsu (BJJ) bij Nico Herbert in Ede. Braziliaans JiuJitsu is meer gericht op controletechnieken dan bij judo maar het lijkt er verder heel veel op.

Tijdens de judoles in Doorn hebben we zwaar getraind om Pepijn voor te bereiden op de Europese kampioenschappen, hij moest in het midden staan en één voor één mochten de judoka's zo hard mogelijk 1 minuut tegen hem judoën. De op één na laatste was Jeffrey (toen was hij al heel moe) en als laatste was Casper Kok aan de beurt! Dat was zwaar afzien.



FOTO VAN DE MAAND

Jelle, Quenten en meester Erwin.



FOTO VAN DE MAAND

En dit is een mooie actiefoto van Victor (werpend)



Naam .... **Lucas van Rijn.**  
 Leeftijd .... **9 jaar.**  
 Kleur band/slip .... **Gele band en groene slip.**  
 Hoe lang zit je op judo .... **3 Jaar.**  
 Favoriete schoolvakken .... **Taal en dierkunde.**  
 Mooiste boek .... **De Grijze Jager.**  
 Mooiste film .... **Legó. Batman. The Movie.**  
 Hobby's .... **Judo en hockey.**  
 Wat is je beste judoworp/greep .... **De schouderworp.**  
 Ik houd van .... **Pizza en Sjonnie (de poes).**  
 Ik heb een hekel aan .... **Spruitjes.**  
 Wat vindt je het leukste van judo .... **Alles.**  
 Wat vindt je het vervelendste van judo .... **Niets.**  
 Wat vindt je van Nederland .... **Een leuk land (als ik weg ben heb ik altijd heimwee).**



Wat vindt je van de buurt waarin je woont .... **Leuke buurt.**  
 Waar droom je van .... **(ga ik**



*Nederland is een leuk land (als ik weg ben heb ik altijd heimwee)*

**lekker niet vertellen!?)**

Wie wonen er bij jullie thuis .... **Janneke, Gerard, Wiebe, Sjonnie de poes en ik.** Wat is het leukste van De Balans .... **De judoka van de maand.** Wat wil je later worden .... **Weet ik nog niet.** Wat is je grootste wens .... **Dat ik de tijd stil kan zetten en verder kan zetten.** Ben je gelukkig .... **Ja.** Hoe komt dat .... **Een hele leuke familie en vrienden.** Wat wil je nog zeggen .... **Dat ik judo erg leuk vind en meester Herman super!**

In Zeist deden we mee aan een leuk klein toernooitje bij meester Ivor. Alle deelnemers kregen een medaille of een beker.



Pijswinnaars Zeist 2017-12-9  
 4<sup>e</sup> Anne. Hajo. Madelein. Victor. Laurens. Jim. Olivia. Kyan. Sverre. Thorben. Ella. Casper. Lucas. Thijs. Pieter. Aiden. Luuk.  
 3<sup>e</sup> Mathijs. Tom. Pien. Jeffrey. Jasper. Julian. Jelle. 2<sup>e</sup> prijs: Hidde. Wiebe.  
 1<sup>e</sup> Quenten. Sietze. Marilène.

# Winterexamens 2018

**Doorn** maandag 29 januari. **Leersum** woensdag 31 januari.



*Ella zoekt het juiste moment*

rechtop, zoek je het juiste moment, kan je tegen je verlies, ken je de spelregels, probeer je verschillende technieken in plaats van één.



*Sander heeft zelf een houdgreep verzonnen. Dat mag!*

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



## Óók belangrijk om te weten

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

**Ouders en andere belangstellenden** zijn van harte welkom om te kijken.

**Kun je zakken?** De leraar laat alléén iemand examen doen als hij/zij eraan toe is. Bij beginners is de kans op zakken 0 %.

**Verhinderung.** 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).

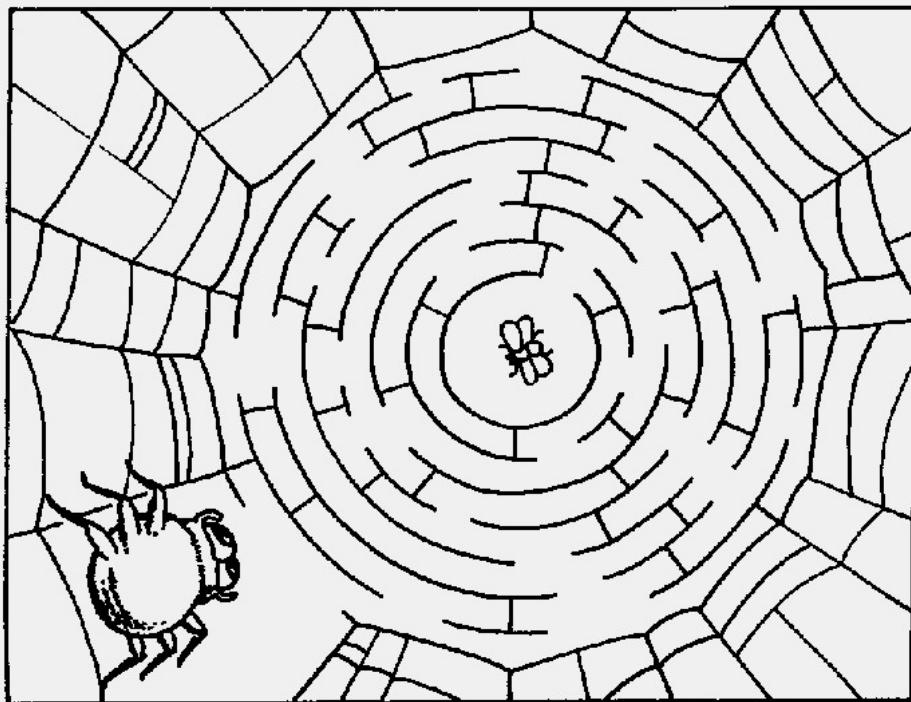
**Te behalen zijn:** achtereenvolgens de rode, gele, oranje, groene, blauwe en bruine slip. De slippen moeten stevig op de witte band genaaid worden. Als een kandidaat heel goed is kan hij of zij één of meer slippen overslaan. Na de slippenreeks doorlopen te hebben mag de judoka examen gaan doen voor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



Judo is heel ruig maar tóch eerlijk

Naam .... **Jikke van der Kooij**.  
 Leeftijd .... **13 jaar**. Kleur band/slip  
 .... **Oranje band**. Hoe lang zit je op  
 judo .... **Ongeveer 2 jaar**.  
 Favoriete schoolvakken ....  
**Handvaardigheid**. Mooiste boek  
 .... **Harry Potter (hele grote fan)**.  
 Mooiste film .... **Harry Potter**.  
 Hobby's .... **Judo, lezen en turnen**.  
 Wat is je beste judoworp/greep ....  
**Nage no kata, vliegende  
 armklem**. Ik houd van .... **Judo,  
 Harry Potter, lezen, turnen**. Ik heb  
 een hekel aan .... **Pesten**. Wat  
 vindt je het leukste van judo ....  
**Dat het heel ruig is maar toch een  
 eerlijk spel**. Wat vindt je het  
 vervelendste van judo .... **De  
 warming-up van meester Michel**.  
 Wat vindt je van Nederland ....  
**Een erg leuk land**. Wat vindt je  
 van de buurt waarin je woont ....  
**Super**. Waar droom je van .... **Dat  
 ik later gelukkig word**. Wie wonen  
 er bij jullie thuis .... **Mijn vader,  
 moeder en mijn broertje Teije**. Wat  
 is het leukste van De Balans .... **De  
 judoka van de maand**. Wat wil je  
 later worden .... **Dokter**. Wat is je  
 grootste wens .... **Dat iedereen**

**gelukkig is**. Ben je gelukkig .... **Ja**. Hoe komt dat .... **Omdat ik op judo zit, omdat het op school goed gaat en omdat ik een superleuke familie heb**. Wat wil je nog zeggen .... **Bedankt voor de leuke judolessen**.



**Prijsvraag van de maand**

Hoe komt de vlieg bij de spin. Zet een lijntje door de open poortjes. Knip het uit. Geeft het aan meester Herman. De winnaars krijgen een prijs.

Naam:

.....

# JUDOLES OP JOUW SCHOOL



Vraag aan jouw juf / meester of jij een judoles mag geven aan jouw klas. Dan kan jij aan jouw klas laten zien wat je kan.

Meester Michel / Herman hebben het vorige seizoen een judoles gegeven aan een klas van De Meander, De Sterrenboog, De Kameleon en de Sint Nicolaasschool.

Wij vonden dat leuk. Wij willen dat wel vaker doen.

Bijvoorbeeld in het speellokaal van jouw school want óók voor de onderbouw willen wij graag een judoles verzorgen. Meester Herman neemt dan judomatten mee in zijn auto. Maar we willen natuurlijk óók samen met jou een les geven in Steinheim of De Binder in plaats van een gymles.

Vraag jouw leerkracht of hij / zij een mail stuurt naar: [hermanboersma@hotmail.com](mailto:hermanboersma@hotmail.com) Of laat deze pagina zien.

Ga je een spreekbeurt houden over judo? Je mag dan een spreekbeurtkoffer lenen. Vraag hem enkele weken vóór jouw spreekbeurt aan meester Herman.

Je kunt óók een spreekbeurt houden én een judoles geven aan jouw klas (samen met meester Michel / Herman).



## DOJONIEUWS

### Doorn

**Mats Schiphorst had een 10- voor zijn judospreekbeurt. Hij had natuurlijk de spreekbeurtkoffer geleend van meester herman. Wie óók een judospreekbeurt mag houden op school mag een spreekbeurtkoffer lenen van meester Herman. Vraag hem enkele weken van te voren aan meester Herman.**

**Welkom nieuwe judoka's:**

