

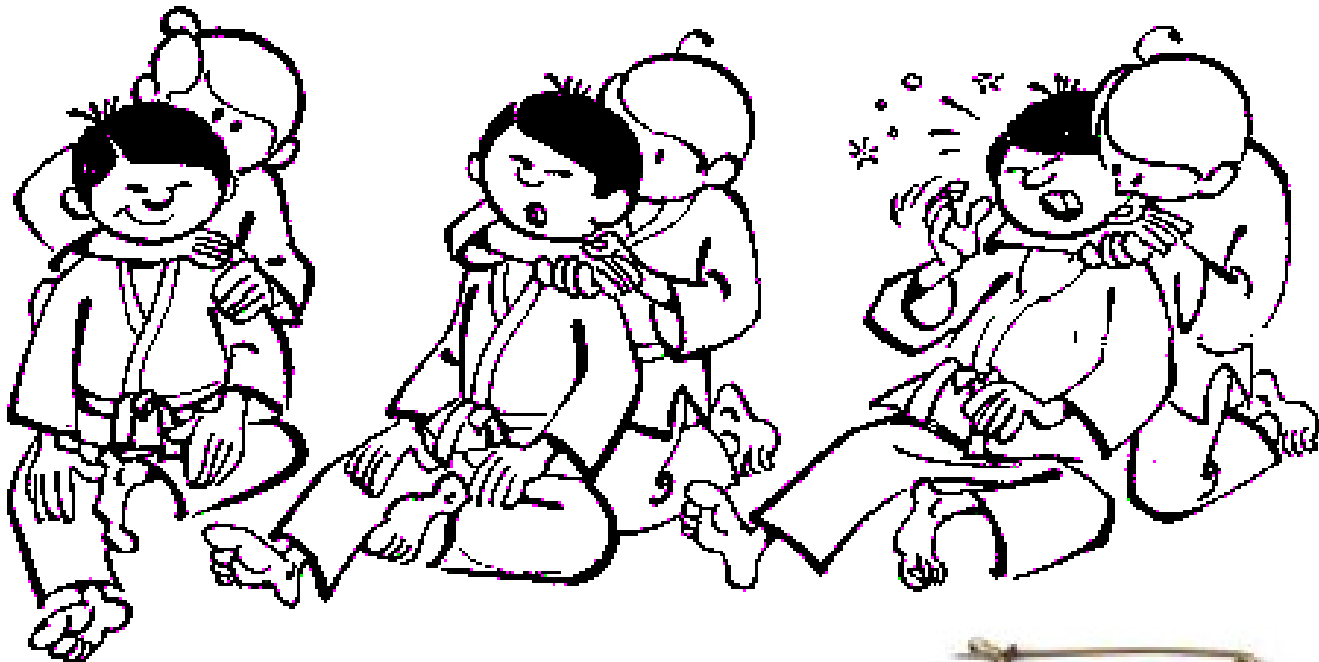
# DE BALANS

Maandblad van Judoschool Herman Boersma. Locaties: Doorn en Leersum

April 2014 oplage **118**

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

## VERWURGEN MAG DAT?



### NIEUWE FILMPJES op onze website



#### **SNELWERPEN: GIJS MET ASHTON**

**41 sec.** Doorn.  
Snelwerpen. 8 maal uki-goshi in een halve minuut.  
Upload 15-3-2014. *Filmpje 20.*



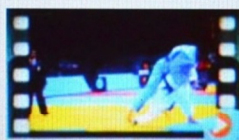
#### **WERELD-TOP 15 JUDOKA'S**

**4 min. 53 sec.** Algemeen.  
Zeer de moeite van het kijken waard.  
Upload 10-3-2014. *Filmpje 19*



#### **PRACHTIGE IPPONS!**

**52 min. 11 sec.** Algemeen.  
Bijna een uur meesterlijke ippons.  
Upload 10-3-2014. *Filmpje 18*



#### **HOOGTEPUNTEN UIT HET TOPJUDO**

**44 min. 35 sec.** Algemeen.  
De mooi gemaakte intro van 2 minuten maakt meteen duidelijk wat je te wachten staat: 'vuurwerk'.  
Upload 10-3-2014. *Filmpje 17*



**Avondvierdaagse  
in Leersum**

# Avondvierdaagse in Leersum



Dit jaar lopen we mee in Leersum met judo. De datum is 20 tot en met 23 mei. We lopen de 5 kilometer.

Alle leden van 6 jaar en ouder mogen zich opgeven. Wie nog geen inschrijfformulier heeft kan het vinden op onze website;

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





Te zien op onze website: [www.judoschool-hermanboersma.nl](http://www.judoschool-hermanboersma.nl)



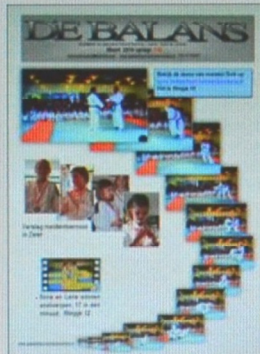
## Judoschool Herman Boersma

Doorn en Leersum

*Onze kracht is souplesse*

[ROOSTER](#)  
[PROEFLESSEN](#)  
[CONTRIBUTIE](#)  
[CONTACT](#)

[Over judo en ons](#)  
[Archief](#)  
[Links](#)  
[Agenda](#)  
[Uitslagen](#)



### DE BALANS

Maandblad van Judoschool Herman Boersma  
Maart 2014.

Hieronder staan korte filmpjes van onze judoschool. Wie het niet leuk vindt om hierin gezien te worden moet dat even zeggen tegen meester Herman dan haalt hij het filmpje weg. De filmpjes met onze leden zijn afgeschermd, dat betekent dat ze alleen te zien zijn op deze website.



#### SNELWERPEN: GIJS MET ASHTON

**41 sec.** Doorn.

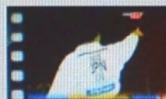
Snelwerpen. 8 maal uki-goshi in een halve minuut.  
Upload 15-3-2014. Filmpje 20.



#### WERELD-TOP 15 JUDOKA'S

**4 min. 53 sec.** Algemeen

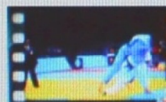
Zeer de moeite van het kijken waard.  
Upload 10-3-2014. Filmpje 19



#### PRACHTIGE IPPONS!

**52 min. 11 sec.** Algemeen.

Bijna een uur meesterlijke ippons.  
Upload 10-3-2014. Filmpje 18



#### HOOGTEPUNTEN UIT HET TOPJUDO

**44 min. 35 sec.** Algemeen.

De mooi gemaakte intro van 2 minuten maakt meteen duidelijk wat je te wachten staat: 'vuurwerk'.  
Upload 10-3-2014. Filmpje 17



#### ROMBERT MET SEM

**2 min. 24 sec.** Doorn.

Partij van de ...  
Upload 25-2-20...

# Aanbevolen!

Tegenwoordig staan er op onze website filmpjes met judoka's van onze judoschool. Bovendien zijn er filmpjes te zien van de wereldtoppers!

Judoën is beweging en dat kan je niet laten zien in het clubblad. Daarom doen we het op onze website. Hierboven staat de startpagina van [www.judoschool-hermanboersma.nl](http://www.judoschool-hermanboersma.nl)

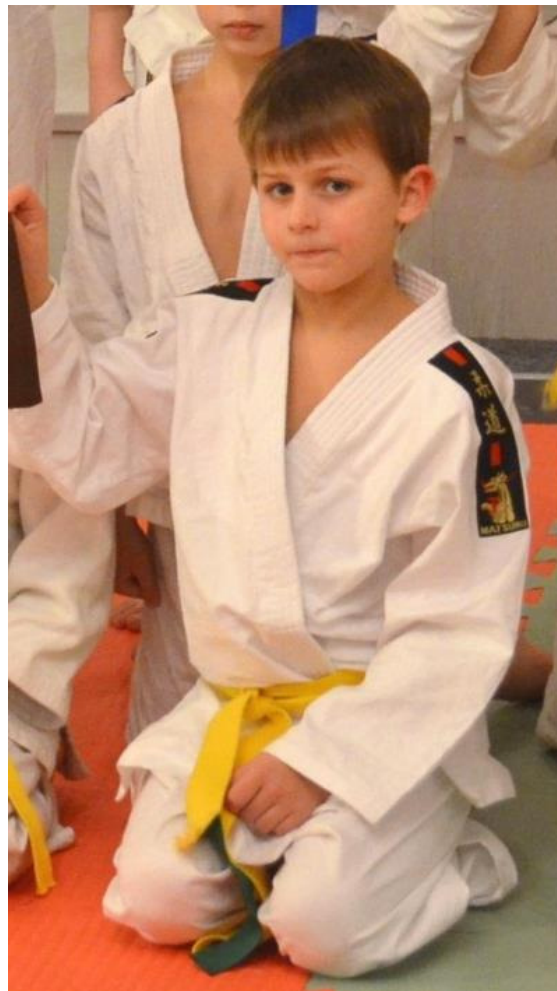
Het is de bedoeling dat er elke maand nieuwe filmpjes bij komen.



**WERELDTOP 15 JUDOKA'S**  
**4 MIN. 53 SEC.**



Naam .... **Roel van Lieshout**. Leeftijd .... **8 jaar**. Kleur band/slip .... **Gele band / bruine slip**. Hoe lang zit je op judo .... **2 jaar**. Favoriete schoolvakken .... **Rekenen**. Mooiste boek .... **Raveleijn**. Mooiste film .... **Brammetje Baas**. Hobby's .... **Judo, hockey & pianospelen**. Wat is je beste judoworp/greep .... **Tani-otoshi**. Ik houd van .... **Kidsweek**. Ik heb een hekel aan .... **Gestoord worden als ik aan het werk ben**. Wat vind je het leukste van judo .... **Voetveegtechniek**. Wat vind je het vervelendste van judo .... **Als iemand er doorheen praat**. Wat vind je van Nederland .... **Sportief land**. Wat vind je van de buurt waarin je woont .... **Leuke buurt, er wonen veel vriendjes**. Waar droom je van .... **Kampioen worden bij hockey**. Wie wonen er bij jullie thuis .... **Papa, mama, mijn zusjes: Pleun & Maud en mijn broertje Gijs en 2 kavia's**. Wat is het leukste van De Balans .... **De prijsvragen**. Wat wil je later worden .... **Profhockeyer**. Wat is je grootste wens .... **Een gouden plak halen bij hockey**. Ben je gelukkig .... **Ja**. Hoe komt dat .... **Omdat ik veel vriendjes heb**. Wat wil je nog zeggen .... **Ik vind judo super!**



*Roel van Lieshout: 'ik heb er een hekel aan dat ik gestoord word als ik aan het werk ben'.*



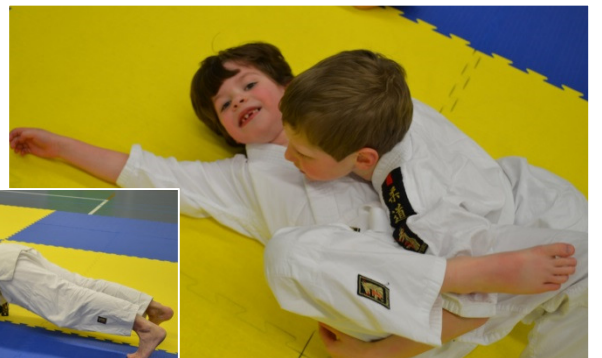
*Sem Punt (links): 'Mijn hobby's zijn stunts en trampoline springen'.*

Naam .... **Sem Punt**. Leeftijd .... **9**. Kleur band/slip .... **Gele band en groene slip**. Hoe lang zit je op judo .... **3 jaar**. Favoriete schoolvakken .... **Crea en taal**. Mooiste boek .... **Raveleijn**. Mooiste film .... **De nieuwe wildernis**. Hobby's .... **Stunts. Trampoline springen**. Wat is je beste judoworp/greep .... **Schouderworp**. Ik houd van .... **Stunts**. Ik heb een hekel aan .... **Naar bed gaan**. Wat vind je het leukste van judo .... **Worpen**. Wat vind je het vervelendste van judo .... **Partij op je knieën**. Wat vind je van Nederland .... **Klein**. Wat vind je van de buurt waarin je woont .... **Gezellig**. Waar droom je van .... **Een wereldberoemde stuntman**. Wie wonen er bij jullie thuis .... **Mijn vader, moeder, zusje, broertje**. Wat is het leukste van De Balans .... **Prijsvraag**. Wat wil je later worden .... **Stuntman**. Wat is je grootste wens .... **Een trampoline bed**. Ben je gelukkig .... **Ja**. Hoe komt dat .... **Alles gaat goed**. Wat wil je nog zeggen .... **Judo is een hele leuke sport.**





Deze foto's van een stuk of wat Leersumse judoka's zijn gemaakt door Lloyd Meijer





# VERWURGEN MAG DAT?



Als je 12 jaar bent of als je dit jaar nog 12 wordt mag je in judowedstrijden verwurgingen doen. Als een verwurging zit moet je meteen afkloppen. Een judoka weet dat. Ga niet bij pappa af mama of bij opa of oma deze dingen uitproberen! Dat geldt natuurlijk óók voor vriendjes of vriendinnetjes die niet op judo zitten.

Soms oefenen wij verwurgingen in de les ook als je nog geen 12 jaar bent. In de les mogen ze geoefend worden zodat je niet voor onaangename verrassingen komt te staan als je een wedstrijd meedoet waarin ze mogen.

Als je meer wilt weten over verwurgingen google dan naar **Shime-waza** (dat betekent verwurgingen).



# 3 maandagen geen les in Doorn

Maandag 21 (tweede paasdag) en 28 april (meivakantie) en 5 mei is er geen judoles in Doorn. Daarom mogen de Doornse judoka's van op woensdag 23 april een keer meedoen in Leersum.

Ik zal extra judomatten meebrengen zodat we genoeg ruimte hebben. Hieronder staan de Leeftijden en de daarbij behorende tijden.

Woensdag 23 april in De Binder te Leersum, Hoflaan 29.  
's middags van 2 uur tot 3 uur de leeftijd 5 jaar en 6 jaar.  
Van 3 uur tot 4 uur de leeftijd 7 jaar en 8 jaar.  
Van 4 uur tot 5 uur de leeftijd 9 jaar en 10 jaar.  
En van 5 uur tot 6 uur de leeftijd van 11 jaar en ouder.

Groeten van meester Herman.



Doorn

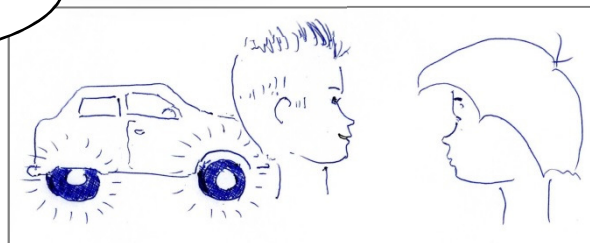


Leersum

Mijn vader heeft de zwarte band



Mijn vader heeft 4 zwarte banden



## Lumi heeft de oranje vaan

Ze heeft de punten van elk toernooi opgeteld en kwam op 200 punten. Daardoor heeft ze in één keer twee vanen. Wil je óók punten gaan sparen? Vraag een puntenkaart aan meester Herman.



Lumi kijkt of iedereen klaar zit.....



voor de foto



**Uitslag maart- prijsvraag:** Milan L'Abée. Arjan Luijendijk. Bram Luijendijk. Lloyd Meijer. Milan Verberne. Sebastiaan ter Heide. Mika Krop. Lynn Oudejans. Aron Quartel. Djoryo te Beest.

**Gefeliciteerd met jullie prijs**

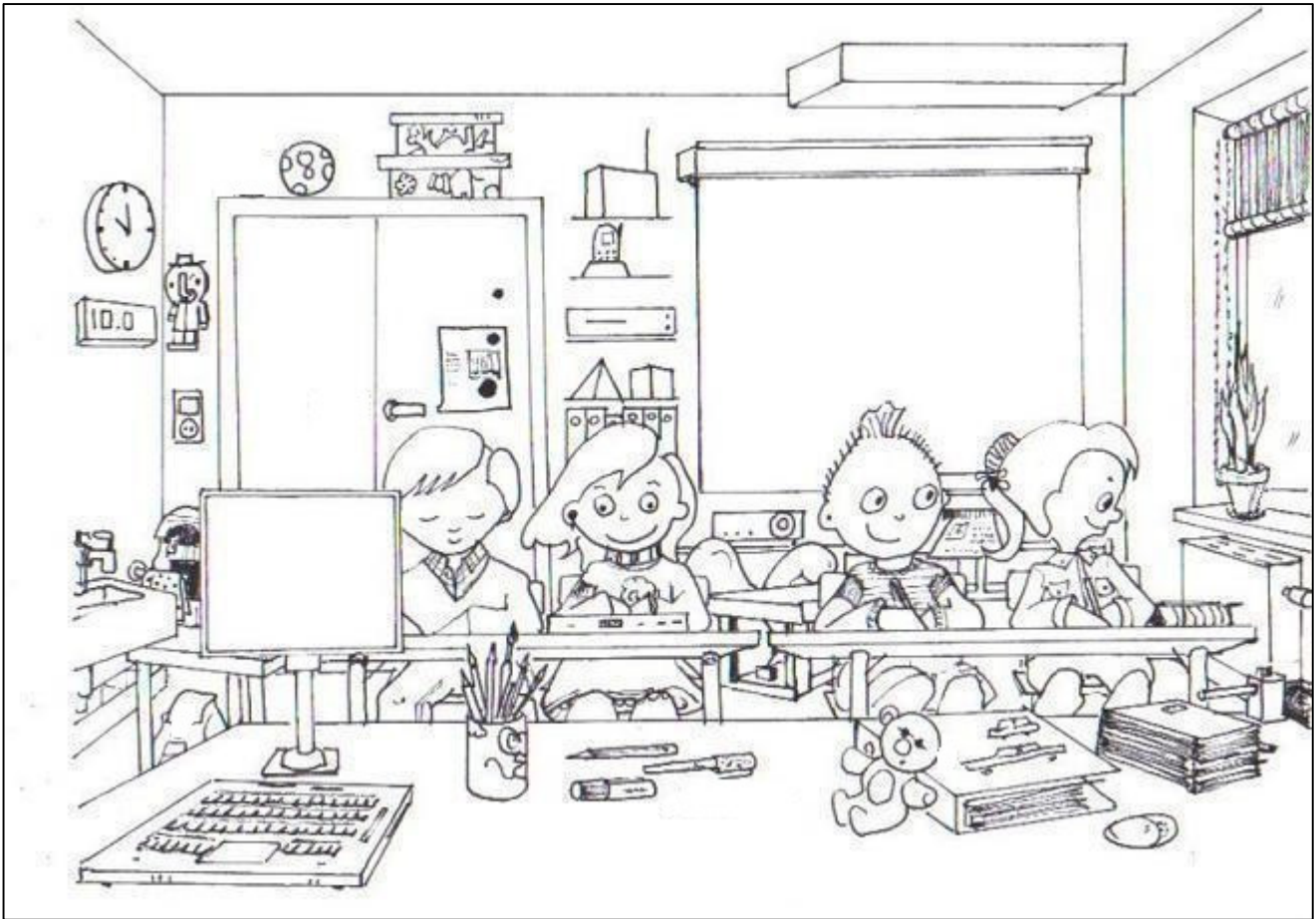


### **Kleine impressie van de Doornse judoka's.**

Als je boos bent omdat je er 'weer' niet bij staat dan moet je het zeggen tegen meester Herman. Dan geeft hij het door aan de fotocommissie. Die kijken dan wat ze eraan kunnen doen.



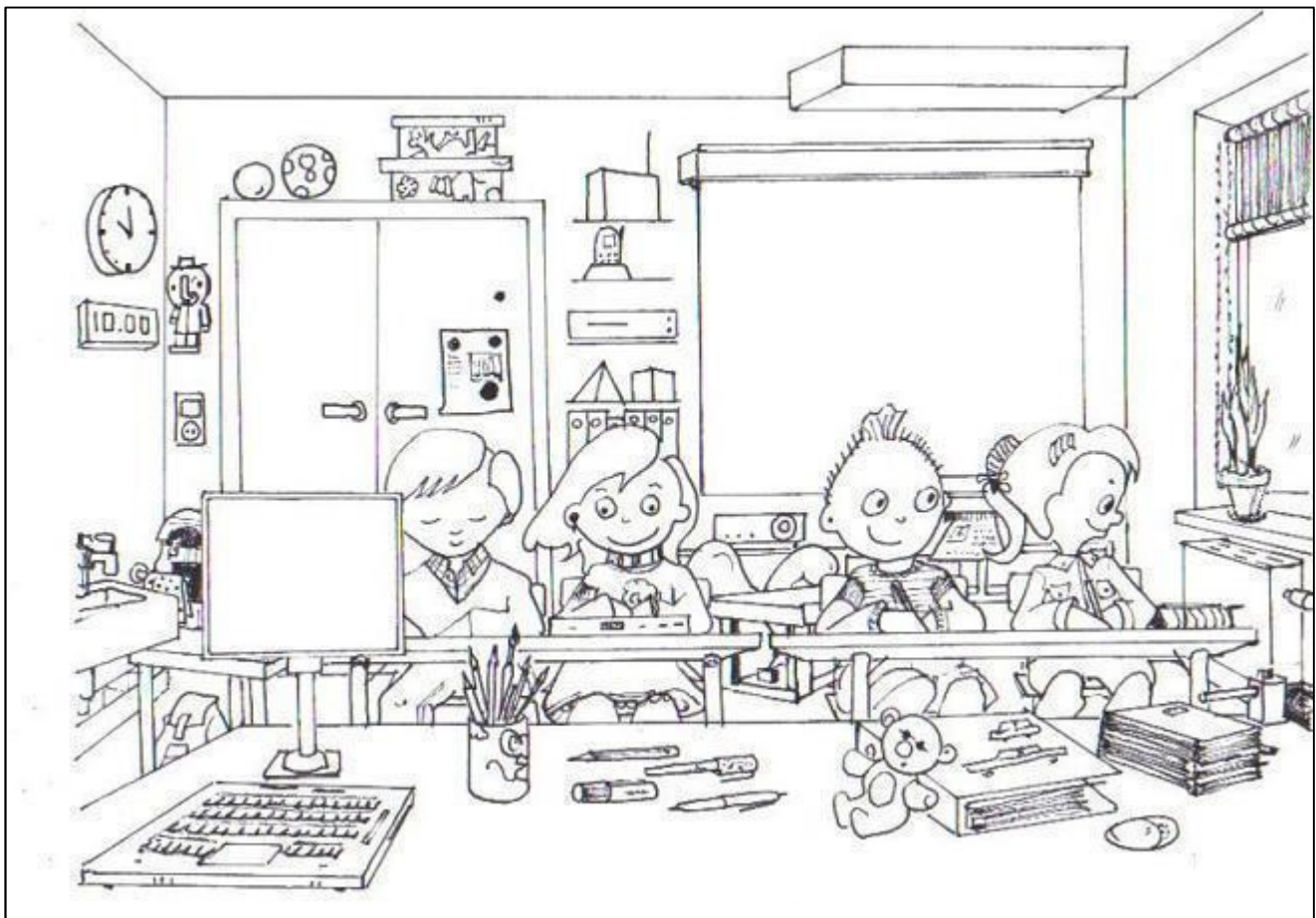




## Zoek de 7 verschillen

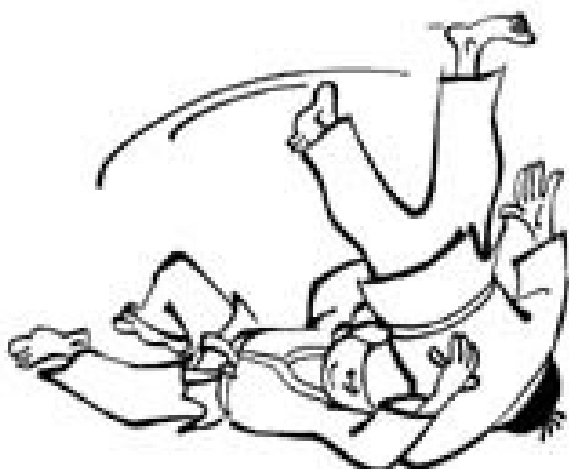
Zet een kruisje of zoiets bij de verschillen en geef het aan meester Herman. Er worden weer 10 prijswinnaars uitgeloot. Naam:

.....



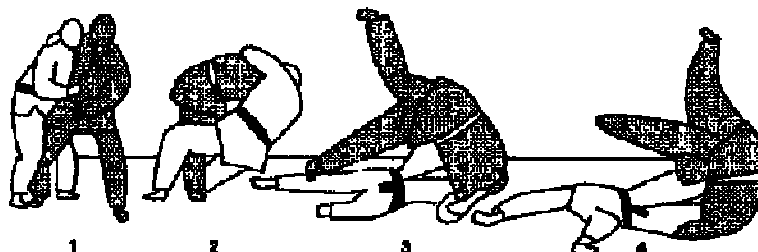


# Yoko-guruma



Op deze pagina staan wat voorbeelden van **Yoko-guruma** (zijwaartse draaiing). Het lukt heel goed als overname.

Als je meer wilt weten over deze mooie worp moet je met Google **Yoko-guruma** intypen. Veel plezier ermee.





## Doorn

**Nagekomen februariprijsvraaguitslag:** Je vraagt de kikker wat hij in het kasteel te zoeken heeft: Sem Punt: 'ik ben het huisdier van de koning'. **Special:** Sarah Lazarom kan in d'r handen klappen tijdens het opdrukken.

## Leersum

**Welkom nieuwe judoka's:** Marcel van Eem. Joop van de Kraak. Iris Bor.



Groep van de maand: Doorn

**Vanaf linksboven:** Thomar Spee. Barend Bakker. Thijs van den Heuvel. Stephan Geluk. Lex van Gorp. Casper Kok.

**Vanaf linksmidden:** Ashton Hillert. Jeffrey Meerdink. Per Stevens. Micha Jenniskens. Sem Punt. Dani Bron.

**Vanaf linksonder:** Senne van der Laan. Lumi de Groot. Olivia van Kleunen. Wout Meulenbroek. Roel van Lieshout. Clarine Koch.

## Lena Vreeswijk en Dennis Goedhart

Deze twee hebben de gele vaan behaald.  
Ze hebben óver de honderd punten.

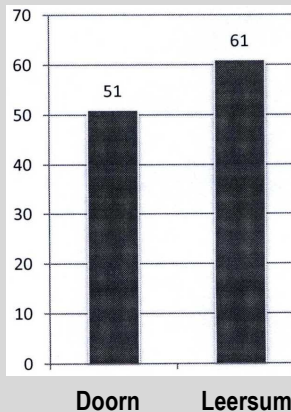
Wie óók punten wil sparen moet een  
puntenkaart vragen aan meester Herman.  
De toernooien die je al gedaan hebt tellen  
ook mee.





## In de peiling

Ledenaantallen: Peildatum: 22-3-2014



Totaal 112

## Even Noteren:

Op 12 april houden we een witte tot en met gele banden-toernooi (inclusief slippen) in Leersum

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

Klik op de *agenda*

Bekijk de agenda van [www.judoschool-hermanboersma.nl](http://www.judoschool-hermanboersma.nl) voor alle informatie over activiteiten en data van vakanties. Klik op de beginpagina op *agenda*



# CinPassion

Praktijk voor welzijn, ontspanning, bewustwording en balans [cindy@cinpassion.nl](mailto:cindy@cinpassion.nl) [www.cinpassion.nl](http://www.cinpassion.nl)  
06-20544537

## Bij Container Oost krijgen authentieke industriële erfstukken een tweede leven

De werkplaats en winkel van Container Oost is gevestigd aan de Nijkerkerstraat 35 B in het pand van zwaartafelen. De oude fabriekslampen en filmspots passen perfect bij de robuuste tafels die hier worden gemaakt en aangeboden.

Meer informatie is te vinden op [www.containeroost.nl](http://www.containeroost.nl)



## De Kostuumkamer

[www.DeKostuumkamer.nl](http://www.DeKostuumkamer.nl)

*Sieriam Reijer*

Bijenlaan 6  
3956 GX Leersum  
T. 06 17 30 62 97  
E. [info@dekostuumkamer.nl](mailto:info@dekostuumkamer.nl)  
I. [www.dekostuumkamer.nl](http://www.dekostuumkamer.nl)

De Kostuumkamer is de webshop voor:

- Sinterklaas - Zwarte Piet - Kerstman/vrouw accessoires, kleding, pruiken en grime
- Verkleedkleding in alle soorten en maten
- Hoofddeksels, maskers en pruiken
- Grime voor diverse doeleinden, ook voor Lotus slachtofferfiguratie

De Kostuumkamer is een webwinkel met de mogelijkheid voor bezoek op afspraak aan huis.

Zoekt u iets wat niet in de webshop staat, laat het dan weten zodat wij de mogelijkheden kunnen nagaan.

[www.DeKostuumkamer.nl](http://www.DeKostuumkamer.nl)