

DE BALANS

Maandblad van Judoschool Herman Boersma. Locaties: Doorn, Scherpenzeel, Leersum, Overberg, Amersfoort
033-4729247 hermanboersma@hotmail.com februari 2010 oplage 328 www.judoschool-hermanboersma.nl

Meer foto's op www.judoschool-hermanboersma.nl



Guo Waqensveld



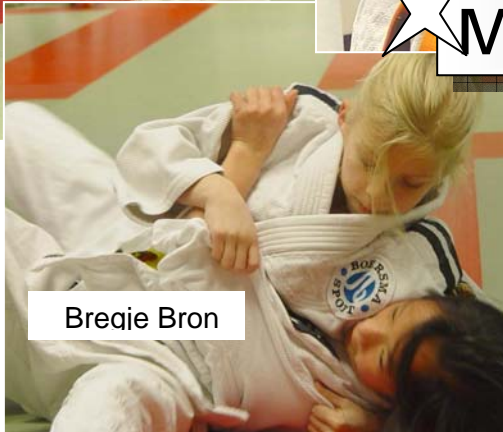
Chelcey Ruizendaal



Eva van Broekhoven



Fietje van Bruqgen



Breaje Bron



Sanne van Dijk



Violet Flippo



Femke Star



Kaato Lambrechts



Eva Pranger

Meisjestoernooi Zeist

Samen

Door Herman Boersma.

Ik vraag me wel eens af waarom mensen soms geneigd zijn tot agressie. Dat het niet altijd strookt tussen verschillende mensen lijkt me juist een uitdaging om daar op een of andere manier iets positiefs mee te doen. Volgens mij stamt dat negatieve gedrag uit een ver verleden toen mensen nog zelfstandige eenheden waren die als kleine groep zichzelf (met moeite) konden redden. Tegenwoordig is alles veel gespecialiseerder en is men veel afhankelijker van anderen. Vroeger was agressie waarschijnlijk functioneler dan nu.

Samenwerking is belangrijker is dan ooit. Daarom vond ik het meisjestoernooi in Zeist helemaal geweldig. Het was een samen zijn in plaats van een aantal individuen die elkaar bevechten. Er werd gewonnen en er werd verloren maar het was geen prijsvechten. Het publiek scheeuwde niet. De deelnemers kwamen uit verschillende clubs maar er was geen venijn tussen de meisjes. Het was een leuke middag in een mooie accommodatie. De basis voor dit alles was de bedenker en regelaar van dit 'Onna No Ko-Toernooi' (meisjestoernooi) Ivor Hiltrop die ondanks de kille atmosfeer vooraf even later een gemoedelijke stemming wist te creëren.



Meester Herman samen met zijn kat

'Onna No Ko Toernooi' Zeist

Het was spannend voor de meiden want sommigen deden voor het eerst mee aan een toernooi. De Directeur Sportief Ivor Hiltrop liet, om de spanning te breken, vooraf voor de lol de grote meiden met de kleine meiden judoën.

Daarna vroeg hij wie er gewonnen had: alle grote meiden vonden dat de kleine meiden gewonnen hadden.

Na een uitleg van de puntentelling begon het toernooi. Het toernooi was vooral bedoeld om ervaring op te doen dus het winnen was niet het grootste doel. Durven. Je grenzen verleggen en plezier in het judo hebben, daar ging het om. De zeer gewaardeerde begeleiders/medewerkers van onze judoschool waren: Mieneke van Bruggen, Bas van Maarseveen, Albert Wanner (namens Ju Sei Do), Albert Jourdan (hij bracht mij op het idee voor het bovenstaande stukje: Samen. Op zijn auto staatde tekst: Samen Voor Een Duurzame Maatschappij) en Diek Roskam.



Guo Wagenveld maakt Tai-Otoshi

Broekhoven, Eva van	1e
Chelcey Ruizendaal	1e
Dijk, Sanne van	1e
Star, Femke	1e
Bregje Bron	2e
Fietje van Bruggen	3e
Flippo, Violet	3e
Lambrechts, Kaato	3e
Meerveld, Wendy	3e
Pranger, Eva	3e
Wagenveld, Guo	3e



Wendy Meerveld (rechts)

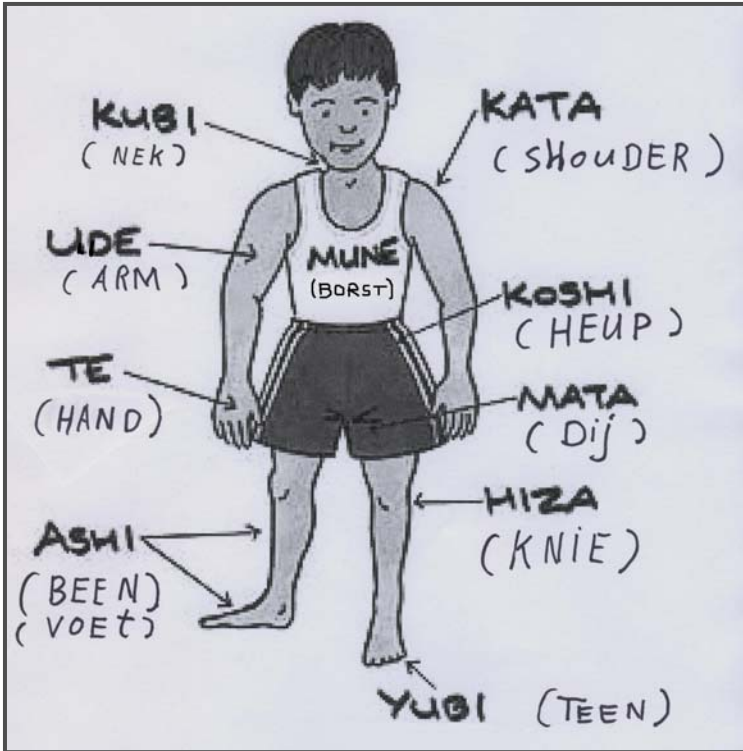
Derrick Rijkssen

Leeftijd 12.
 Kleur band/slip **Oranje band bruine slip.** Hoe lang zit je op judo **Bijna 6 jaar.** Favoriete schoolvakken **Gym, knutselen, top, tekenles.** Mooiste boek **Geschiedenis NASA.** Hobby's **Tekenen, knutselen.**



Derrick Rijkssen: 'vroeg uit bed'

Judo. Wat is je beste judoworp/greep **Overnemen.** Ik houd van **Zeilen op opa's en oma's boot.** Ik heb een hekel aan **Heel vroeg uit bed.** Wat vind je het leukste van judo **Newaza partij.** Wat vind je het vervelendste van judo **Staande partij.** Wat vind je van Nederland **Rustig.** Wat vind je van de buurt waarin je woont



Klein en erg rustig. Wie wonen er bij jullie thuis **Mijn moeder en mijn broertje.** Wat is de leukste rubriek van De Balans **Deze.** Wat wil je later worden **Directeur van een sloopbedrijf.** Wat is je grootste wens **Naar Legoland gaan.** Ben je gelukkig **Ja.** Hoe komt dat **Het gaat goed op school en thuis.** Wat wil je nog zeggen **Niks.**



De kleurplaat van Amanda van de Vendel...



en deze is van Harmen Roubos

28 kleurplatenmakers wonnen een stickerprijs. Ze zijn allemaal heel goed. Verder heeft de kleurplaatcommissie er 10 uitgezocht die een judoschool-shirt wonnen. Helaas is ons clubblad in zwart-wit maar op onze site staat ons clubblad in kleur, www.judoschool-hermanboersma.nl (klik op de knop Balans en daarna bij jaargang 2010 klik je op februari).

Wie heeft zijn/haar kleurplaat nog niet teruggehad? Vertel het aan meester Herman.

De 10 judoschool-shirt-winnaars zijn: Eva van Broekhoven. Amanda van de Vendel. Janco Legemaat. Pieter Lucas de Graaf. Harmen Roubos. Mitchel Meulenberg. Mark Wolleswinkel. Quido van de Wetering. Daniël Biessels. Femke Star.

De sticker-winnaars waren: Mas Brandwacht. Krijn Heynen. Nick Schuckmann. Thomas van Poppel. Chris de Savornin Lohman. Kaato Lambrechts. Maas Wassenaar. Sjors Feddema. Nick van Knobelsdorff. Hidde Heijnen. Robbert Lancee. Kelvin Schipper. Rick Lagerwey. Kirsten Westerhuis. Jos Verdam. Desmond Staal. Robin de Vries. Henk van de Vendel. Shendrick Roosje. Pepijn Bosvelt. Kevin van Gent. Jord Blaauwendraad. Rutger Baars. Nour Kallouch. Aron van Barneveld. Tijn Tromp. Samuel Bakker. Twan Terwel.

Het 2^{de} van Bruggentoernooi

(voor onze afdelingen in Overberg, Leersum, Doorn en Scherpenzeel)

Op Zaterdag 27 maart is het zover, het 2^{de} van Bruggentoernooi. Het is het eerste toernooi dat wordt gehouden in De Breehoek te Scherpenzeel. Het is voor de afdelingen: Leersum, Doorn, Overberg en Scherpenzeel. Vanaf 13:00 uur kan je jezelf melden en om 13:30 uur begint het toernooi en het duurt ongeveer tot 17:00 uur. Verdere informatie ontvangen jullie nog voor de voorjaarsvakantie. Het gaat vooral om de gezelligheid, meedoen is belangrijker dan winnen!! Hoop jullie allemaal te zien op 27 maart in De Breehoek.

Een judogroet van juf Mieneke.



Juf Mieneke

JUDOKA VAN DE MAAND (2)



Karen Bagdasarov

Leeftijd 12. Kleur band/slip **Groene band**. Hoe lang zit je op judo **6,5 jaar**. Favoriete schoolvakken **Rekenen**. Mooiste boek **Oorlogswinter**. Hobby's **Schaken, computeren, judo**. Wat is je beste judoworp/greep **Brandweergreep**. Ik houd van **Rekenen, judoën en computeren**. Ik heb een hekel aan **Ruzie**. Wat vind je het leukste van judo **Nieuwe worpen en opdrukken**. Wat vind je het vervelendste van judo **Hardlopen**. Wat vind je van Nederland **Milieu-bewust**. Wat vind je van de buurt waarin je woont **Gezellig en rustig**. Wie wonen er bij jullie thuis **M'n ouders**. Wat is de leukste rubriek van De Balans **Techniek van de maand**. Wat wil je later worden **Weet ik nog niet**. Ben je gelukkig **Ja**. Hoe komt dat **Omdat alles goed gaat**.

Karen Bagdasarov: 'Opdrukken is leuk'.



Uitslag prijsvraag. Bart de Haas heeft de tweede prijs gewonnen (de eerste prijs had Gabor Sophie, zie vorige balans). Ook Bart krijgt het fel begeerde judoëlandje. Zijn tekst van is heel grappig, Lees eerst linksboven, dan rechtsboven, dan rechts- onder en ten slotte links onder.

Hallo beste judoka's,

Door Simon Wijnberg.

Het is alweer een nieuw jaar. Een nieuw jaar met dus weer nieuwe kansen. Ik wens jullie – en jullie ouders/verzorgers – een fantastisch en gezond jaar toe. 'Geen judo?' Nee, geen judo. Nee, is wens jullie gewoon een nieuwsgierig en succesvol ontdekkings jaar toe. Raar hé? Wat ik wil zeggen is dit:

Ook ik blijf geïnteresseerd in judo en speur steeds naar interessante boeken en artikelen op internet met informatie over dat geweldige Spel dat wij als judo kennen. En zo ontdek ik ook steeds weer nieuwe leuke dingen om met jullie te oefenen en jullie te leren. Want zeg nou eerlijk: wat is er nou leuker dan een partijtje te winnen met een techniek (jullie noemen het vaak: een truuk) die je tegenstander nog nooit heeft gedaan en gezien? Daarom wens ik jullie toe: dat jullie dit jaar weer heel erg nieuwsgierig zijn naar judo. Niet alleen op de les, maar ook als je thuis achter de computer mag.

En stel ook je meester eens een leuke vraag, zoals: meester hoe gaat nou de 14^e houdgreep? En hoe heet die? Hoeveel houdgrepen bestaan er eigenlijk? Nou weer genoeg gekletst. Ik wens jullie alle goeds toe. Professor BuDo.



De voorzitter van JU SEI DO Simon Wijnberg (boven)

Meester Herman heeft een antwoord op de vragen ingestuurd: 'De 14^{de} houdgreep heet de Kami-Sankaku-Waza. Er zijn 17 houdgrepen.' Dit antwoord is goed. Daarom heeft meester Herman het judoëlandje gewonnen en meester Simon óók omdat de redactie zijn ingezonden stukje heel leuk vond.

GROEP VAN DE MAAND:



Vanaf links: Sam Boesjes. Albert van Broekhoven. Lucas van Dijk. Hidde Heynen. Casper van Zonneveld. Machiel Wiegand. Thomas Roost. Bram van Broekhoven. Benjamin Smit. Bas Custers.

DOJONIEUWS

Algemeen

Tassen met kleren mogen in alle afdelingen in de zaal staan. Het is zelfs aanbevolen om dat te doen want de leraar heeft geen controle op de kleedkamers en neemt geen verantwoordelijkheid voor zoekgeraakte eigendommen. Ook aanbevolen: laat sieraden, horloges enz. thuis. Doorn Welkom nieuwe judoka's: Laura van Zonneveld. Scherpenzeel Welkom nieuwe judoka's: Tristan du Pree. Leersum Bij de uitslagen van de examens stond per ongeluk Juri in plaats van Yuri Bakhuizen. Yuri is gele slip geworden. Overberg Welkom nieuwe judoka's: Bart van Maanen. Eveline van Kruistum. Adriaan van Kruistum. Amersfoort Welkom nieuwe judoka's: Renske de Waal. Elco Zwart. Oefentornooi. De uitslag van het oefentornooi van 5-februari komt in de volgende balans. Rectificaties: Lukas van den Dijssel is gele slip geworden. Vorige keer stond hij er per ongeluk niet in. De naam van Shivam Raxhan stond vorige keer verkeerd geschreven, er stond Sivan. Sorry.

GRAPJE VAN DE MAAND



Lukas van den Dijssel



Vrijheids beeld

KLEURPLATEN VAN DE MAAND



De kleurplaat van Eva van Broekhoven



en deze is van Pieter Lucas de Graaf

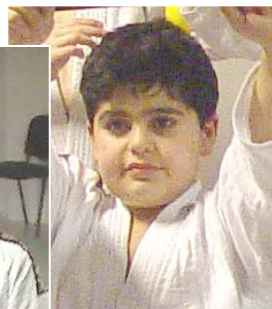


Othmar van de Brink (boven) en Bart Schermers (onder)

FOTO VAN DE MAAND

Othmar van de Brink toont hier een perfecte Ude-Hishigi-Juji-Gatame. De duim van Uke (Bart Schermers) is omhoog. Othmar heeft twee handen bij de pols en z'n knieën bij elkaar. En zo hoort het, hij is dan ook al bijna bruine band.

PARTIJ VAN DE MAAND



Ali Adl Rudbordeh

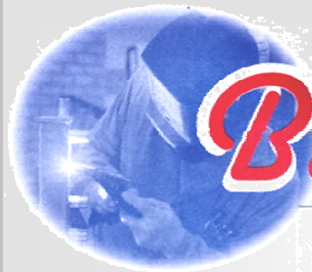
Agash Baldi

De wedstrijdcommissie vond dit de mooiste partij van de maand omdat ze allebei totaal niet bang waren. Ali deed een paar keer een mooie Ippon-Seoi-Nage. Agash pakte het been en deed daarna O-Uchi-Gari. Gefeliciteerd met jullie posters!



Ju Sei Do is een ideologische instelling die zich ten doel stelt het nobele judo te bevorderen door trainingen en andere activiteiten te organiseren voor:
judoschool-hermanboersma.nl judoschoolwanner.nl judoschoolmidden.nl

De judotrainingen worden gehouden in bij Achmea, Lageweg 16 te Amersfoort.
 De 7, 8 en 9 jarigen judoën wekelijks op maandagen van 18 tot 19 uur. Judoka's vanaf 10 jaar trainen van 19 tot 20 uur. Wie informatie wil over de trainingen kan terecht bij Simon Wijnberg: juseido@gmail.com of bij Herman Boersma.



Van
Bruggen

Las- en Hekwerken

Oosteinde 43
 3925 LA Scherpenzeel
 Tel/fax: 033 - 277 2118
 GSM: 06 - 2853 5608
 E-mail: info@jcvanbruggen.nl



CinPassion

Praktijk voor welzijn, ontspanning, bewustwording en balans cindy@cinpassion.nl www.cinpassion.nl
 Nijverheidsweg 130-9. 3812 PN Amersfoort. 06-20544537

Eerste tot en met de vijfde houdgreep



1
KESA GATAME



2
KATA GATAME



3
KAMI-SHIHO-GATAME



4
KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME



5
GYAKU-KESA-GATAME

SPREUK VAN DE MAAND

Degenen die niet buiten roken kunnen buiten roken



CinPassion Amersfoort,

voor jouw **welzijn, bewustwording,
ontspanning & balans**

In Balans

Herman Boersma –judoleden:



Elk gezin met minimaal één judolid krijgt 10 % korting op alle behandelingen, cursussen en CadeauBonnen

Valentijn-tip **CadeauBon** "*Persoonlijk om te geven,
verrassend om te krijgen*"

Cindy Boersma
06-205 445 37

www.cinpassion.nl
info@cinpassion.nl

Nijverheidsweg N 130-9
3812 PN Amersfoort

* stoelmassage * sportmassage * ontspanningsmassage * hotstonemassage
* kruidenstempelmassage * reiki * yoga * pilates * meditatie * coaching*