

# DE BALANS

Maandblad van Judoschool Herman Boersma. Locaties: Doorn, Scherpenzeel, Leersum, Amersfoort. 033-4729247

**MEI 2010 oplage 331**

[hermanboersma@hotmail.com](mailto:hermanboersma@hotmail.com) Clubblad gemist? Zoek hem op op internet [www.judoschool-hermanboersma.nl](http://www.judoschool-hermanboersma.nl) klik op balans

## REUZEN-DINO-KLEURPLAAT

In deze balans vindt je een reuzen - dino - kleurplaat. Je moet eerst wat knip en plakwerk doen voor je hem kleurt.

Er zijn ditmaal 20 prijswinnaars. Één van de prijzen staat hiernaast. Je moet de kleurplaat uiterlijk op het examen inleveren. Voor de data hiervan: kijk in dit blad bij zomer - examens.

Jouw broertjes / zusjes / vriendjes / vriendinnetjes en zo voort mogen óók meedoen. Je vraagt gewoon om extra clubblad.



*Een deel van de grote dinokleurplaat*



*Één van de 20 prijzen*

## 16 jaar judo van Sensei Herman Boersma

Lees het historische verslag over de judobelevissen van Albert Wanner van het verleden tot nu

FOTO VAN DE MAAND



*Tijdens een examen in lesgeven van meester Diek leert Max Egtberts zijn zusje judo. Zou hij óók judomeester willen worden?*

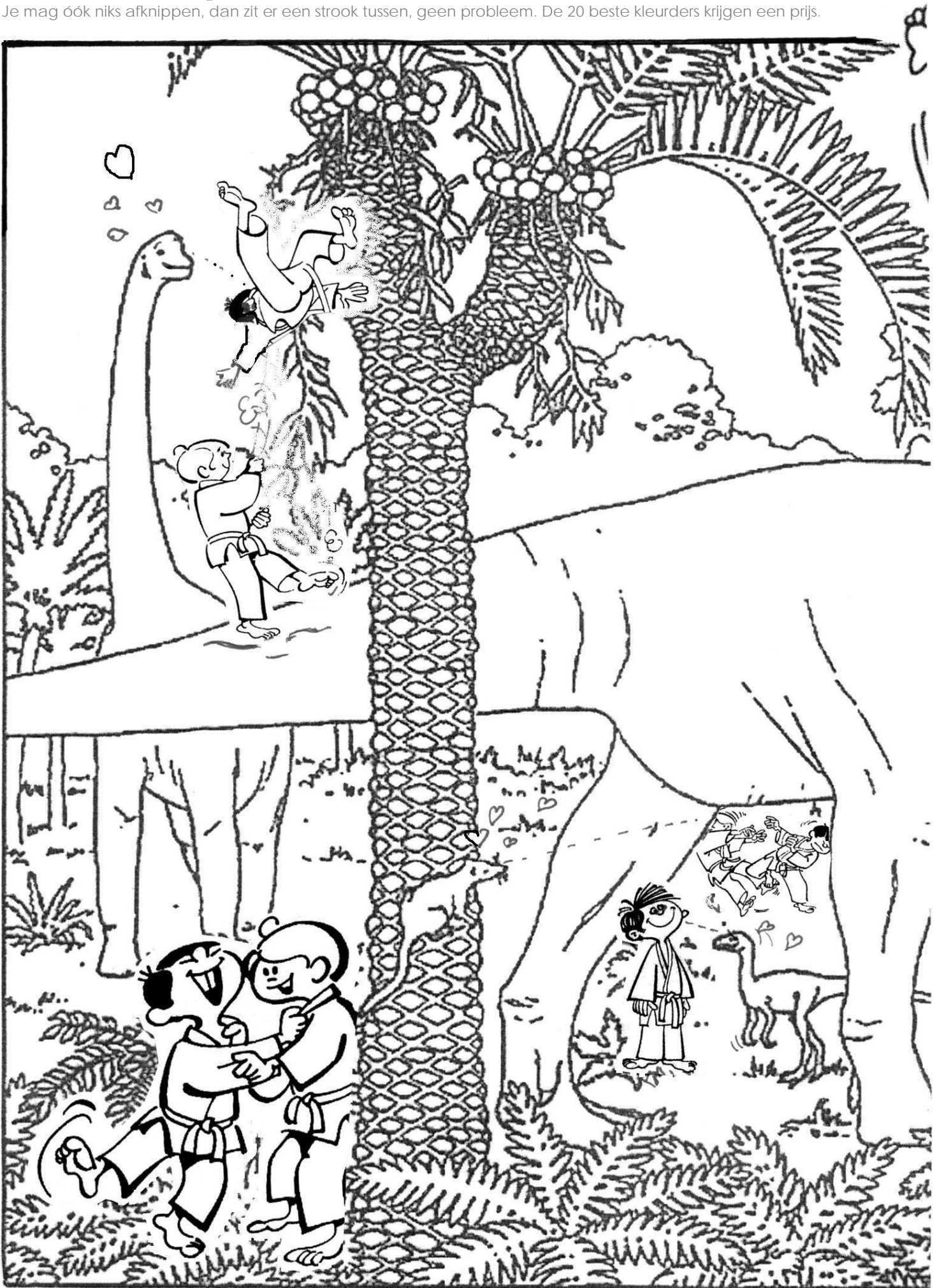


*Judoles van sensei Herman in de Leeuweriklaan in 1993*

Verder in deze editie de uitslag van het 2<sup>e</sup> van Bruggentoernooi. Alles over de examens in juni. En dat je je nog kunt opgeven voor de avondvierdaagse.

# Dinokleurplaat

haal de nietjes los, Knip de rechterkant af en plak het aan de andere helft.  
Je mag óók niks afknippen, dan zit er een strook tussen, geen probleem. De 20 beste kleurders krijgen een prijs.



# 16 jaar judo van Sensei Herman Boersma

Door Albert Wanner

Het is september 1994 toen ik samen met mijn tweelingbroertje en een vriendje naar de toenmalige sporthal aan de Leeuweriklaan in Scherpenzeel ging om een paar proefflessen te volgen bij de judoschool van Herman Boersma.

## De fijne kneepjes

Mijn broer weet bijna alles nog maar die hield het na zo'n 3 lessen dan ook voor gezien. Voor mij ging er een deur open (die hoop ik nooit dicht valt) en werd gek op het spelletje dat judo heet. Jarenlang heeft sensei Herman Boersma mij de fijne kneepjes van het judo bijgebracht. Toen ik later bij de wedstrijdgroep zat ga je veel meer met je trainer om dan dat je gewoon 1 uurtje per week komt stoeien. Hij bracht mij en andere judoka's ook naar andere sportscholen om daar met judoka's te trainen die je niet elke week zag, zo bleef het judo uitdagend en daar leerde je veel van. De vele wedstrijden die we volgden door heel het land en de begeleiding/coaching van de trainer zorgden voor een hechte band.



*Albert in 1995*

## Het was even stil

Het was en is, een eer om les te krijgen van een telg uit de gerespecteerde judofamilie Boersma uit Amersfoort. Jarenlang domineerde Sportschool Boersma het judo in Nederland. Ik weet nog dat Erwin Midden en ik bij het trainingskamp van Anton Geesink waren in Slagharen. Alle deelnemende sportscholen moesten zich melden en als de medewerkers van Geesink de naam van je sportschool opnoemden moest je naar voren komen.

Iedereen zat met elkaar te praten toen de naam: 'Boersma Amersfoort' viel keek iedereen op, en was het even stil. Het toonde aan dat er respect was voor de prestaties van Sportschool Boersma. Maar Judoschool Herman Boersma is Boersma Sport niet, toch heeft het nu iets meegekregen, helaas is de sportschool van de familie Boersma overgedragen aan Achmea. Maar het judo is overgenomen door sensei Herman Boersma dus het judo is nooit opgehouden en daar ben ik trots op!



*Albert bezig in zijn eigen judoschool in Maarn*



*Albert Wanner in 2002 vlak na het behalen van de zwarte band*

## Een grote fles

Inmiddels zijn we bijna 16 jaar verder na mijn 1<sup>ste</sup> judoles en is het judo onder leiding van mijn sensei en vriend enorm gegroeid. Hij heeft een aantal trainers opgeleid en die hebben nu weer een eigen judoschool. Waar ik nog meer bewondering voor heb is dat sensei Herman nog steeds met veel passie deze mooie sport beoefend. Hij is samen met Ivor Hiltrop aan het trainen voor de 4<sup>e</sup> Dan (4<sup>e</sup> zwarte band). Maar alles op z'n tijd...want wanneer hij examen gaat doen is nog onbekend. Vol spanning wacht ik af..een grote fles van dat gele substantie met een witte kraag heb ik al in huis gehaald om eens met trots te mogen overhandigen!

# zomereexamens 2010

Doorn: 14 juni  
Scherpenzeel: dinsdag 15  
 en woensdag: 23 juni  
Leersum: 16 juni  
Amersfoort: donderdag  
 17 en vrijdag 18 juni

Iedereen doet  
 examen op zijn/haar  
 eigen lestijd en dag.  
 Opgeven hoeft niet.



## Wat moet je voor je eerste examen kunnen?

Voor het eerste examen (witte band + gele slijp) moet je de voorwaartse rol, de achterwaartse rol en de zijwaartse val kunnen. Verder moet je een judoworp kunnen en een houdgreep.

**Wat zijn de kosten?** Voor het behalen van een slijp € 1,- en voor het behalen van een band € 5,- (inclusief diploma). Een dikke band kost € 7,50. S.v.p. na afloop van het examen betalen.

Alléén de geslaagden van een band krijgen een diploma, dus niet voor een slijp. De diploma's worden gegeven tijdens de eerst volgende les na het examen.

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

**Ten slotte:** Bij ziekte mag je de eerstvolgende les examen doen, zeg het wel even tegen de leraar. Ouders en andere belangstellenden zijn natuurlijk zéér welkom.

## Uitslag vorige prijsvraag:

'Je moet eigenlijk in kleermakerszit als er iets wordt uitgelegd.'

Shannon Post was de eerste met het goede antwoord en wint het judoëlandje (ze heeft haar grote teen gebroken, de redactie hoopt dat deze prijs iets goedmaakt).

Tweede werd Jurriaan Zwart en ook hij wint één van de laatste judoëlandjes.



'Wat kon beter?'



Shannon Post



Jurriaan Zwart

## TECHNIEK VAN DE MAAND



## O-soto-gari

(buitenwaarts haken)  
 Deze worp lijkt makkelijk maar als je niet uitkijkt wordt je overgenomen. Jouw tegenstander moet staan op het been wat jij weg wilt haken, trek hem uit balans en zet hem op één been.

# 2<sup>e</sup> van Bruggentoernooi

Meer dan 100 judoka's uit Doorn, Overberg, Leersum en Scherpenzeel.

Het was niet alleen spannend voor de deelnemers maar óók voor Mienke van Bruggen want zij organiseerde dit sfeervolle toernooi in de multiculturele zaal in De Breehoek. 250 partijen werden er gespeeld in nog geen 3 uur. Chapeaux!

De prijswinnaars:

**1<sup>e</sup> prijs:** Jeroen Eimers. Gijs Lappenschaar. Carlo Jacobs. Chris Lohman. Krijn Keurhorst. Harmen Roubos. Eveline van Kruijstum. Stijn Willigenburg. Rutger Baars. Julian Snippenberg. Nico Jansen. Vincent Kemperman. Mark Boogaard. Dennis van den Ham. Gijsbert van de Waerd. Arjen Jansen. Kelsey Korsman. Levi van Iwaarden.

**2<sup>e</sup> prijs:** Jelmar Tesselaar. Shenya van Soest. Lisa Langlaar. Robbert Lancee. Alexander Kemperman. Mark van der Velden. Nick van Veldhuizen. Hugo van Maanen. Guo Wagensveld. Thijs Mercy. Cornel Roelofse. Nikita Bakhuizen. Reindert Berkhof. Bart van Deelen. Thomas Keurhorst. Adriaan van Kruijstum. Rens Reijersen van Buuren. Bart Schermers.

**3<sup>e</sup> prijs:** Thomas Giesberts. Ynion Zwanink. Valérie Giesberts. Thomas Roost. Erwin Pul. Henri de Bruijn. Rens Datema. Caesey van den Broek. Lucas de Graaf. Duncan van Stroe. Dik van de Waerd. Fietje van Bruggen. Kirsten Westerhuis. Erik Kers. Joost Griffioen. Adrie van Bruggen. Niesl Aalbers. Casper Kok.

**Belofteprijs:** Naomi van Knobelsdorf, Nick Weijers, Fleur de Jong. **Belofteposter:** Hidde Heijnen, Jeffrey Oudenwaarden, Jochem van Doorn, Justin van de Vendel.



Na maanden voorbereiden.....



eindelijk beginnen



250 partijen in nog geen 3 uur

Judopak te koop in Leersum: Fam Dietz. Maat 110. € 10,- . Gegadigden kunnen bellen naar 0343-456174.



## Leersum avondvierdaagse

Geef op tijd op voor de avondvierdaagse in Leersum. Uiterlijk opgeven 28 april (of per mail tot 7 mei, er is in die week geen judoles vanwege de meivakantie).

## Scherpenzeel

Uiterlijk 25 mei opgeven.

Meester Diek moest examen doen in lesgeven in IJsselstein. De onderstaande judoka's mochten mee om zijn leerling te zijn. Ze hebben niet geklierd.



Max Egtberts

Gabor Sophie

Mythe Verhage

Jesse van de Meent

Jasper Schroevers

Bart Veldhuizen



Praktijk voor welzijn, ontspanning, bewustwording en balans [cindy@cinpassion.nl](mailto:cindy@cinpassion.nl) [www.cinpassion.nl](http://www.cinpassion.nl)  
 Nijverheidsweg 130-9. 3812 PN Amersfoort. 06-20544537



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](http://judoschool-hermanboersma.nl) [judoschoolwanner.nl](http://judoschoolwanner.nl) [judoschoolmidden.nl](http://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](mailto:juseido@gmail.com) of bij Herman Boersma. JU SEI DO heeft tegenwoordig een eigen website: [www.juseido.nl](http://www.juseido.nl)

Met ingang van 12 mei wordt de lestijd van de woensdaggroep van juf Mieneke in Scherpenzeel van 18 tot 19 uur in plaats van 17 tot 18 uur.

**Las- en Hekwerken**

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

*M. van de Haar Administratie*

*Mieneke van Bruggen*

Email : [info@mvandehaar.nl](mailto:info@mvandehaar.nl)

Oosteinde 43  
 3925 LA Scherpenzeel

Tel : 033 277 2118  
 Gsm : 06 4206 4366



## ABM ongediertebestrijding

Burgemeester Martenslaan 2  
 3956 EM Leersum  
 Telefoonnummer: 06-20 52 38 89

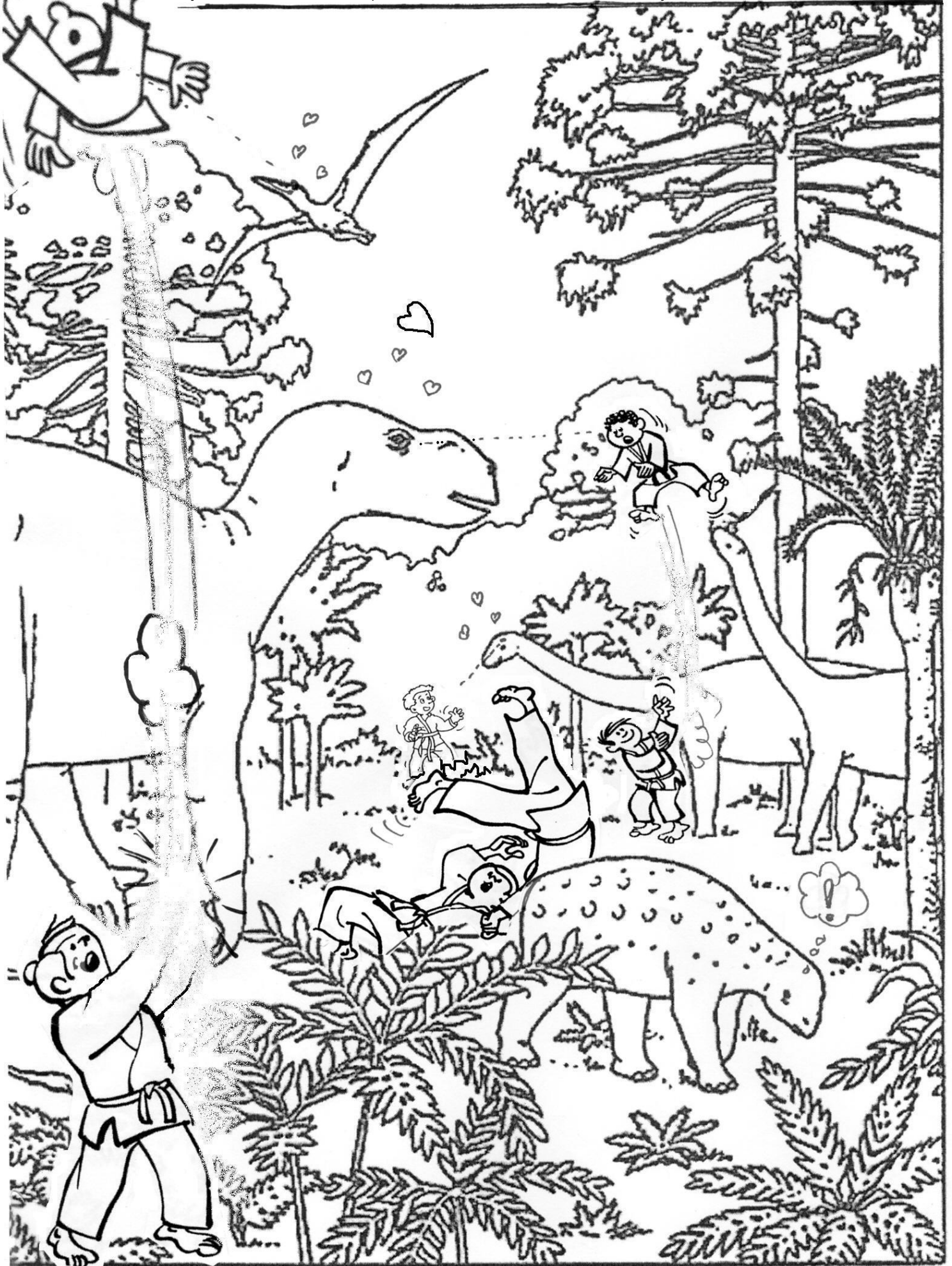
<http://www.abmongediertebestrijding.nl>  
 E-mail: [abmongediertebestrijding@live.nl](mailto:abmongediertebestrijding@live.nl)

## EVM gediplomeerd VCA gecertificeerd

Wij bestrijden onder andere:  
 kakkerlakken, vlooiën, houtworm,  
 spinnen, boktor, zilvervisjes, ratten,  
 wespen, mieren, vliegen, muizen, etc.

Naam.....leeftijd.....

Ik judo in: Doorn / Scherpenzeel / Leersum / Amersfoort / ik judo niet





## CinPassion Amersfoort,

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

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

## In Balans

Herman Boersma –judoleden:



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

**CadeauBon** *"Persoonlijk om te geven,  
verrassend om te krijgen"*

Cindy Boersma  
06-205 445 37

**[www.cinpassion.nl](http://www.cinpassion.nl)**  
info@cinpassion.nl

Nijverheidsweg N 130-9  
3812 PN Amersfoort