

# DE BALANS

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

**september 2010 oplage 282**

[hermanboersma@hotmail.com](mailto:hermanboersma@hotmail.com) De Balans gemist? Kijk op onze site [www.judoschool-hermanboersma.nl](http://www.judoschool-hermanboersma.nl) klik op De Balans

## FOTO VAN DE MAAND

Thomas Giesberts laat een prachtige schouderworp zien en Laura van Zonneveld durft te vallen. Gemaakt tijdens de laatste examens in Doorn. Foto mevrouw: Rachel van Zonneveld.

### In deze uitgave:

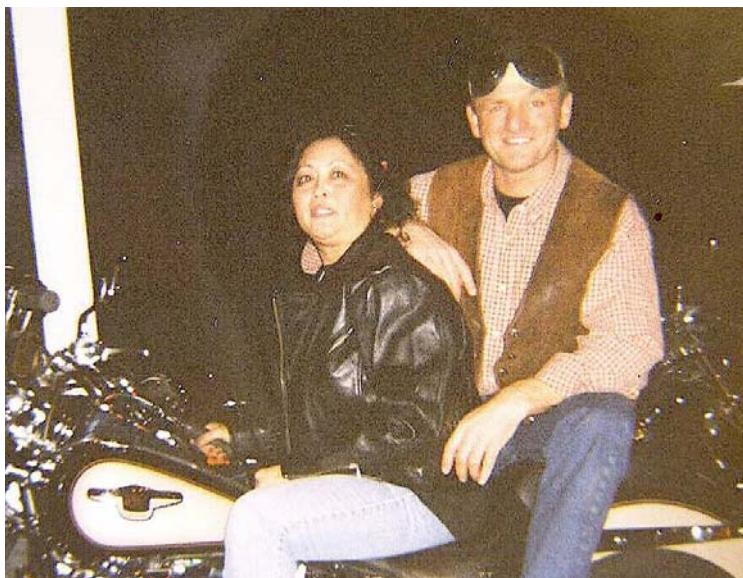
- ✓ **Historie van Boersma** (column)
- ✓ **Wéér een zwarte band**
- ✓ **Uitslag examens en kleurplaat**
- ✓ **Test: kan je tegen je verlies?**
- ✓ **Judoschool Midio Scherpenzeel**
- ✓ **'Less Me, more We'** (column)



# Historisch

Broer Huib vertelt...

Ja, het is alweer ruim een jaar geleden dat Achmea Health Centers Boersma Sport hebben overgenomen. Zowel het gebouw als leden hebben zij nu onder hun Achmea vleugels. Nu klopt dit niet volledig omdat alleen de judoleden van Boersma Sport direct overgingen naar judoschool Herman Boersma. Samen met mijn vrouw Anneke hebben wij Boersma Sport 35 jaar gerund.



*Huib en Anneke Boersma; 35 jaar Boersma Sport*

Jiu Jitsu en Judo waren de eerste sporten waarmee onze ouders in 1947 de sportschool startten. Dat was aan het Plantsoen Zuid ter hoogte van Monnickendam en Marienhof. Nu heet het de Stadsring. Het werd al snel een kweekvijver van kampioenen. Jullie kunnen je wellicht voorstellen waarom ik het zo fijn vond dat meester Herman de rijke historie van Boersma Sport heeft voortgezet; de sport en judobezieling van onze ouders werd voortgezet. Natuurlijk niet hetzelfde maar in mijn ogen heel erg goed. Hetzelfde kan en hoeft ook niet. De factor tijd en nieuwe keuzes zorgt al voor verandering, ja alles is voortdurend aan verandering onderhevig. Geen judopartijtje is hetzelfde.

TIP: Maak er wat van. Maak gebruik van je onuitputtelijke bron van creativiteit, oplossingsgerichtheid en aanpassingsvermogen in veranderende omstandigheden. Nogmaals kort door de bocht..... MAAK ER WAT VAN.  
SPORTGROETEN VAN HUIB BOERSMA.

## TECHNIEK VAN DE MAAND

### UCHI-MATA



Deze worp is moeilijk aan te leren. Maar als je hem kent kan je er veel mee winnen want topjudoka's doen hem vaak. Plaats je rug voor de tegenstander. Zwaai met je been op tussen zijn benen tegen de binnenkant van zijn dij (dus niet in het midden). Veel plezier ermee en....MAAK ER WAT VAN!



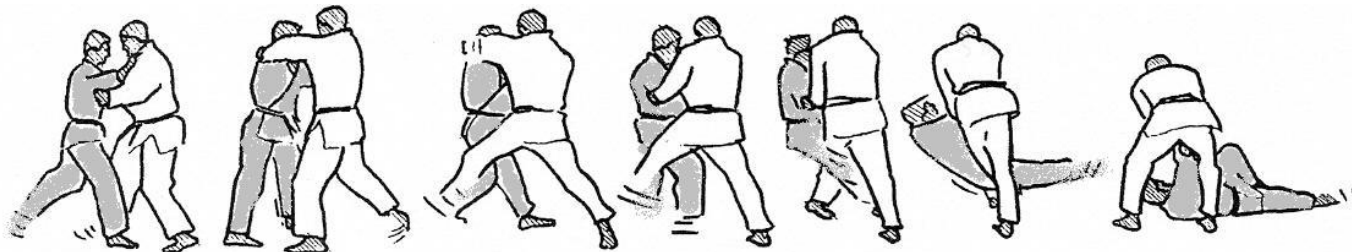
*Arjan van Asselt*

## Alwéér een zwarte band

Afgelopen juni behaalde de Renswoudenaar Arjan van Asselt in Wijk bij Duurstede de zwarte band. Arjan heeft binnen onze judoschool een verleden met veel prijzen. Hoewel hij zich tegenwoordig vooral toegelegd op schaatsen wou hij wél de zwarte band halen. Hij heeft er hard voor getraind.

Tip van Arjan: "Judoka's het is niet makkelijk. Nadat je de bruine band hebt en je 15 jaar of ouder bent moet je minstens een jaar lang hard op de technieken trainen voordat je examen kunt doen voor zwarte band"





## De-ashi-barai (voorste voet wegvegen)

Deze worp kan heel vaak worden toegepast. Je veegt zijn voet weg als hij naar voren stapt. Het kan óók lukken als hij naar achteren stapt. Deze worp kan worden gedaan in allerlei situaties, bijvoorbeeld als overname of als combinatie. Je moet heel snel zijn. Het kan alléén lukken als je wacht op het juiste moment.

**Judopak te koop:** maat 130, vraagprijs 10 euro. Contact via [claudia.mercy@hetnet.nl](mailto:claudia.mercy@hetnet.nl) of 033-2772907 Scherpenzeel



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) [judoschoollmidden.nl](http://judoschoollmidden.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)



### 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

*Uw helpende hand bij administratie en  
Boekhoud werkzaamheden*

Mienek van Bruggen  
Oosteinde 43  
3925 LA Scherpenzeel



## CinPassion

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



# LESS ME, MORE WE

Column



*Douwe Boersma auteur van het boek 'Alles over judo' (uitgeverij Elmar)*

Leen Jongewaard enzo. In de judolessen bij JUSEIDO kom je dit ook tegen. Natuurlijk moet je in Judo aan anderen denken. Zijn belang is toch ook mijn belang. Judo doe je niet alleen op je kamer voor de spiegel ofzo. Nee je werpt je vriendje en SAMEN breken we de val. Hij helpt jou door mee te werken bij het oefenen zodat jij het trucje van Herman of Wanner kan leren. Het samenwerken is 'cool' in Judo: Samen gestoeid, samen geboeid en samen vermoeid.....

Douwe Boersma, 6<sup>e</sup> Dan Judo



## 'Met mijn vader hardlopen'

JUDOKA VAN DE MAAND: *Thomas van Broekhoven (Langbroek red.)*. Leeftijd .... **11**. Kleur band/slip .... **Oranje band**. Hoe lang zit je op judo .... **Ongeveer 3 jaar**. Favoriete schoolvakken .... **Handenarbeid en taal**. Mooiste boek .... **Ridder Leander**. Mooiste film .... **Ghost rider**. Hobby's .... **Judo, zwemmen en gitaar**. Wat is je beste judoworp/greep .... **Oсотogari en 8<sup>e</sup> houdgreep**. Ik houd van .... **Gamen en buiten spelen**. Ik heb een hekel aan .... **Pesten en ruzie**. Wat vind je het leukste van judo .... **De nieuwe worpen**. Wat vind je het vervelendste van judo .... **Helemaal niets**. Wat vind je van Nederland .... **Leuk land**. Wat vind je van de buurt waarin je woont .... **Leuk**. Wie wonen er bij jullie thuis .... **Mijn twee broertjes m'n zusje en mijn ouders**. Wat is de leukste rubriek van De Balans .... **De stripjes**. Wat wil je later worden .... **Metselaar**. Wat is je grootste wens .... **Auto rijden**. Ben je gelukkig .... **Ja**. Hoe komt dat .... **Omdat ik gezond ben en met mijn vader kan hardlopen**. Wat wil je nog zeggen .... **Dat iedereen op judo moet**.



*Judoka van de maand Thomas van Broekhoven*

Ja, minder *Ik* en meer *Wij*. Als je om je heen kijkt dan zijn er veel mensen die alleen, maar dan ook alleen aan zichzelf denken.

Soms teveel. Egoïsten worden ze genoemd. Das niet fijn voor de andere vriendjes als IK belangrijker is dan WIJ. We zijn niet in een Remy wereld (Boek Alleen op de Wereld). We motte ut met zun alle doen, toch. Als je op Youtube zoekt naar een leuk liedje van 1000 jaar geleden (echt waar) dan moet je zoeken met de tekst: 'We Benne op de wereld om mekaar te helpen niet waar.....' Gezongen in het tvprogramma

Schaap met de vijf poten door



## Kleurplaatwinnaar:

### Naomi van Knobelsdorff

Hiernaast staat niet de winnende kleurplaat van Naomi want de kleurplaatcommissie was vergeten om er een foto van te maken. Het meesterwerk hiernaast is van Shanya.

De andere winnaars zijn: 2<sup>e</sup> Kelsey Korsman. 3<sup>e</sup> H. Benny. 4<sup>e</sup> Shanya van Soest. 5<sup>e</sup> Femke Star. 6<sup>e</sup> Rutger Baars. 7<sup>e</sup> Desmond Staal. 8<sup>e</sup> Thomas van Broekhoven. 9<sup>e</sup> Albert van Broekhoven. 10<sup>e</sup> Len Versteeg. 11<sup>e</sup> Karen Bagdasarov. 12<sup>e</sup> Silvano Tromp. 13<sup>e</sup> Ruth van den Abeelen. 14<sup>e</sup> Akash Baldi.



# Kan je tegen je verlies? .....weet je het zeker?

Door meester Herman

In elke sport heb je kans dat je verliest maar met vechtsport is het lastiger omdat je tegenstander je letterlijk in zijn macht kan krijgen. Dat vinden sommige judoka's moeilijk. Tegen je verlies kunnen is moeilijk maar het is te leren.

Sommige judoka's weten niet dat ze niet tegen hun verlies kunnen. Ze geven alles en iedereen de schuld (behalve zichzelf) en dat laten ze dan duidelijk horen. Kan jij tegen je verlies? Hier komt de test: wordt je wel eens boos tijdens of na de een wedstrijd als je bijna of helemaal verliest? Geef je alles en iedereen de schuld (behalve jezelf) als je verliest? Twee maal ja = slechte verliezer.

Is het heel erg dat je niet tegen je verlies kunt? Valt wel mee, het is misschien niet zo leuk voor je omgeving maar écht erg is het pas als je het niet door hebt, want dan kan je dat zwakke punt niet bij jezelf verbeteren.



## 'Ik wil nog heel lang judoën'



Myrthe tegen Jandrickson

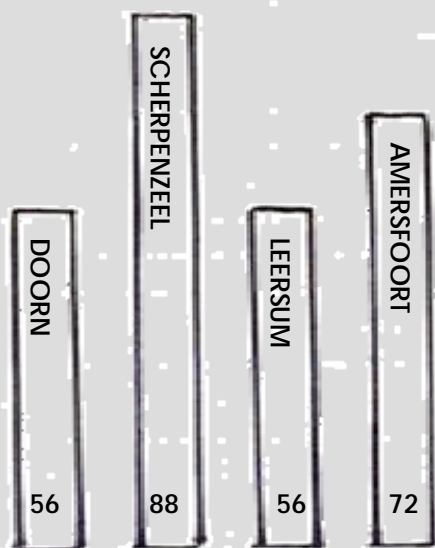
JUDOKA VAN DE MAAND *Myrthe Verhage, Amersfoort*. Leeftijd .... **10 jaar**. Kleur band/slip .... **gele band groene slip**. Hoe lang zit je op judo .... **3 jaar**. Favoriete schoolvakken .... **Dierkunde en pauze**. Mooiste boek .... **Harry Potter en De Grijs Jager**. Mooiste film .... **Harry Potter**. Hobby's .... **Judo, paardrijden en buiten spelen**. Wat is je beste judoworp/greep .... **Ik vind er heel veel leuk**. Ik houd van .... **Judo en paardrijden**. Ik heb een hekel aan .... **Televiesie kijken**. Wat vind je het leukste van judo .... **De truukjes**. Wat vind je het vervelendste van judo .... **De staande partijen**. Wat vind je van Nederland .... **Leuk**. Wat vind je van de buurt waarin je woont .... **Leuk**. Wie wonen er bij jullie thuis .... **Mijn zusje, mijn vader en**

**moeder en ons konijn**. Wat is de leukste rubriek van De Balans .... **Judoka van de maand**. Wat wil je later worden .... **Weet ik nog niet**. Wat is je grootste wens .... **Nog heel lang op judo zitten**. Ben je gelukkig .... **Ja**. Hoe komt dat .... **Omdat ik op judo zit**. Wat wil je nog zeggen .... **Dat judo super leuk is**.

## In de Peiling

Ledenaantallen

Peildatum 1-8-2010



GROEP VAN DE MAAND: LEERSUM.

Meer foto's:

[Judoschool-hermanboersma.nl](http://Judoschool-hermanboersma.nl)

# Judoschool Midio Scherpenzeel

Vanaf dinsdag 17 augustus gaat Judoschool Midio de judolessen in De Breehoek in Scherpenzeel verzorgen. Deze judoschool bestaat uit: Dick Jansen en Mieneke van Bruggen.

Het is de bedoeling dat alles door blijft gaan zoals het onder Herman Boersma ging zodat de judoka's in het vertrouwde patroon les blijven krijgen. De spreekbeurtkoffer en ook gastlessen op scholen blijven gehandhaafd. Voor vragen en afmeldingen voor een les kunt u bellen naar Mieneke: 06-42064366 of mailen naar [info@mvandehaar.nl](mailto:info@mvandehaar.nl) Wij hopen op een hele leuke en gezellige tijd samen met u en de judoka's.



*(klein beetje) afscheid*

## Tja, is hier nu een judoles of een snoeples?

Scherpenzeel. Oplossing.... Einde van een judoles en dit was ook de laatste judoles van het seizoen.

Meester Thom krijgt het volgend jaar erg druk met zijn opleiding en nam op deze manier (een klein beetje) afscheid van de woensdaggroep in Scherpenzeel. Wij hopen dat meester Thom volgend seizoen nog tijd heeft om eens bij de groep te komen helpen en wensen hem veel succes en sterkte met zijn opleiding!!

Een judogroet van juf Mieneke.



*Dick Jansen traint Mieneke voor zwarte band*

# Judoles van Herman Boersma

Door Mieneke van Bruggen.

**Ongeveer 6 jaar geleden heb ik voor de grap een "privé" judoles gehad van Tavit Ruts. Meteen werd ik bevangen door het judovirus. Eerst wat trainingen op de woensdagavond samen met Tavit onder het wakend oog van Herman. Later ging ik op de dinsdag trainen bij de "grote" mannen. Als je eenmaal met het judovirus bent besmet is er in mijn geval geen genezing meer mogelijk. De lessen met Herman waren erg fijn en erg technisch wat voor de "oudere" onder ons erg fijn was.**



*Boersma na 29 jaar Scherpenzeel: 'Het Scherpenzeelse judo is in goede handen met en Mieneke en Dick.'*

Al gauw mocht ik van Herman helpen met de lessen, geblesseerde judoka's opvangen was dan erg fijn zodat Herman gewoon door kon gaan met de les. Hierdoor ontstond een erg hechte band tussen Meester en leerlinge en ongemerkt leerde ik erg veel van judo maar ook van het leven zelf. Wat ik daarmee bedoel is dat het judo vermengd is geraakt met mijn/ons dagelijks leven. Judo is meegaan met de ander en op die manier stel je jezelf ongemerkt flexibeler op in het dagelijks leven.

Na een bepaalde tijd ontstond het gevoel dat ik best wel voor de zwarte band kon gaan trainen. Tja dan moet je een goede partner hebben. Die partner vond ik in de persoon Dick Jansen en nu na bijna 6 jaar train ik weer op de woensdagavond onder het wakend oog van mijn Meester. Afgelopen april stopte Herman met de afdeling Overberg en omdat Dick en ikzelf al een tijd les gaven in Overberg was het voor ons een mooie kans om zo onze judovereniging op te starten. Op deze manier werd Judoschool Midio in het leven geroepen.

Herman heeft besloten om meer judolessen bij Achmea Health Center, voorheen Boersma Sport in Amersfoort te gaan geven waardoor hij helaas niet meer de lessen in Scherpenzeel kan verzorgen. Wij voelen ons danook zeer vereerd dat Judoschool Midio vanaf 17 augustus deze lessen mag gaan verzorgen.

Wij hopen dat je ons nog eens komt begroeten tijdens de lessen!!

Een warme judogroet van Mieneke.



# DOORN, groene band: Robin van Kommer

**Gele slip:** Ashton Hillert. Coen Stam. David Rob. Felix Koch. Lars van Burgsteden. Laura van Zonneveld. Lisa Langelaar. Medoc Staal. Rozemarijn Rob. Tara Robin Tolsma. Thomas Giesberts. Tristan van Kleunen. Vaérie Giesberts. **Oranje slip:** Lars Weijers. Nick Weijers. Hidde Heynen. Bas Custers. Floris Vos. Jeroen Eimers. Afke Schroeder. Casper van Zonneveld. Desmond Staal. Eva van Broekhoven. Machiel Wiegand. Ryan Hillert. Sjors Feddema. Marc Kemp. Daan van Os. Frank van de Pavert. **Groene slip:** Daan Cormond. Rik van Dijk. Thomas van Broekhoven. Levon Gachaderian. Naud de Jong. Carlo Jacobs. **Blauwe slip:** Albert van Broekhoven. Bram van Broekhoven. Thomas Roost. Henri de Bruijn. Brandon Hillert. Karen Bagdasarov. **Bruine slip:** Casper Kok. Aron Julsing. **Gele Band:** Violet flippo. Merijn Flippo. Cornel Roelofse. Arjan Verwaal. Femke Star. Jochem van Doorn. Joost Pannekoek. Mark Boogaard. Chris de Savorin Lohman. Lucas de Graaf. Maas Wassenaar. **Oranje band:** Arnaud Kemp. Rodel Dunsbergen. **Groen band:** Robin van Kommer.

# SCHERPENZEEL, bruine band: Othmar van de Brink, Simon Wijnberg, Kelsey Korsman

**Gele slip:** Stef Oostindiën. Tristan du Pree. **Oranje slip:** Kevin van Gent. Niels Brandemann. Herbert den Hollander. Bjorn Verhage. Elias van Voorst van Beest. Chiel van den Essenburg. Alexander Kemperman. Arjan Oostenbrugge. **Groene slip:** Bob van Essen. Reindert Berkhof. Robert Brandemann. Robin Zandee. Erik Kers. Robbin van den Ham. Stijn Willigenburg. Thomas Klaverdijk. Erwin Pull. Guo Wagensveld. Thom Veldhuizen. Chiel van Wee. Bram de Vries. **Blauwe slip:** Erik van Oostenbrugge. Mark Soetendaal. Bart de Haas. Arjen Jansen. Marcel Brons. Quinten Nederlof. Mark Wolleswinkel. Jimmy Holtslag. Hugo van Maanen. Nick Schuckmann. **Bruine slip:** Erik Zandee. Wendy Meerveld. Nico Jansen. Hendry Jansen. Rutger Baars. Thijs Mercy. **Gele band:** Bas Davelaar. Stèven Domburg. Mark van der Velden. Naomi van Knobelsdorff. Dirk Zwankhuizen. Rens Datema. Robbert Lancee. Nick van Knobelsdorff. Krijn Keurhorst. **Oranje band:** Dennis van den Ham. Mart List. Tom van Essen. Joost Griffioen. Dik van de Waerdt. **Groene band:** Bart Schermers. Levi van Iwaarden. Jeroen Brons. Gijsbert van de Waerdt. Gerwout Lamberink. **Bruine band:** Kelsey Korsman. Othmar van de Brink. Simon Wijnberg.

# LEERSUM, groene band: Derrick Rijksen en Sijt Hoogwinkel

**Gele slip:** Jelmar Tesselaar. Kevin Kesler. Lisa Zwart. Nathalie Zwart. Sem van Doorn. Zomer Schoutsen. Gideon de Kruijf. Lisa Zhu. **Oranje slip:** Chris de Vries. Merel van Arkel. Mustafa van Dijke. Casey van den Broek. Jan-Willem van Os. Jaimay van Bennekom. Kes Goedegebuure. R Benni. Yuri Bakhuizen. **Groene slip:** Harmen Roubos. Bram Harmsen. Robin de Vries Groene slip. Kattelijne van der Schoot. Thomas van der Schoot. Tobias de Buck. Levi Vissers. Aaron Knoop. Kevin van Roekel. Pieter Knepper. H.Benni. **Blauwe slip:** Ynion Zwanink. Babs Harmsen. Joris Dietz. Franka de Buck. Hidde den Besten. Jochem Steeman. Quido van de Wetering. Shanya van Soest. Nour Kallouch. Jurgen Blokhuis. **Bruine slip:** Coen Zandvliet. Nikita Bakhuizen. Daniël Biessels. Gijs Lappenschaar. Niels Mink. Dave Maarssen. Gerben van den Broek. Jonna Beekhuis. Daniël Makonga. **Gele band:** Jan Zandvliet. Mark Elenbaas. Sander Dietz. Duncan van Stroe. Nick van Veldhuizen. Emmanuel Makonga. Marijn Schiedon. **Oranje band:** Fleur de Jong. Jamie de Vries. Jorick Meijers. Nathan Smetsers. Nick van Voskuilen. Thomas Terpstra. **Groene band:** Derrick Rijksen. Sijt Hoogwinkel. **Bruine band:** Kelsey Korsman, deed examen in Scherpenzeel..

# AMERSFOORT, (donderdag) groene band: Yendor Lambrechts en Chelcey Ruizendaal

Rudemer Escalea: nog geen examen gedaan. **Gele slip:** Krishen Rakhan. Bart Veldhuizen. **Oranje slip:** Ruben Oort. Ruth van den Abeelen. Akash Baldi. Amira Ruizendaal. Renske de Waal. Gülsüm Bag. Myron Eversen. Jandrickson Manuel. Remco de Waal. **Groene Slip:** Elco Messelink. Melissa Hoogerwerf. Laurens Meerveld. Shivam Rakhan. Myrthe Verhage. Wouter Bouma. Hidde Dekker. Melika Demir. Lukas van den Dijssel. **Blauwe slip:** Silvano Tromp. Shannon Post. Lorenzo Ruizendaal. Bram Schop. Carmen Zuidema. Mark van 't Loo. Jorien de Vries. Jurriaan Zwart. **Bruine slip:** Jawad el Khattouti. Jasper Schroevers. Tijn van Elburg. Luc de Graaf. Melvin Hoogerwerf. **Gele band:** Redouan Lamalam. Max Egtberts. Daphne Lamfers. Jesse van de Meent. Raineldo Odulia. Roos Demmers. Tian Jin. Aylin Soysal. Shane Spanjaard. Sohail Farkish. Youssef el Hadaddi. Elco Zwart. **Oranje band:** Bregje Bron. Ruben Steemers. **Groene band:** Yendor Lambrechts. Chelcey Ruisendaal. **Bruine band:** Lex Hazebroek: was al bruine band.

# AMERSFOORT, (vrijdag) bruine slip: Kaato Lambrechts en Sanne van Dijk

**Gele slip:** Arya Afshar. Eline Lander. Kaai Bron. Len Versteeg. Myrte Viveen. Stijn Peek. Tobias Viveen. Valentijn Jonkers. Mas Brandwacht. **Groene slip:** Hugo Hoogendorp. Rik Volkers. Sem de Bree. Tobias Bodewitz. Ben Leurs. Eva Pranger. Pepijn Bosveld. Tygo van den Herik. Finn van Elburg. **Bruine slip:** Kaato Lambrechts. Sanne van Dijk. Dylan van Dijk: nog geen examen gedaan.



## 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