

DE BALANS

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

november 2010 oplage 231

hermanboersma@hotmail.com De Balans gemist? Kijk op onze site www.judoschool-hermanboersma.nl klik op Balans

Prijsvraag:

Op deze pagina staan een enkele judoka's uit een vergeeld verleden. Wie herkent er één of meer?

De winnaar krijgt een prijs.



Bent u 30 jaar of ouder en hebt u lang geleden wel eens gejudoed of wilt u eraan beginnen?

In de loop van het nieuwe jaar gaan we beginnen in Amersfoort met judo voor 30 plussers. Interesse?:

hermanboersma@hotmail.com

Judo is het gebruik maken van de beweging en de kracht van de ander door zo efficiënt mogelijk gebruik te maken van lichaam en geest



Hem ken je toch wel?



ALLEMAAL HETZELFDE?



Tips van Huib Boersma

Broer Huib verteld;

**Wat bedoel je met allemaal hetzelfde? 1: Eenheidsworst?
Of 2: Allemaal kinderen van onze Lieve Heer!**

Nou kijk eens om je heen. Geen judomaatje is hetzelfde. De een is sterk de andere is slap. De een is rood de andere is wit. De een is aardig de andere snel kwaad. De een is gewassen de andere ruikt naar

Eigenlijk is het juist wel leuk dat er zo veel verschillende kinderen en grote mensen zijn. Het is net een bos bloemen waar geen bloem hetzelfde is. De bloemen accepteren elkaar en vormen een kleurrijk geheel. Wij toch ook? Als je een partijtje maakt tegen een slappeling gooi je die dan, zonder ophouden, extra hard (tot sluitingstijd) op z'n platte rug? Of geef je die slapjanus ook de nodige ruimte en kansen om samen lekker te kunnen judoën. Trouwens, het zit er dik in dat er ergens iemand sterker is dan jij, dan ben jezelf de slapjanus.

TIP; Als je weet dat je sterker bent; a: Probeer technieken uit die je anders nooit durft in een partijtje randori. B: Experimenteer met je "nietchocolade" kant. (legt je meester wel een keer uit). Als je weet dat je slapper bent; a: Wees niet bang. B: Ben je wel bang, laat het niet merken.

Ha ha dat was weer leuk, Sportgroeten van Huib Boersma.

GROEP VAN DE MAAND: Doorn



Vanaf linksboven: Rik van Dijk. Meester Herman. Arnoud Kemp. Meester Dick. Joost Pannekoek. Casper Kok. Karen Bagdasarov. Theodore Hilhorst. Daan Cormond. Robin van Kommer. Aron Julsing. *Vanaf linksonder:* Marc Kemp. Cornel Roelofse. Frank van de Pavert. Thomas van Broekhoven. Rodel Dunsbergen. Mark Boogaard. Brandon Hillert. Nick Weijers.

Het lelijke eendje

Een klein verhaaltje voor kinderen van 4 tot en met 104 jaar.

Het lelijke eendenkind leek niet op zijn broertjes en zusjes in het eendennest. Hij deed verchrikkelijk zijn best om er tóch bij te horen. Zo probeerde hij bijvoorbeeld te trippelen zoals zijn broertjes en zusjes. Maar steeds als hij dat probeerde struikelde hij over zijn eigen te grote pootjes en viel. Moeder-eend vond haar kind al lastig toen het nog een ei was: het was te groot. Zijn broertjes en zusjes zeiden tegen hem, 'je bent lelijk en dom want je kan net eens gewoon lopen'. Hij deed heel goed zijn best maar hij werd steeds lelijker en lomper en uiteindelijk werd hij door moeder-eend uit het nest weggejaagd.



'Je drukt alle andere kinderen plat, zoek jij maar een ander nest.' Snauwde ze en ze pikte naar hem. Het lelijke eendje klom uit het nest het weiland in. Het regende en hij had het koud en hij huilde en huilde urenlang. Een prachtige grote moederzwaan hoorde het en het deed haar denken aan het huilen van haar eigen kinderen. Ze ging erop af. Het lelijke eendje schrok en riep, 'sla me niet, ik zal mooi leren lopen zoals alle eendenkinderen maar het is zo moeilijk want ik ben lelijk en dom'.

'Lelijk?' Zei de moederzwaan. 'Ik heb nog nooit zo'n mooi zwanekind gezien. Volgens mij kom jij uit het ei dat ik heb verloren tijdens de storm. Wat ben ik blij je weer te zien, kom onder mijn vleugels, ik ben je moeder!' De andere zwanekinderen vonden hem een leuk broertje want soms ging hij voor de grap lopen als een lelijke eend en dan moesten ze lachen.

En, je begrijpt het al... het zwanekind hoefde nooit meer op een ander te lijken en hij was nog een lang leven zichzelf en gelukkig.

Hallo! Ik ben een watje



Uitbundigheid? Bah!

Door Herman Boersma.

Judo is een studie van het meegaan met de beweging om vervolgens gebruik te kunnen maken van de kracht van de ander. Maar sommige judoleraars willen met hun jeugd vooral wedstrijden winnen. Op korte termijn heb je dan niet zo veel aan dat meegaan met de beweging. Dus: Een leraar die zo snel mogelijk prijswinnaars wil kan het beste als volgt te werk gaan: Hij kiest voor de akeligste oefeningen die er zijn. Die oefeningen dienen tot vervelends toe worden uitgevoerd. Omdat het niet leuk is dient de leraar dit uit te leggen aan zijn leerlingen: 'Je wordt er hard van'. Voorbeeld: Op je buik liggen en jezelf voortslepen (je bent dan een soort dweil), of heel veel rondjes moeten lopen en tussendoor steeds 10 keer moeten opdrukken en als iemand zegt: 'gaan we nu iets anders doen?' Zegt zo'n leraar: 'nóg 20 erbij'. De leraar doet elke week weer dit soort dingen want elke keer dat het hem lukt om jou iets te laten doen wat jij niet wil bevestigt hij zijn macht, en macht heb je nodig om een ander iets te laten doen wat niet leuk is. Die leraar heeft het niet over meegaan met de beweging of zo. Nee, er moet hard worden gegoid. 'Alleen dode zalmen gaan met de stroom mee', zegt de leraar. Het dient allemaal niet leuk zijn want dan wordt je niet hard. Bovendien wordt het al gauw een rommeltje als het leuk is. Al die uitbundigheid, bah!

Wat is nou eigenlijk de beloning voor al die ellende?' (vroeg het watje).

Nou, er ontstaat een heel klein clubje met hele harde 'winners'. Toch heerlijk om daar bij te horen nieuwe? Als er een nieuwe bij komt gooien de harde judoka's het nieuwe watje heel hard op de grond om hem te laten voelen dat hij nog heel wat kwellingen moet ondergaan voordat hij óók hard is. Heerlijk is het om een verwurging wat langer vast te houden nadat de ander heeft afgeklopt. De mede 'winners' lachen het watje uit.

Als kind ben ik in het judo nooit getraind op hardheid. Sterker nog: ik mocht van mijn judoleraar pas aan de wedstrijdtraingen meedoen vanaf mij 9^{de} jaar. Wat wel belangrijk was: sportiviteit, creativiteit en discipline (b.v. elke week komen en op tijd). Dat heeft allemaal niets te maken met hardheid. Het judoën is van zichzelf soms hard want het is tenslotte tóch een soort gevecht maar het doel van judo is niet de hardheid. Je kiest voor judo dus kan het gebeuren dat het hard is. En dan moet je niet gaan klagen. Mijn moeder zegt altijd tegen mij: 'niet klagen maar dragen en hopen op betere dagen'. Is dat hard?

Winterexamens 2010



Wat moet je voor je eerste examen kunnen?

Voor het eerste examen (witte band + gele slip) 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 slip € 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 slip. De diploma's worden gegeven tijdens de eerst volgende les na het examen.

Iedereen doet examen op zijn/haar eigen lesdag/uur.

Doorn: 6 december

Leersum: 8 december

Amersfoort donderdag: 9 december en

Vrijdag: 10 december

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.

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.

JUDOKA VAN DE MAAND

Spanning Op Stormeiland

Naam *Jorick Meijers*. Leeftijd *10*. Kleur band/slip *Oranje band*. Hoe lang zit je op judo *5 en een half jaar*. Favoriete schoolvakken *Pauze, vakantie*. Mooiste boek *Spanning Op Stormeiland*. Mooiste film *Karate Kid*. Hobby's *Vissen, judo*. Ik houd van *Judo*. Ik heb een



Jorick Meijers: fafariete schoolvak, pauze en vakantie

hekel aan *Meisjes*. Wat vind je het leukste van judo *Lage partijen*. Wat vind je het vervelendste van judo *Weet ik niet*. Wat vind je van Nederland *Een klein kikkerlandje*. Wat vind je van de buurt waarin je woont *Mooi*. Wie wonen er bij jullie thuis *Mijn gezin*. Wat is de leukste rubriek van De Balans *De strip*. Wat wil je later worden *Advocaat*. Wat is je grootste wens *Om advocaat te worden*. Ben je gelukkig *Ja*. Hoe komt dat *Een goed leven*. Wat wil je nog zeggen *Doei*.

Coach Abert

Door meester Herman



SPEEL MOOI

Op 13 november is er een judotoernooi in Maarn. Onze judoschool doet daaraan mee met ongeveer 35 deelnemers. De coach is niemand minder dan populaire 'Coach Albert' Jourdan. Hij kent nog niet iedereen, daarom zal meester Herman aan alle deelnemers een sticker geven die je op de rug van de judojas moet plakken zodat hij weet wie van onze judoschool is.

Mooi spelen is beter dan lelijk winnen. Coach Albert en zijn zoon Tim willen in onze judoschool meewerken om 'het betere judo' te bevorderen.

Coach Albert is niet alleen maar voor de winners. Iedereen doet zijn uiterste best dus iedereen is evenveel aandacht waard. Laten we hopen dat hij na afloop weer een stukje schijft over de deelnemers. Dat is leuk want deze coach schrijft op wat hij bijzonder aan je vindt en hij is natuurlijk nooit negatief want hij vindt judo machtig mooi en als jij mooi speelt (sportief) vindt hij jou óók machtig mooi.

Toen ik dit schreef waren de volgende judoka's ingeschreven:

Abeelen, Ruth van den. Bodewitz, Tobias. Bosvelt, Pepijn. Bree, Sem de. Dijk, Sanne van. Hoogendorp, Hugo. Jonkers, Valentijn. Lambrechts, Kaato. Ravestijn, Sebastiaan. Schroevers, Jasper. Volkers, Rik. Pijnenburg, Quinten. Broekhoven, Eva van. Custers, Bas. Doorn, Jochem van. Dunsbergen, Rodel. Heijnen, Hidde. Verwaal, Arjan. Weijers, Lars. Weijers, Nick. Bakhuizen, Juri. Bakhuizen, Ninkita. Broek, Casey van den. Broek, Gerben van den. Doorn, Sem van. L'Abée, Milan. Lappenschaar, Gijs. Steeman, Jochem. Veldhuizen, Nick van. Vissers, Levi.

PARTIJ VAN DE MAAND

Mooi gespeeld



Hidde den Besten



Jochem Steeman



Scheidsrechter Gerben



'Leuke partij' zei juf Jolanda



Ko-soto-gake van Hidde



Rechts, links, alles werd uitgeprobeerd in deze partij. De wedstrijdcommissie vond dit daarom de partij van de maand. Gefeliciteerd met jullie posters.



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

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: Niels de Moed. Stefanie van Dijk. Arent van Suchtelen. Rijn de Savorin Lohman. Guus van Huijstee. Gijs de Savorin Lohman. Bart-Jan Garssen. **Leersum** Welkom nieuwe judoka's: Milan Verberne. Pjotr Verberne. Myrthe Smetsers. Mathijs van Berlo. **Amersfoort** Welkom nieuwe judoka's: Annouar Zaghdoud. Quinten Pijnenburg. Alexander Spijkman. Timo Arens. Sam Nosratifard. Silvan Dekkinga. Danique Stam. Chrissy Renes. Michaël van der Horst. Laura Hartkamp. Ezra Poeser. Dana Igbiddu. Ismail Adigüzel. Justin Hartkamp. Jimmy Driehuis. Sven van den Herik. Ethan Keijzer. Yaron Keijzer. Collin van Grol. Daniël Toonen. Stef de Jong. Tom van Hell.



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

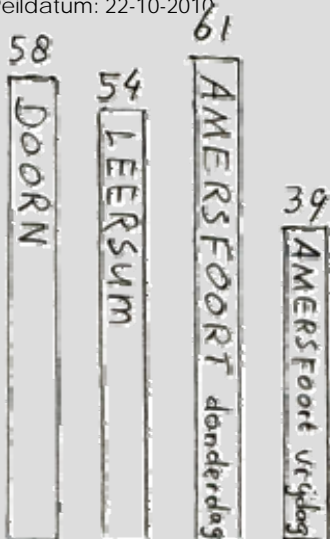
Judoschool Midio

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. JU SEI DO heeft tegenwoordig een eigen website: juseido.nl

In de Peiling

Ledenaantallen
 Peildatum: 22-10-2010



Laurens Meerveld staat op de uitkijk met medewerking van Shivam Rakhan

Even Noteren:

✓ Op 22 januari 2011 wordt er in Schothorst een judotoernooi gehouden waar óók de judoka's van Liendert aan mee mogen doen. Meer info komt.

✓ Het ligt in de bedoeling dat we in Liendert Amersfoort judolessen gaan beginnen voor 30 plussers. De dag/tijd wordt op vrijdagen 18.30 uur tot 19.30 uur.

Wie interesse heeft:
hermanboersma@hotmail.com

Pak te koop maat 150. € 10,-. SCHERPENZEEL. Fam van Bruggen 033-2772118.
 Pak te koop maat 120. € 10,-. Fam. de Graaf. AMERSFOORT. 033-4622655. 06-23805754.

Lars van Burgstede wint prijsvraag

De prijsvraag van vorige keer was iets te moeilijk. Niemand had hem goed... behalve één: Lars van Burgstede. De prijsvraagcommissie feliciteert Lars met zijn prijs. Het is een judoschool t-shirt.



Lars van Burgstede



Het eindresultaat had moeten zijn: Nederland

Volgende Balans

In de volgende Balans is Harmen Roubos de judoka van de maand. Verder komt er een verslag van het oktober-kamp in de Bokkeduinen. Rechts alvast één van de foto's. Meer foto's staan op onze site: www.judoschool-hermanboersma.nl



Derrick Rijkssen: 'zo, laat nu de bui maar komen.'

JUDOKA VAN DE MAAND

Naam **Rodel Dunsbergen**. Leeftijd **10 jaar**. Kleur band/slip **Oranje band**. Hoe lang zit je op judo **4 jaar**. Favoriete schoolvakken **Handvaardigheid en geschiedenis**. Mooiste boek **Metroramp in Zevenkamp**. Mooiste film **Spy Kids**. Hobby's **Voetbal, judo, computeren**. Wat is je beste judoworp/greep **Houdgreep 8^e en 2^e**. Ik houd van **Lekker eten**. Ik heb een hekel aan **Arrogante mensen**. Wat vind je het leukste van judo **Gezelligheid en sport**. Wat vind je het vervelendste van judo **Klieren**. Wat vind je van Nederland **Mooi land**. Wat vind je van de buurt waarin je woont **Prachtig**. Wie wonen er bij jullie thuis **Mama, Ervinda & papa**. Hond **Dessy**. Kat **Moortje**. Wat wil je later worden **Politieagent of onderzoeker**. Wat is je grootste wens **Gelukkig worden (meer)**. Ben je gelukkig **Ja**. Hoe komt dat **Door lieve ouders en lieve zus**. Wat wil je nog zeggen **Dat iedereen de niet op judo zit juist wel op judo moet gaan!**





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
info@cinpassion.nl

Nijverheidsweg N 130-9
3812 PN Amersfoort