

DE BALANS

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

december 2010 oplage 229

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

- ✓ Maarns toernooi (lees: 'jemig de pemig')
- ✓ DE ZWARTE BAND
- ✓ Nieuwe prijsvraag
- ✓ Examens



Links staan Thomas Roost en Hidde Heynen (Doorn). Ze behoren tot de prijswinnaars van het 2^e Maarnse toernooi.

De namen van de andere prijswinnaars komen in de volgende balans want dit keer was er geen plaats maar er is wél een verslag met tips van coach Albert.



ZWARTE BAND



Broer vertelt

Zwarte band is de droom van iedere judoka. Vele judoka's zijn onder de bezielende leiding van meester Herman zwarte band geworden. Ik stel je een paar vragen;

A. Is het nodig dat iedere judoka zwarte band wordt?

B. Heeft judo wel zin als je vóór de zwarte band stopt?

C. Is het goed om de zwarte band als doel te stellen?

A. Nee, dat kan ook niet altijd. Want soms zijn er omstandigheden dat je niet meer naar de judoclub kan komen. (b.v. je ouders verhuizen naar de oerwouden van Afrika waar je alleen diploma's cocosnoten-plukken kan behalen.)

B. Judotrainingen hebben altijd zin. Elke training is al een doel opzich. De weg naar de zwarte band werpt direct zijn vruchten af.

C. Ja, het is altijd goed om doelen te stellen. Als je ergens voor gaat zal er zeker iets gebeuren.

TIP; TRAIN MET PLEZIER EN MET VOLLE INZET. GEEF JE JUDOMAATJE DE RUIMTE EN WAT JE TERUG KRIJGT IS ONBETAALBAAR.



Huib Boersma in 1958 nog witte band met bruine slijp

Iedere slijp of band is een momentopname van je trainingsresultaten. Mijn vader zei, nadat ik de zwarte band had gehaald, en nu begin je pas met judo. Met andere woorden je bent er nooit. Je hele leven blijf je leren. Want zonder leren wordt het een dooie boel. Is het niet? Judogroeten van Huib Boersma.



Staand vanaf links: Thomas van der Schoot. Mustafa van Dijke. Lisa Zwart. Kevin Kesler. Chris de Vries. Zittend vanaf links: Kattelijne van der Schoot. Ynion Zwanink. Tobias de Buck. Sem de Bree. Danique Zwart. Zomer Schoutsen. Merel van der Vliert. Liggend links: Jelmar Tesselaar. Levi Vissers.

Jemig-de-pemig



dat was een druk toernooi in Maarn

Door coach Albert

Onze judoschool had bijna 50 judoka's meegebracht. Gelukkig was Meester Herman heel slim. Hij had bij al zijn judoka's een sticker op de rug geplakt. Want ik ken lang niet iedereen. En nu kon ik makkelijk zien wie ik moest coachen.

Het was ook een gezellig toernooi.

Met heel veel toeschouwers die lekker dichtbij de matten naar mooie wedstrijdjes konden kijken.

Alle deelnemers waren verdeeld over 5 wedstrijdmaten.

Omdat wij met zo veel judoka's waren was er op elke mat wel een judoka van judoschool Herman Boersma aan het werk. Daarom kon ik lang niet iedereen helpen. Maar ik heb mijn best gedaan en heb zeker ook goed rond gekeken.

Al onze judoka's hebben hard gewerkt. Goed gedaan! Hard werken is belangrijk. Net als een goede pakking. Heb je goed vast en werk je hard dan krijg je kansen om die worp te doen waar jij zo goed in bent.

Bij veel judoka's heb ik dat zien lukken. Maar ze moesten vaak wel heel lang blijven proberen. En daar wordt je moe van. Waardoor de tegenstander meer kans krijgt. Hoe kan je dat slimmer doen?

Het klinkt een beetje raar en eng. Maar je moet durven dichtbij te tegenstander te komen. Door bijvoorbeeld je armen minder gestrekt te houden. Nu kan je beter sturen en sneller werken. Het kost dan ook minder moeite om je been of je voet op de juiste plaats te krijgen. En heb je meer kans om die mooie worp te maken.

Sneller betekent vaak ook wel eens slordiger. En dat is natuurlijk niet de bedoeling. Je pakking moet altijd goed zitten. Dat is de basis. Sneller werken heeft als voordeel dat je minder kans loopt dat de tegenstander jouw worp overneemt en scoort. Dat noemen we een overname. Het klinkt een beetje technisch. We zullen daar in de les nog wel een keer aandacht voor hebben.

Nou, als coach ben ik dik tevreden. Ik weet zeker dat onze wedstrijdjudoka's in de toekomst nog heel veel mooie partijtjes judo zullen laten zien. Tot de volgende keer. Coach Albert.



Vanaf links: Kaai Bron, Sem de Bree en Sanne van Dijk

Tip: Probeer niet steeds met dezelfde techniek aan te vallen. Je tegenstander heeft dan heel snel door wat hem of haar te wachten staat. Als je afwisselt dan moet de tegenstander nadenken. Hé, wat gebeurt hier, denkt de tegenstander. Hij of zij weet dan even niet hoe die moet reageren. En op die momentjes heb jij een kans om toe te slaan en te scoren.



Op de linker foto zien we Eva van Broekhoven. Op de foto daarnaast wordt Valentijn Jonkers winnaar. Derde foto: Hidde Heynen in actie. Vierde foto: Sem de Bree met Eva.

KAMP

Het oktoberkamp was heel leuk. Vrijdagavond deden we Levend Stratego. Zaterdag deden we allerlei leuke dingen buiten en we gingen naar De Kabouterhut. Zondag zouden we judoën maar dat ging niet door. En toen gingen we al weer naar huis.

Onze deelnemers:

Mark Elenbaas. Derrick Rijksen. Duncan van Stroe. Nick van Veldhuizen. R. Benni. Bart Veldhuijsen. Jasper Schroevers. Jeremy Martha. Aaron Knoop. Ruth van den Abeelen. Youssef el Hadaddi. Jan-Willem van Os. Sebastián Ravestijn. H. Benni.



Sebastián, Duncan, Jeremy en Youssef, bezig met de kaartjes voor Levend Stratego



Derrick en Aaron



Jeremy en Nick



In de toneelkuil werden stukjes gedaan



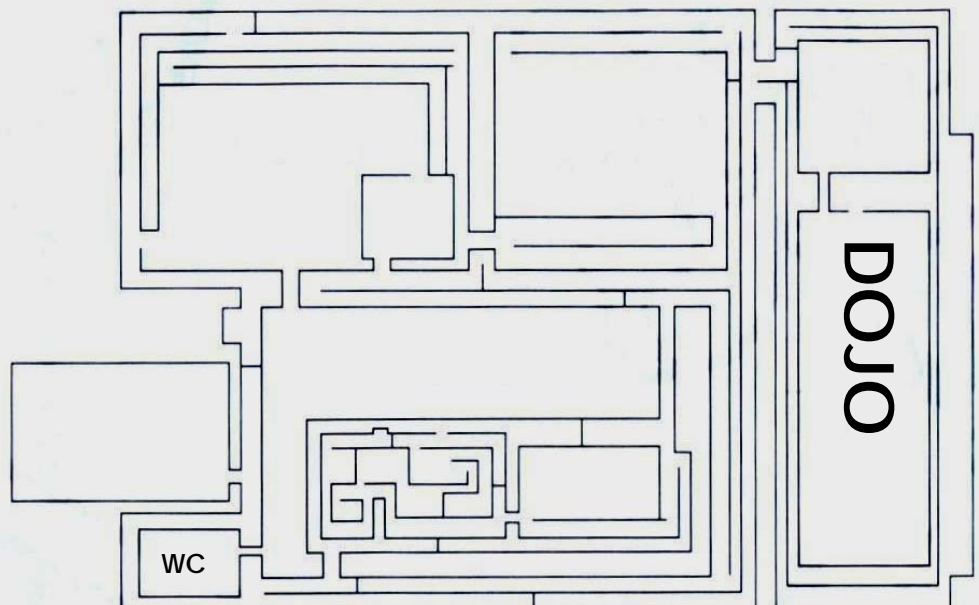
Meer foto's op www.judoschool-hermanboersma.nl

Creatief met modder

Prijsvraag

Je bent aan het judoën in de Dojo (judozaal). Je moet even naar de w.c.. Je had hem net op tijd gevonden. Maar je moet weer naar de Dojo. Hoe kom je terug zonder door muren heen te lopen?

Zet een rood of blauw lijntje hoe je terug moet. Lever het dit jaar nog in met je naam. De winnaars worden natuurlijk weer gul beloond met prijzen.





Applaus voor de Sempai's

Sempa's zijn grote mensen die meester Herman helpen tijdens de lessen. Ze zijn belangrijk want daardoor kunnen we meer leren en dus een beter examen doen.



Vandaar een applaus voor: vanaf links Tim Jourdan, Jolanda Bakhuizen en Rogier Stam.

Namen nieuwe groep:

Jaron Keijzer	Chrissy Renes
Jimmy Driehuis	Coen Schalkwijk
Justin Hartkamp	Dana Igbinidu
Laura Hartkamp	Daniël Toonen
Liam de Bruijne	Danique Stam
Michael vd Horst	Destin Smith
Sam Nosratifard	Ethan Keijzer
Silvan Dekkinga	Ezra Poeser
Stef de Jong	Ismail Adegüzel
Sven vd Herik	Timo Arens

Nog nooit gebeurd

In Amersfoort zijn er in oktober/november 4 proeflessen geweest. Er konden 18 kinderen aan meedoen. Alle deelnemers wilden na de proeflessen lid worden van onze judoschool.

Dat is nog nooit gebeurd. Meestal komt iets meer dan tweederde op judo. Meester Rogier en meester Herman zijn trots op de kinderen die doorgaan want... échte judoka's zijn doorzetters. Op de volgende pagina staat de foto van deze groep.

In de Peiling

Ledenaantallen
Peildatum: 10-11-2010

56

Doorn

56

Leersum

58

Amersfoort donderdag

40

Amersfoort vrijdag

DOJONIEUWS

Algemeen

Geachte ouders: Als uw kind een keer niet kan stel ik het zeer op prijs dat u mij dit laat weten hermanboersma@hotmail.com of 033-4729247 (meestal bandopname).

Doorn

Welkom nieuwe judoka's: Lex van Gorp.

Leersum

Welkom nieuwe judoka's: Lucas Gijzen. Thomas Gijzen. Jelle Onink.

Amersfoort

Welkom nieuwe judoka's: Dyonne Stam. Coen Schalkwijk. Liam de Bruijne. **Spreekbeurt:** Isame Baukamir had een goed voor zijn judospreekbeurt.

FOTO VAN DE MAAND



Dana Igbinidu met Jaron Keijzer

Yoko-guruma



Je kunt de Yoko-guruma doen als de ander je om je nek pakt. Je stapt om hem heen en je pakt hem op zijn rug. Je zorgt dat de ander om je heen draait en jij dus het middelpunt bent.

'Het leukste van judo is alles'

Naam **Harmen Roubos**. Leeftijd **9 jaar**. Kleur band/slip **Gele band, groene slip**. Hoe lang zit je op judo **Bijna 3 jaar**. Favoriete schoolvakken **Rekenen en natuur**. Mooiste boek **Pinkeltje**. Mooiste film **Kameleon**. Hobby's **Judo en Op**. Wat is je beste judoworp/greep **Oсотogari**. Ik houd van **Judo**. Ik heb een hekel aan **Ruzie heb met mijn broer**. Wat vind je het leukste van judo **Alles**. Wat vind je het vervelendste van judo **Niks**. Wat vind je van Nederland **Mooi land**. Wat vind je van de buurt waarin je woont **Leuke en gezellige buurt**. Wie wonen er bij jullie thuis **Mijn broers en mijn ouders**. Wat is de leukste rubriek van De Balans **Judoka van de maand**. Wat wil je later worden **Kippenboer**. Wat is je grootste wens **Gootste kippenboer van de wereld**. Ben je gelukkig **Ja**. Hoe komt dat **Door alles en iedereen**. Wil je nog wat zeggen **Nee**.



Harmen Roubos gele band groene slip

Toiletpapier?

Beheers jij je? Ben jij iemand die tekeer gaat en onbeheerst reageert als iets tegen zit. Om daar achter te komen kan je de judobeheersingstest doen. Pas uit: Als je in BALANS bent dan is dat cool..... Uit BALANS is ielijk. Dat leer je bij Juseido. Geef een kruisje onder 'Nee of Ja'

Moedtest in Judo

		Vraag	Nee	Ja
1.	Verlies verwerken	Ik verwerk mijn verloren partij zonder boos te worden'		
2.	Concentratie.	'Ik praat niet tijdens het judospelen'		
3.	Agressie	'Ik word niet boos als iemand mij uitscheldt'		
4.	Toernooigedrag	'Bij het aanmoedigen let ik op mijn woorden'		
5.	Toernooigedrag	Ik reageer niet onbeschoft op een beslissing van een scheidsrechter'		
6.	Toernooigedrag	'Ik reageer beheerst op aanwijzingen van officials van de club '		
7.	Toernooigedrag	Ik ga normaal met andermans spullen om en maak geen rommel in de kleedkamers en de sporthal'		
8.	Omgaan met winst	Ik overdrijf mijn blijheid niet om mijn tegenstander te pesten		
9.	Omgaan met anderen	'Ik werp niet als dat niet kan, bv er is al iemand op de grond of ben aan de rand van de Tatami'(judomat Red.).		
10.	Omgaan buiten de mat	'Ik zet de judopartij niet door in de kleedkamer of buiten'		

Score voor Beheersing: 8-10 keer ja = Goud. 7 keer ja = Zilver. 6 keer ja = Brons. 3-5 keer ja = Blik. 1-2 keer ja = Toiletpapier. Vragen uit boek: Alles over Judo, Douwe Boersma.



Vanaf linksboven: Danique Stam. Sebastiaan Minderhout. Jimmy Driehuis. Silvan Dekkinga. Coen Schalkwijk. Liam de Bruijne. Daniël Toonen. **Vanaf linksmidden:** Chrissy Renes. Sven van den Herik. Timo Arens. Michael van der Horst. Destin Smith. Annouar Zaghdoud. **Vanaf linksonder:** Ethan Keijzer. Ismaël Adegüzel. Laura Hartkamp. Justin Hartkamp. Jaron Keijzer. Ezra Poeser. Afwezig tijdens de foto: Dana Igbinidu en Stef de Jong.

Even Noteren:

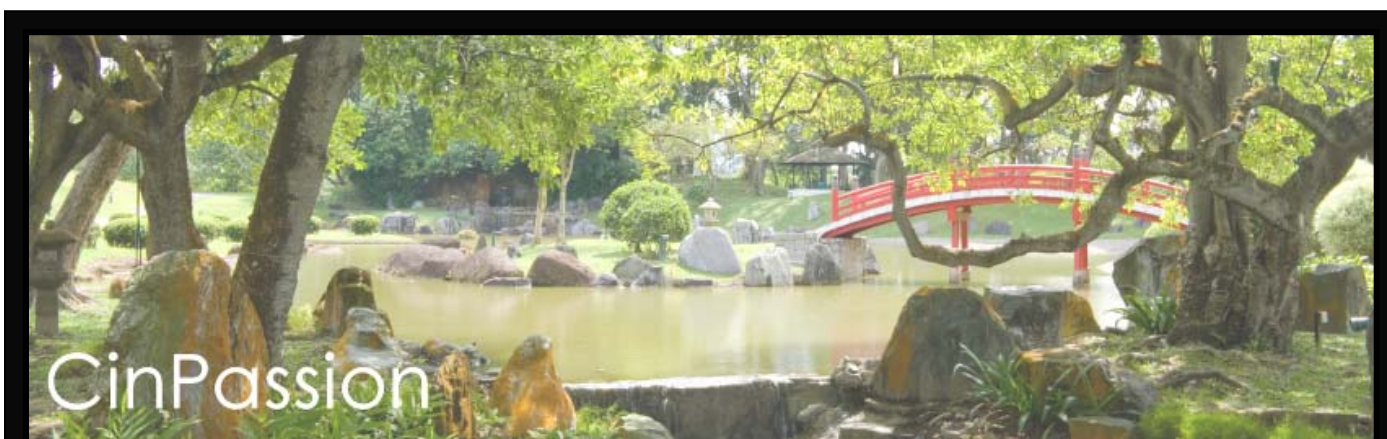
Examens

- ✓ Doorn 6 december.
- ✓ Leersum: 8 december.
- ✓ Amersfoort donderdag: 9 december.
- ✓ Amersfoort vrijdag: 10 december.

✓ 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



Praktijk voor welzijn, ontspanning, bewustwording en balans cindy@cinpassion.nl 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 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

Oefentoernooi Amersfoort



Lukas van den Dijssel en Akash Baldi

Poule A: 4^e Luc de Graaf, Melika Demir, Aylin Soysal. 3^e Max Egtberts, 2^e Ruth van den Abeelen, 1^e Jesse van de Meent. **Poule B:** 4^e Akash Baldi, Lukas van den Dijssel. 3^e Jandrickson Manuel. 2^e Shivam Rakhan. 1^e Tian Jin.



Max Egtberts met Luc de graaf



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