

DE BALANS

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

februari 2011 oplage 246

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



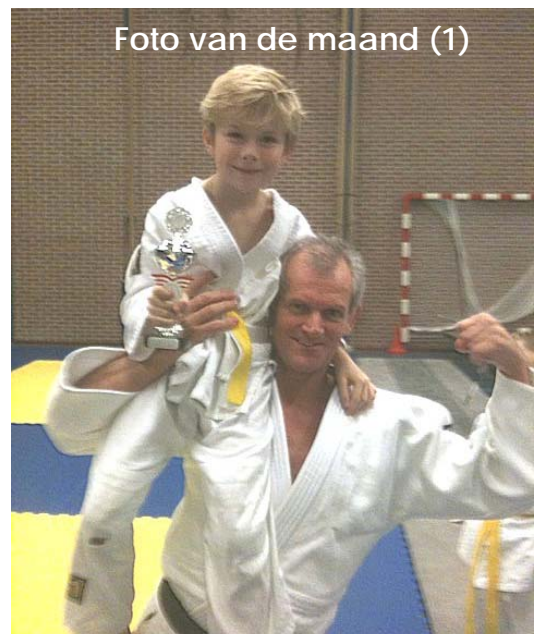
Vit den ouden doos: 1962 Amersfoort, in den tuin van plantsoen zuid 8 geeft mevrouw Boersma (sr) judoles



1962, meneer Boersma (sr) geeft judoles.

In dit nummer o.a. Coach Albert over 'Toernooi Schothorst'

Foto van de maand (1)



2010, Valentijn Jonkers met meester Herman

Mayron Eversen had een aantal vragen voor meester Herman



Myron Eversen

Hier komen de vragen en de antwoorden

Wanneer en waarom bent u begonnen met judo? *Toen ik zes jaar was begon ik. De reden was dat mijn ouders judo wel goed vonden voor mij.* Hoe lang doet u al aan judo? *Ik doe nog maar 51 jaar aan judo.* Hoeveel judoworpen zijn er totaal? *Er zijn 60 worpen.* Hoe lang moet je judo beoefenen voordat je de zwarte band kan behalen? *Als volwassene kan het in 5 jaar.* Hoe lang geeft u al judoles? *Vanaf 1981 is het mijn dagelijkse werk om judoles te geven.* Waardoor hebben sommige judoka's bloemkooloren? *Het is een ontsteking aan het kraakbeen van het oor. Het ontstaat doordat veelvuldig het oor beknelt komt te zitten. Als men er niks aan laat doen krijgt men blijvend bobbel op het kraakbeen: bloemkooloren.* Wie is/was voor u de beste judoka aller tijden? *Anton Geesink.* Heeft u zelf ook meegedaan aan grote judotoernooien (olympische spelen??). *Lang geleden mocht ik meedoen aan de wereldkampioenschappen in Wenen.* Zijn er bepaalde grepen/worpen die streng verboden zijn? *De kani-basami (vliegende schaar) mag niet meer sinds bleek dat er knieblessures door ontstonden.* Hoe lang denkt u nog door te gaan met lesgeven? *Mijn vader gaf op hoge leeftijd nog judo en judjitsulessen. Ik wil dat óók.*



Een van de weinige foto's van meester Herman van heel lang geleden. Hier probeert hij iemand te werpen.

Tenslotte....Ik vind judo goed vanwege de kunst van het gebruik maken van de beweging. Je leert door judo te reageren op oneindig veel verschillende situaties zonder je zelfbeheersing te verliezen.

Deze leuke vragen waren voor de spreekbeurt van Myron (hij heeft onze judospreekbeurtkoffer geleend). De redactie heeft al gehoord dat hij een 8,5 voor zijn spreekbeurt had.

DOE MEE EN LOS DE REBUS OP

-p
 vl = r
 +w
 -broek
 +v
 -kn
 +der
 +d
 +l p=t
 di = l

OPLOSSING

□□□□ □□ □□□□□□
 □□ □□□□ □□□;
 □□ □□□□ □□□□□□

U kunt de rebus ook invullen op www.kinderpostzegels.nl

NIEUWE PRIJSVRAAG



Dit keer zijn er behalve judoshirts óók bouwdozen te winnen van oude vliegtuigen en een landrover (met soft top)

JUDO EN TOEPASSING



Broer *Huib* vertelt

Ja, een uurtje of een paar uurtjes Judo in de week is goed. Maar kan je Judo toepassen in het dagelijks leven? Dat ..dènk.. ik niet, dat weet ik wel zéker. Judo helpt je balans te brengen in je leven, (daarom heet dit blad ook zo) dan geniet je meer van het leven.

Het leven is niet altijd makkelijk, maar Judo ook niet. Maar een goede judoka gaat bij moeilijkheden door, vol met en van positiviteit. Want de judoka heeft in de trainingen ook al genoeg blauwe plekken opgelopen en randories verloren. Meester Herman leert jullie dat het gaat om jouw niveau te verbeteren. Het gaat er zéker niet om, dat je ten koste van alles wereldkampioen wordt. Mooi toch? Volgende maand vertel ik iets over Judo en geweldloosheid.



Tobias de Buck



Lucas Gijzen

Partij van de maand

(Leersum)

Dat was een stevig partijtje! Deze jongens kunnen wel tegen een stootje.

Tobias haakte met zijn been. Lucas nam dat een keer over. Het ging verder op de grond, ze verzonnen vanalles. Dat was leuk om te zien. Gefeliciteerd met jullie posters.

Kijk op onze site voor de videobeelden: www.judoschool-hermanboersma.nl Zoek op de beginpagina naar **PARTIJ VAN DE MAAND**

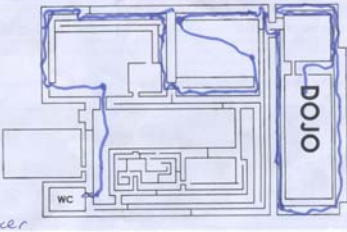
Hidde Dekker wint prijsvraag

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 af jaar nog in met je naam. De winnaars worden natuurlijk weer gul beloond met prijzen.

Hidde Dekker



Hidde Dekker

DOJONIEUWS

Algemeen

Geachte ouders. Als uw kind een keer niet kan komen op de judoles kunt u afmelden via hermanboersma@hotmail.com of 033-4729247.

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: (ze zitten al een tijdje op judo maar er is nu pas plaats in dit blad) Lex van Gorp. Thijmen van Keulen. Roel van Lieshout. Fabian Gojani. **Leersum** Welkom nieuwe judoka's: (ze zitten al een tijdje op judo maar er is nu pas plaats in dit blad) Rayan van Dijke. Nick van Dam. Abdu Abdelgader. Jelle Ravenhorst. Lucas Gijzen. Thomas Gijzen. Jelle Onink. **Examen:** Hidde den Besten werd gele band. **Amersfoort** Welkom nieuwe judoka's: (ze zitten al een tijdje op judo maar er is nu pas plaats in dit blad) Dyonne Stam. Coen Schalkwijk. Liam de Bruijne. Tristan Blokhuis. Danilo Stojanovic. Julie van den Boogaard. **Prijsvraag:** Hidde Dekker wint de prijsvraag van december (samen met Elco Messelink). **Examen:** Chelcey Ruizendaal is er weer en is geslaagd voor groene band met blauwe slip.

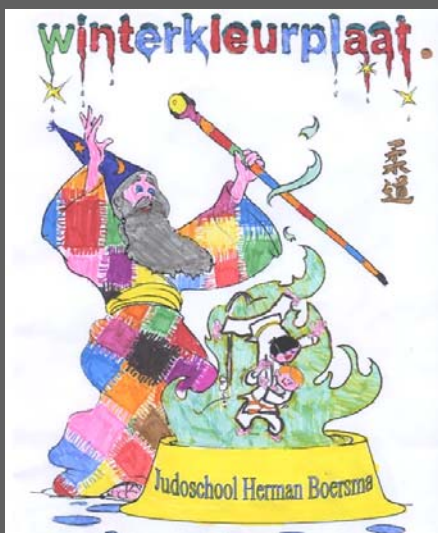
Geen twijfel dit keer

Kaai en Bregje Bron hebben de kleurwedstrijd gewonnen. Ze hebben samen de kleurplaat gemaakt. Wie van de twee wat gedaan heeft is niet belangrijk want ze winnen allebei de 1^e prijs. De kleurplaatcommissie had voor het eerst geen twijfels: Zoals altijd gaven ze een reden op waarom dit de beste kleurplaat was. Erekleurplaatcommissielid Gerit Mulder deed het woord namens de commissie. Hij zei het kort maar krachtig: 'Het zijn allemaal meesterwerken maar dit is het meesterlijkste meesterwerk.'

De andere negen hoofdprijswinnaars waren (in volgorde): Elco Zwart. Jurriaan Zwart. Tom van Hell. Thomas Giesberts. Nikita Bakhuizen. Jamie de Vries. Zomer Schoutsen. Rozemarijn Rob. Bart Veldhuijsen. Sander Dietz.

De stickerprijswinnaars (door elkaar):

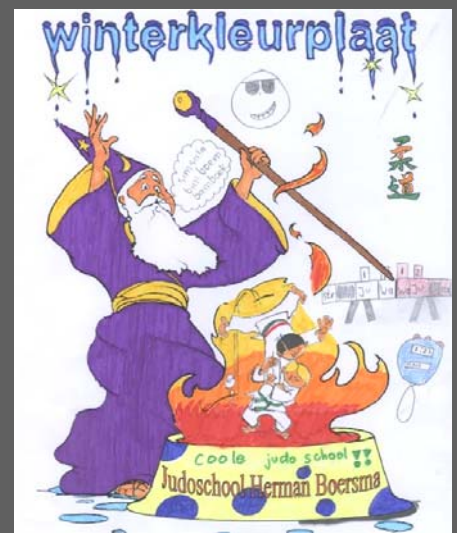
Jamie de Vries. Jan-Willem van Os. Fabian Gojani. Nick Weijers. Lars Marko Weijers. H. Benni. Silvan Dekkinga. Elco Messelink. Karen Bagdasarov. Hidde Dekker. Max Egtberts. Chris de Vries. Milan L'Abée. Len Versteeg. R. Benni. Destin Smith. Daisy de Vries. Amira Ruizendaal. Valérie Giesbert.



Kaai en Bregje Bron



Elco Zwart



Jurriaan Zwart



Coach Albert bezig met een groep in Amersfoort



Coach Albert Jourdan heeft les gegeven in één van onze groepen. Hij zei dat je éerst een basis moet hebben om iets te bereiken.

Dat geldt voor alles. Voor een huis is de basis natuurlijk de fundering. Voor judo is die basis het vastpakken, zonder goed vast te pakken kan je geen worpen doen. Eén hand bij de kraag en één bij de mouw is bijvoorbeeld een goede basis.



Eva van Broekhoven

JUDOKA VAN DE MAAND (locatie Doorn)

Ik houd van spaghetti

Naam *Eva an Broekhoven*. Leeftijd *9*. Kleur band/slip *Gele band blauwe slip*. Hoe lang zit je op judo *4 jaar*. Favoriete schoolvakken *Biologie, gym, handvaardigheid*. Mooiste boek *Fantasia 4*. Mooiste film *Transformers*. Hobby's *Judo, zwem, gym*. Wat is je beste judoworp/greep *Schouderworp, 1e houdgreep*. Ik houd van *Spaghetti*. Ik heb een hekel aan *Spinnen*. Wat vind je het leukste van judo *Koprol voorover*. Wat vind je het vervelendste van judo *Als je je pijn doet*. Wat wil je later worden *Dierenpartij*. Wat is je grootste wens *Gezond leven en een goede judoka*. Ben je gelukkig *Ja*.

Welkom in Kolárovo

www.recreatieslowakije.nl

Op deze site vindt u mogelijkheden voor een heerlijke ontspannen vakantie in Slowakije. Wij bieden comfortabele huizen te huur aan voor mensen die op zoek zijn naar rust, in een uitgestrekte natuur waar het toerisme nog niet is doorgedrongen.

Kolárovo ligt ongeveer 30 km van de Hongaarse grens. Het weer is er zeer stabiel met veel zonuren per jaar. De omgeving biedt niet alleen een oase van rust, maar ook talloze mogelijkheden om activiteiten te ondernemen. Er zijn diverse thermal baden en je kunt er eindeloos fietsen of kayakken.



Hallo jongens en meisjes,

Door Coach Albert

Op zaterdag 22 januari was er weer een judotoernooi. Dit keer bij judoschool Midden. Er deden meer dan 30 judoka's van judoschool Herman Boersma aan mee. Voor 10 judoka's was het de eerste keer. Altijd een beetje eng. Maar volgens mij vonden ze het wel leuk. Meester Herman en ik hebben genoten. Ook zijn we erg trots. Omdat iedereen met veel inzet en plezier heeft meegedaan.

Voor sommige liep het allemaal niet zo lekker. Dat was vooral bij de jongens. Iedereen heeft wel eens een dag dat het niet gaat zoals je zou willen. Verliezen is niet leuk. Toch hoort het erbij. Je kan dan juist veel leren. Dat klinkt gek. Verliezen en dan juist veel leren. Nou, dat zal ik proberen uit te leggen.

Als het niet lekker loop is het belangrijk dat je probeert even niet meer aan winnen te denken. Ja, ja, ik weet het. Dat is moeilijk. Want bijna iedereen wil winnen. Maar als het lukt, dan kan je bijvoorbeeld nadenken over wat je anders zou kunnen doen. Of je kan besluiten om iets uit te proberen wat je pas geleerd hebt tijdens de les. Je bent dan aan het leren. Leren omgaan met tegenslag. Leren om naar oplossingen te zoeken als het tegenzit.

En weet je wat. Het geeft dan niet als het fout gaat. Want winnen was toch even niet meer het belangrijkste. Als je zo denkt, durf je meer. Ontdek je meer. Vaak loopt het dan vanzelf weer een stukje lekkerder. Net of een stemmetje zegt: zie je wel, ik kan het! Soms, heel soms loop je dan toch nog met een prijs weg. Dat kan **Max Egtberts** je vertellen. Want zo ging het bij hem.

Vergeet niet: ook toppertjes maken fouten. Juist bij judo is dat belangrijk om te onthouden. Een wedstrijdje duurt maar 2 minuten. Iedereen heeft daarom tot op het laatste moment een kans. En dat weet **Aylin Soysal** nu ook. Ze is erg goed. In een van haar partijen stond ze ruim voor. Maar toch werd ze aan het eind verrast door een tegenstander die niet op gaf. Het is allemaal best wel een beetje moeilijk. Maar vraag meester Herman of mij gerust waar je op moet letten of vraag om een tip. Daar zijn we voor.

Dylan Brouwer weet dat ook. Voor hem was het allemaal nieuw en zwaar. Maar hij hield vol en kwam om een tip vragen. Dat was super cool van hem. Hij bleef doorgaan. En in zijn laatste partij stond hij met een yuko voor. Dat is 5 punten. Helaas scoorde zijn tegenstander op het laatste moment net iets meer punten. Maar dat maakt niet uit. Hij had gezien hoe je vooruit kan komen, terwijl je dacht dat je er niks van bakte.

En dan nog een klein stukje over de meisjes. Die deden het erg goed. In het voorjaar is er misschien weer een judotoernooi voor meisjes in Zeist. Meester Herman en ik weten zeker dat we een heel leuk zal meester Herman jullie er meer over vertellen.

Nou, dat was het weer en tot de volgende keer. **Coach**



Albert (Dit is mijn Japanse handtekening. Hoe cool is dat!)

Uitslagen van 22 januari. Schothorst.

1° prijs: Len Versteeg. Amira Ruizendaal. Hidde Dekker.

Kaatro Lambrechts. Sanne van Dijk. Melvin Hoogerwerf.

2° prijs: Sven van den Herik. Hugo Hoogendorp. Quinten Pijnenburg. Valentijn Jonkers. Melika Demir. Max Egtberts. Ruth van den Abeelen. Sarah Slofstra. Myrthe Verhage. **3° prijs:** Menno Volkers. Tom van Hell. Sem de Bree. Jasper Schroevers. Aylin Soysal. Youssef el Hadaddi.

Er staan foto's van dit toernooi op: www.judoschool-hermanboersma.nl



GROEP VAN DE MAAND LEERSUM



Vanaf links: Pjotr Verberne. Mirte Smetsers. Sander Dietz. Jaimay van Bennekom. Milan L 'Abee. Mathijs van Berlo. Jelle Ravenhorst. Kevin Kesler. Daniël Biessels. Jan-Willem van Os. R. Benni.

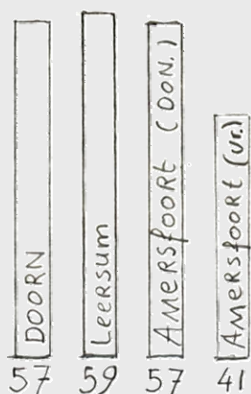
De foto's van alle groepen staan op de site:

judoschool-hermanboersma.nl

Kijk bij afdelingen (dus niet bij foto's). Klik op groepsfoto.

In de peiling

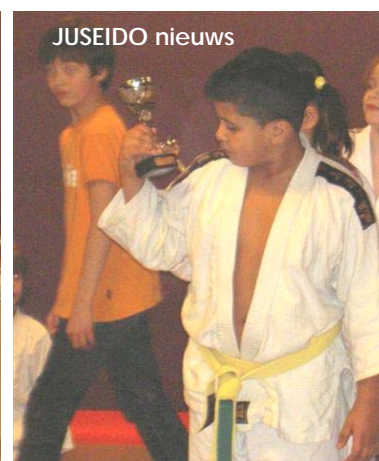
Ledenaantallen op 8-1-2011



Dit is ons nieuwe logo. Het is ontworpen door Coach Albert Jourdan



Amira Ruizendaal 2^e prijs in Wageningen (foto links) Joussef el Hadaddi 1^e prijs.



JUSEIDO nieuws



Jelle ter Braak. Winnaar van een Judo school Herman Boersma T-shirt omdat hij de naam voor dit blad (de Balans) bedacht heeft.

Dit blad bestaat op 1 februari 10 jaar. Jelle ter Braak uit Doorn bedacht in die tijd de naam 'De Balans'

Wie de allereerste uitgave wil zien van 10 jaar geleden moet kijken op de site: www.judoschool-hermanboersma.nl

Klik op [Archief](#)

jourdan.nl
UW COACH VOOR DUURZAAM ONDERNEMEN

Kinderen hebben recht op liefde, aandacht, goede leefomstandigheden en een waardevolle toekomst.

Reden om mij actief in te zetten én een percentage van mijn omzet te doneren aan de [1We Football Playgrounds](#) in Rio de Janeiro.

Want samen spelen en leren is de basis voor een goede toekomst. 'Joga Bonito', oftewel: Speel mooi!





Foto van de maand (2)

Dyonne Stam en Jimmy Driehuis toen er nog sneeuw lag

Even Noteren:

De voorjaarsvakantie is van 21 tot en met 25 februari

Zaterdagmiddag 9 april is er een judotoernooitje in Scherpenzeel. Vorig jaar was het heel leuk dus houdt vrij deze datum! Meer info komt nog.

Er komt dit seizoen weer een meiden-toernooi in Zeist. Meer info komt nog.

Dit jaar lopen we de avondvierdaagse in Amersfoort. Het wordt zoals vroeger weer gehouden vanaf het terrein van de Juliana van Stolberg aan de Leusderweg. Het is van 16 tot en met 19 mei. Meer info komt nog.



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:
www.judoschool-hermanboersma.nl www.judoschoolwanner.nl
www.judoschoolmidden.nl

De judotrainingen worden gehouden in bij Achmea, Lageweg 16 te Amersfoort.
De 8 tot 12 jarigen judoën wekelijks op maandagen van 18 tot 19 uur. Judoka's vanaf 12 jaar trainen van 19 tot 20 uur. JU SEI DO heeft tegenwoordig een eigen website:
www.juseido.nl

TECHNIEK VAN DE MAAND



Maki komi

Je moet gaan hangen met je lichaam. Trek de ander strak tegen je aan. Rol naar voren zoals de voorwaartse rol. Als je zwaar bent kan je je gewicht gebruiken.



CinPassion Amersfoort,

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

*stoel-, *sport-, *ontspannings-, *hotstone-, *kruidenstempelmassage *yoga *coaching (NLP)*

In Balans

Herman Boersma – judoleden :

Koop 2 cadeaubonnen voor een coaching of massage en
ontvang **1 cadeaubon gratis t.w.v. 45 euro**

*aanbieding geldig t/m 30 juni 2011

CadeauBon "persoonlijk om te geven,
verrassend om te krijgen"

CinPassion

Vanuit ontspanning komt kracht
Vanuit innerlijke kracht komt vrijheid



Cindy Boersma
06-20544537

www.CinPassion.nl
info@CinPassion.nl

Nijverheidsweg N 130-9
3812 PN Amersfoort