

DE BALANS

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

maart 2011 oplage 246

hermanboersma@hotmail.com Kijk op onze site www.judoschool-hermanboersma.nl voor foto's en meer.

Prijsvraag:

Teken de mooiste judoworp ter wereld en lever hem in bij meester Herman. Er zijn 10 prijswinnaars. Op deze pagina staan twee winnaars van de vorige keer: Sietse van der Molen en Alfred Mazure.

Hoor jij volgende maand bij de winnaars?

Veel succes,



Hierboven de tekening van Sietse van der Molen. Onder de tekening van Alfred Mazure. Allebei leuk.

WIE WIL ONS WINNEN?



Verder in dit blad:

- ✓ De vanen zijn terug
- ✓ Leersum, Locatie van de maand.
- ✓ Wedstrijdregels.
- ✓ Zoek de 6 verschillen
- ✓ Jorick Meijers duikt 206 centimeters.

Wedstrijdregels tot 12 jaar

In een wedstrijd kan men winnen door de ander te werpen. Een worp kan 5, 7 of 10 punten waard zijn. Hoe beter de worp hoe meer punten. Men kan óók winnen door een houdgreep. Het is een houdgreep als de tegenstander op zijn rug of op zijn zij ligt en niet weg kan.

Als men een houdgreep tussen de 15 en de 20 seconden vast kan houden krijgt men een **Yugo**. Als men een houdgreep tussen de 20 en de 25 seconden (maar nog niet de volledige 25 seconden) kan vasthouden krijgt men een **Waza-ari**. Als men 25 seconden kan vasthouden krijgt men **Ippon**.

Yugo = 5 punten. **Waza-ari** = 7 punten. **Ippon** = 10 punten.

Hajime = beginnen.
houdgreep.

Mate = even stoppen. **Soremade** = einde partij. **Osaekomi** =



Ippon



Waza-ari



Yugo

PRIJSVRAAG



ZOEK DE 6 VERSCHILLEN



knuffels te winnen

Zet een kruisje bij de verschillen en lever het uiterlijk 18 maart in bij meester Herman.

Het gaat er niet om wie het het eerste inlevert want de prijsvraag-commissie gaat pas aan het werk na 18 maart.

IEDEREEN DIE ALLE ZES DE VERSCHILLEN GEVONDEN HEEFT (en ze tijdig inlevert) WINT EEN PRIJS.

JUDO EN GEWELDLOOSHEID

Judo betekent "zachte weg". Dat wil niet zeggen dat je van judotrainingen niet moe wordt of nooit blauwe plekken kan krijgen. Mijn vader (ook meester Herman's vader natuurlijk) zei altijd; **WEERSTAND MAAKT STERK**. Mahatma Gandhi is wereldberoemd geworden om zijn geweldloze gevecht voor onafhankelijkheid. De ontberingen en het vasten, wat hij zichzelf oplegde, maakte hem sterk.

Ik zie filosofisch gezien veel overeenkomsten in de leringen van Meester Herman en Gandhi. Meester Herman is overgens veel knapper en zal zeker geen Herman Balkenende willen worden. Maar vanuit de micro-cosmos beschouwt zal Hermans positieve mensvriendelijke invloed zeker zijn vruchten afwerpen.

Bij de volgende editie zal ik proberen wat makkelijker te schrijven.

Met vriendelijke judogroeten, Huib Boersma



Huib Boersma tijdens een studie geweldloze weerstand (oude foto)

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!



Carmen Zuidema

JUDOKA VAN DE MAAND ⁽¹⁾

Naam Carmen Zuidema. Leeftijd 13. Kleur band/slip Blauwe band. Hoe lang zit je op judo Sinds mijn 4^e dus ongeveer 9 jaar. Favoriete schoolvakken Wiskunde - tekenen. Mooiste boek Drift, van Becca Fitzpatrick. Wat is je beste judoworp/greep Heupworp. Ik houd van Mijn vriendje. Ik heb een hekel aan Leraren die te veel huiswerk geven. Wat vind je het leukste van judo De praktijk. Wat vind je van Nederland Stom weer... Wie wonen er bij jullie thuis Mijn vader en ik. Wat is het leukste van De Balans Het evenwicht. Wat wil je later worden Geen idee. Ben je gelukkig Yp (yep).

o-uch-gari (binnendoor haken)

Bij o-uchi-gari haak je met je been binnendoor bij de tegenstander. Hij lukt het beste als jouw tegenstander aan je trekt. Het geheel ziet eruit alsof iemand wil gaan zitten op een stoel maar dat die stoel ineens achter hem wordt weggetrokken.



VANENTOERNOOIEN

Tegenwoordig is elk toernooi een vanentoernooi.



Jesse van de Meent (rechts)

Wie wel eens aan een toernooi meedoet komt in aanmerking voor de beroemde vanen. Het enige wat je moet doen is na een toernooi opgeven aan meester Herman hoeveel punten je hebt behaald. Vanaf dat moment ben je een puntenkid! Bij 100 punten krijg je de gele vaan. Bij 200 punten de oranje, enzovoort. Vergeet niet om de punten na élk toernooi door te geven. De puntenkids tot nu toe zijn: Jesse van de Meent: 110 punten, gele vaan. Youssef el Hadaddi 231 punten, oranje vaan.



De vanen zijn terug

DOJONIEUWS

Doorn Welkom nieuwe judoka's: Rombert ten Holter. Niels van den Smeede. Guus Dorrestijn. Thomas Lazarom. **Leersum** Welkom nieuwe judoka's: Jaylano Harms. Carolene van Laar. Ruben de Boer. Bram Verberne (gaat waarschijnlijk later naar Doorn). **Verduiken:** Pjotr Verberne heeft het record in de tweede groep: 100 centimeters. Dave Maarsen en Nick van Veldhuizen hebben 145 cm vergedoken. Jorick Meijers heeft zijn 200 centimeters-record verbroken: 206 cm. **Amersfoort** Welkom nieuwe judoka's: Kira Slee. Yassine Faiq. Kiro Spanjaard. Aileen Kroes. Tijn Sitsen. Reduan Faid. Mo Kalai. Amed Sahin. Jessin Ahannay.



Jorick Meijers 206 cm.



De spreekbeurtkoffers staan klaar

Spreekbeurtkoffers

Als je op school een spreekbeurt over judo wilt houden mag je een spreekbeurtkoffer lenen.

Daar zit in: Een stuk judomat. Alle judobanden. Een lijst met japanse woorden met de vertaling. Een dvd. De wedstrijdregels. De geschiedenis van het judo, enzovoort. Vraag hem tijdig aan meester Herman. Heb je geen judospreekbeurt maar je wilt hem toch lenen dan mag dat.



Rik van Dijk

JUDOKA VAN DE MAAND (2)

Een supervis vangen

Naam **Rik van Dijk (locatie Doorn. Red.)**. Leeftijd **11**. Kleur band/slip **Oranje band bruine slip**. Hoe lang zit je op judo **5 jaar**. Favoriete schoolvakken **Rekenen**. Mooiste boek **De Grijze Jager**. Mooiste film **Indiana Jones**. Hobby's **Legoën, jagen en vissen**. Wat is je beste judoworp/greep **O-uchi-gari**. Ik houd van **Pizza**. Ik heb een hekel aan **Spruitjes**. Wat vind je het leukste van judo **De examens**. Wat vind je het vervelendste van judo **De reis er naartoe**. Wat vind je van Nederland **Een superland**. Wat vind je van de buurt waarin je woont **De leukste buurt**. Waar droom je van.... **Een supervis vangen**. Wie wonen er bij jullie thuis **Mijn moeder, vader, zus, honden, vissen en kippen**. Wat is het leukste van De Balans **Dat ik erin sta**. Wat wil je later worden **Rentmeester**. Ben je gelukkig **Ja**. Wat wil je nog zeggen **Judo is top**.



Uitslag oefentoernooi vrijdag 18 februari Achmea Amersfoort

De foto's staan op www.judoschool-hermanboersma.nl

Poule één: 4^e prijs: Tristan Blokhuis, Samuël Gooijer. 3^e Tijn Sitsen. 2^e Sam Nosratifard. Liam de Brijne. **Poule twee:** 4^e prijs Silvan Dekkinga. 3^e Menno Volkers. 2^e Sven van den Herik. 1^e Destin Smith. **Poule drie:** 4^e Annour Zaghdoud. 3^e Ahmeed Sahin. 2^e Mo Kalai. 1^e Redouan Faid. **Poule vier:** 4^e prijs Jimmy Driehuis. 3^e Ezra Poeser. 2^e Coen Schalkwijk. 1^e Danique Stam. **Poule vijf:** 4^e prijs: Tobias Viveen, Chrissy Renes, Michaël van der Horst. 3^e Len Versteeg. 2^e Danilo Stojanovic. 1^e Valentijn Jonkers. **Poule zes:** 4^e Myrthe Viveen, Alexander Spijkman, Tom van Hell. 3^e Dyonne Stam. 2^e Arya Afshar. 1^e Tygo van den Herik.



Vanaf linksboven: meester Herman. Yendor Lambrechts. Sebastián Ravestijn. Jurriaan Zwart. Sohail Farkish. Bram Schop. Mark van 't Loo. Lex Hazebroek. Carmen Zuidema. Vanaf linksonder: Youssef el Hadaddi. Mayron Eversen. Remco de Waal. Shane Spanjaard. Ruben Steemers. Liggend: Bregje Bron (links) en Myrthe Verhage

PARTIJ VAN DE MAAND (Doorn)

De videobeelden van deze partij staan op

www.judoschool-hermanboersma.nl



Dit is scheidsrechter Desmond Staal



Dit is Chris de Savorin Lohman



En dit is Carlo Jacobs



De partij begint



Carlo maakt een voetveeg (De-ashi-barai). Hier zie je dat hij goed doorstuurt



Het is een score voor Carlo



Hier moet de partij even stoppen want Chris had gepraat en krijgt strafpunten



Carlo maakt wéér een voetveeg (dat kan hij heel goed) maar hij mist



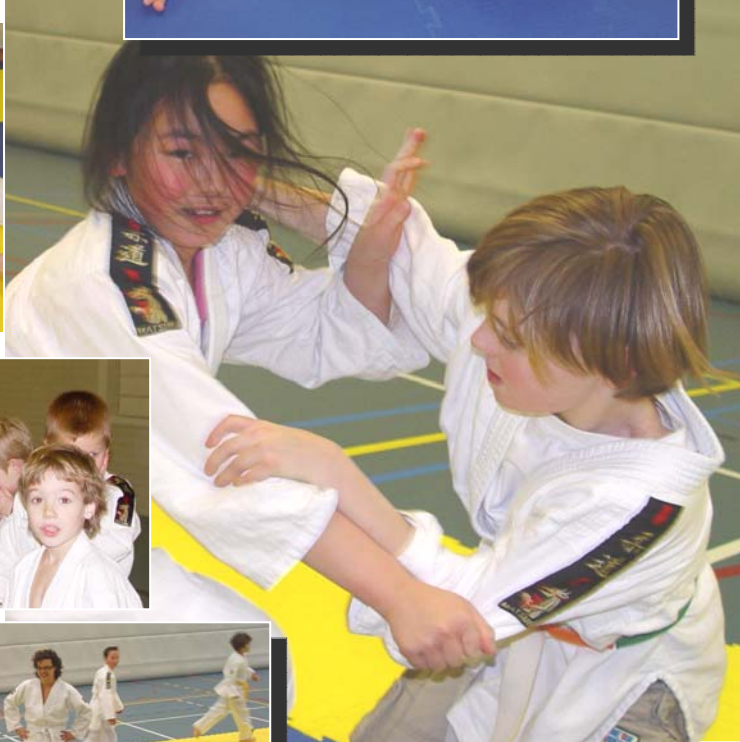
Chris ziet dat en haakt. Hij maakt een linkse O-soto-gari. Resultaat: Ippon



Einde partij dus. De wedstrijdcommissie weet dat dit prijzenwinnaars zijn op toernooien maar dit was óók nog mooi judo! Daarom winnen ze allebei een stijl-prijs

Locatie van de maand: Leersum

Deze foto's en meer staan op www.judoschool-hermanboersma.nl



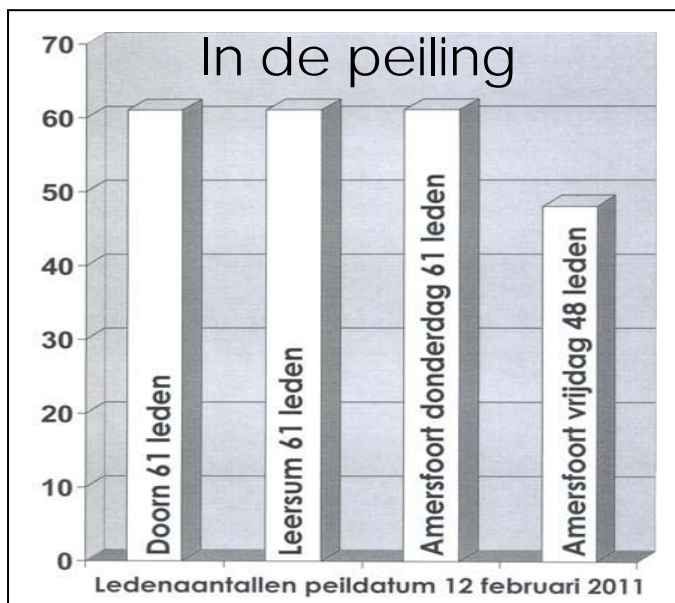
Welkom in Kolárovo

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.



Even Noteren:

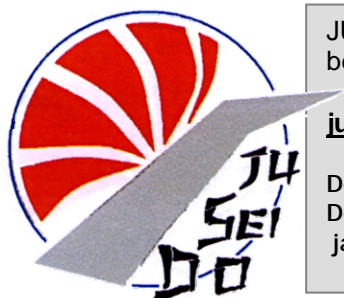
Zaterdagmiddag 9 april is er een judotoernooitje in Scherpenzeel. Vorig jaar was het heel leuk dus houdt deze datum vrij! Meer info komt nog.

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.



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



JUSEIDO 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 judoschoollmidden.nl

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



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