

DE BALANS

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

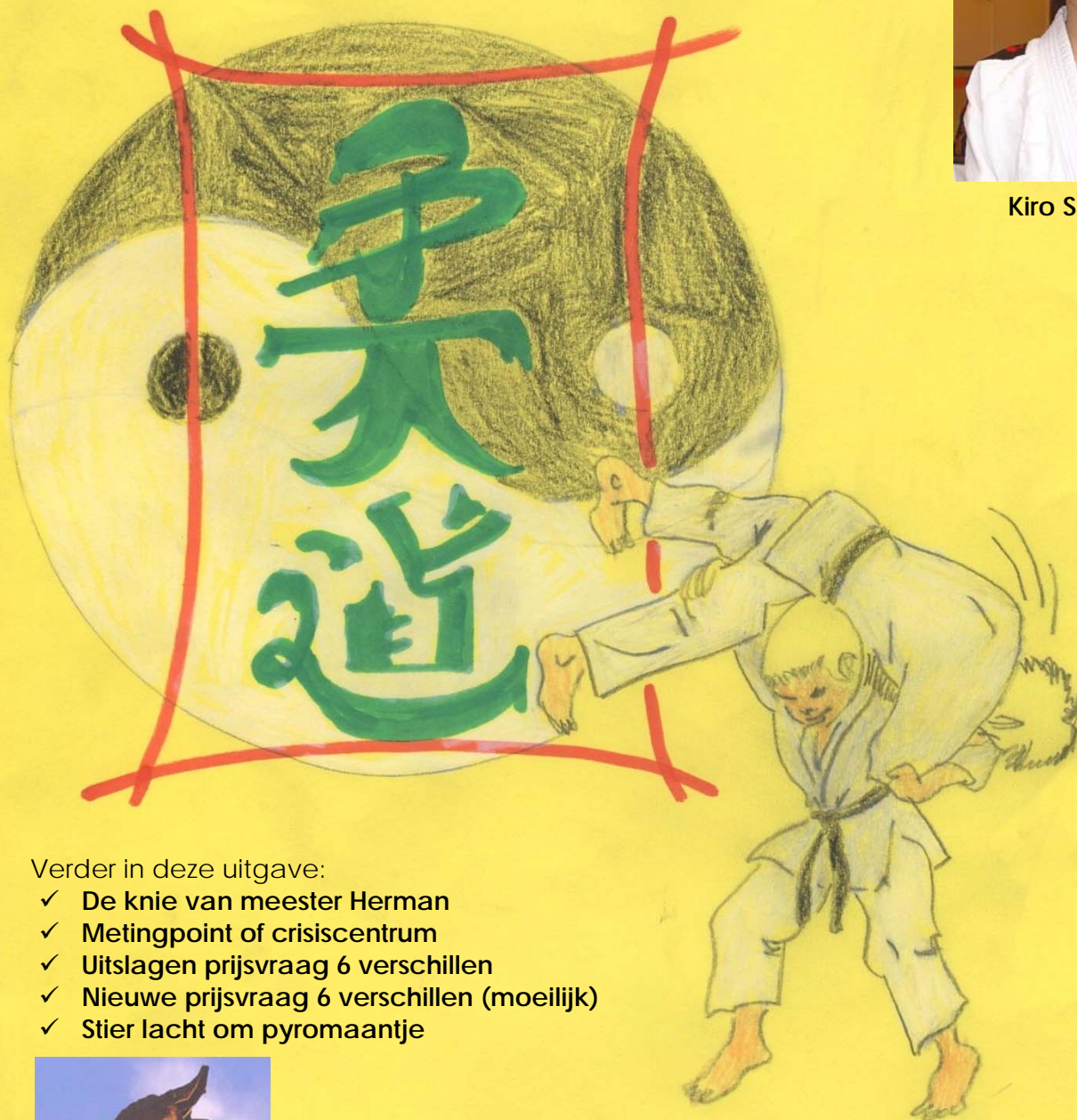
mei 2011 oplage 249

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

Kiro Spanjaard is winnaar geworden van de prijsvraag: 'maak de mooiste judotekening ter wereld' (zie deze pagina). Shane Spanjaard werd tweede. Creativiteit zit blijkbaar in de genen van deze familie. Gefeliciteerd allebei.



Kiro Spanjaard.



Verder in deze uitgave:

- ✓ De knie van meester Herman
- ✓ Metingpoint of crisiscentrum
- ✓ Uitslagen prijsvraag 6 verschillen
- ✓ Nieuwe prijsvraag 6 verschillen (moeilijk)
- ✓ Stier licht om pyromaantje



SPORTSCHOOL BOERSMA



GROEP VAN DE MAAND
Leersum 4^e groep:

Vanaf linksboven: Juf Jolanda Bakhuizen. Derrick Rijksen. Sijt Hoogwinkel. Meester Herman.

Vanaf linksonder: Gideon de Kruij. Lisa Mulkens. Jorick Meijers. Nikita Bakhuizen. Lisa Zhu. Jamie de Vries. Nour Kallouch. **Liggend vanaf links:** Nathan Smetsers. Kirsten Westerhuis.

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.

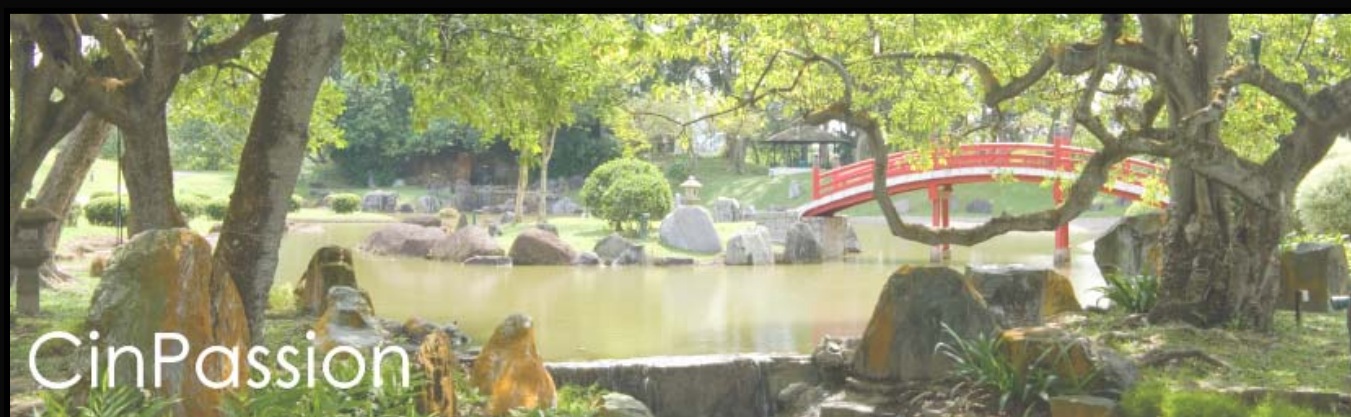
Want samen spelen en leren is de basis voor een goede toekomst. 'Joga Bonito', oftewel: Speel mooi!

TECHNIEK VAN DE MAAND



Sasae-tsuri-komi-ashi: Blokkeer het been

Je trekt de tegenstander uit balans. Als hij naar voren stapt om zijn balans te herstellen blokkeer je het been iets onder de knie met de onderkant van je voet. Veel plezier ermee.



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

De knie van meester Herman

Heel soms mag ik van de redactie een stukje schrijven in De Balans. Hier komt het.

Allemaal heel erg bedankt voor het steeds weer vragen hoe het met mijn knie is. Ik ga nu vertellen hoe het kwam, hoe het was en hoe het is.

Vanaf half november 2010 had ik last van een ontstoken slijmbeurs in mijn knie. Dat kwam doordat ik elke dag tijdens het lesgeven te vaak op mijn knieën dingen voordeed enzo.

Het was half november 2010 dat ik zag dat mijn knie dik was. Ik dacht: het gaat wel over. Enkele weken later ging ik naar mijn huisarts meneer van Santvoort want hij werd steeds dikker, (niet mijn huisarts maar mijn knie). Hij heeft een kwartliter vocht uit mijn knie gehaald en zei: 'het is te proberen maar het zal wel weer vollopen'. Dat was ook zo. Ik drie weken later weer naar de huisarts. Hij zag mijn gezwollen knie en zei: 'Je moet vandaag nog bellen naar ziekenhuis Lichtenberg voor een afspraak met de chirurg. Toen ik belde zei een mevrouw: 'u kunt komen voor een gesprek met de chirurg over drie weken'. Alléén in noodgevallen kon het eerder. Ik vond mezelf nog geen noodgeval.



(bijna) niks meer te zien

Toen kwam voor mij de ijsijd: Ik had koelzakken gekocht en die deed ik er 's avonds op, dag in dag uit. Dokter van Santvoort had gezegd dat dat goed was.

Eindelijk kwam dat gesprek met de chirurg mevrouw Intena. Zij heeft alles netjes uitgelegd. Het was aan mij om te beslissen of ik wilde laten opereren. Ik heb toen gezegd dat we het maar moesten doen. Ik zou half januari geopereerd worden door meneer Verberne (familie van Pjotr, Milan en Bram die in Leersum judoën). Die operatie heb ik later uitgesteld omdat ik geen vervangers kon vinden voor mijn judogroepen. De datum werd 22 februari want dat viel in de voorjaarsvakantie. Maar half februari bleek dat mijn knie eindelijk begon te genezen. Ik heb toen gebeld naar het ziekenhuis dat ik de operatie niet wilde laten doen.

Ik heb alles bij elkaar vier maanden niet kunnen judoën en hardlopen en wandelen. Ik heb in die tijd wat meer gelezen en films gezien. Ben blij dat ik nu alles weer kan.



Jiu-jitsusempai René gaf een les jiu-jitsu aan de judoka's die u hier ziet. Aan het eind mochten ze een dreun geven tegen een stootkussen.

Het kan zijn dat hij spijt had van dat laatste.



STIER LACHT OM PYROMAANTJE



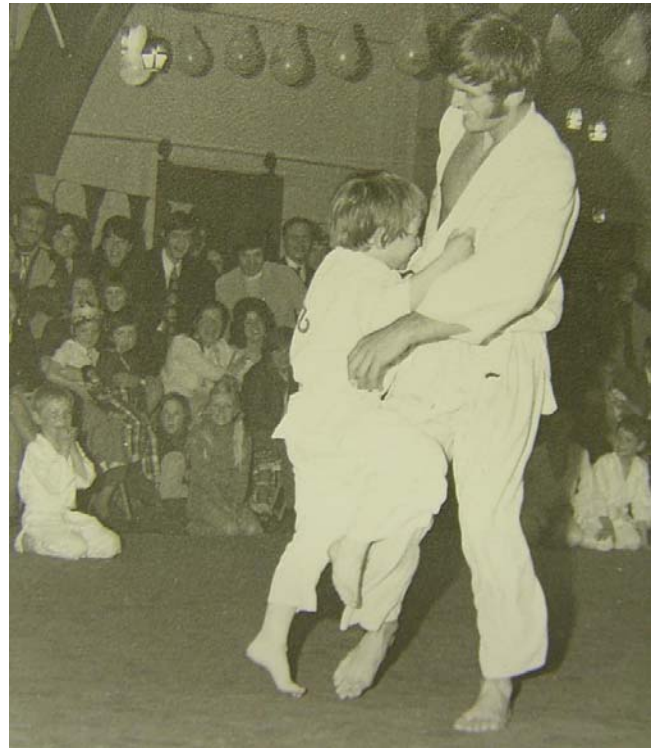
Waarschijnlijk lopen we hierlangs tijdens de avondvierdaagse. Foto Herman Boersma.

Als je vanaf de Kamperbinnenpoort in Amersfoort de Kamp afloopt kom je deze metalen stier tegen. Voorheen stond zijn arme kleine broertje op dezelfde plaats maar die was van hout. Hij werd door vandalen in brand gestoken. Deze grote broer is van metaal. Als attractie liet een neppyromaan zien dat dit beeld onbrandbaar is. De maker van dit ijzersterke meesterwerk is Thijs Trompert.

Foto's van de maand van onze Doornse locatie



Foto links: Thomas Roost met Lucas de Graaf. Daarnaast Hidde Heijnen met Tara Tolsma. De hele aparte worp is van Sjors Feddema. En Daan Cormont moet de traukjes ondergaan die Casper Kok in Maarn leert.



MEETINGPOINT OF CRISISCENTRUM

Broer Huib verteld

Iedere donderdagavond is er Open Huis voor judoleraren en goede vrienden in "Huize Herman". Regelmatig ontmoet ik daar meester Simon Wijnberg/Albert Wanner/Erwin Midden / Gerrit Mulder en gastheer Herman Boersma.

De agendapunten zijn zeer uiteenlopend maar hebben allemaal met judo te maken, en soms Budo. Ik woon voor een groot deel van het jaar in Slowakije maar wanneer ik in Nederland ben probeer ik op de donderdagen van de partij te zijn om de unieke sfeer te proeven. In "Huize Herman" worden de meeste Ju Sei Do plannen gesmeed en er wordt stevig gemediteerd over de verspreiding van het judo-evangelie.

Huib Boersma rechts (oude foto)

Ik ben me ervan bewust dat ik, goed bedoeld, overdrijf, door op deze manier, mijn beleving aan dit artikel toe te vertrouwen. Hoe dan ook, de donderdagavond-meetings waren een inspiratie om dit artikel te schrijven. Ik heb het niet gezien, maar volgens mij wordt in de bovenste witte "Samurai Baselic" de Balance gefabriceerd (dat klopt. Red.).

Judogroet van Huib Boersma.



Zoek de 6 verschillen

knuffels te winnen

Zet een kruisje bij de verschillen en lever het uiterlijk 27 mei in bij meester Herman.

Het gaat er niet om wie het het eerste inlevert want de prijsvraag- commissie gaat pas aan het werk na 27 mei.

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



'Ik ben wie ik ben'

Naam **Sjors Feddema**. Leeftijd **9 jaar**. Kleur band/slip **Gele band blauwe slip**. Hoe lang zit je op judo **3 jaar**. Favoriete schoolvakken **Rekenen**. Mooiste boek **De Griezibus**. Mooiste film **Briefgeheim**. Hobby's **Judo – voetballen**. Wat is je beste judoworp/greep **Heupworp**. Ik houd van **Lol maken, judo, vakantie**. Ik heb een hekel aan **Geschiedenis**. Wat vind je het leukste van judo **Nieuwe dingen leren**. Wat vind je het vervelendste van judo **Niks**. Wat vind je van Nederland **(een best leuk land) een superleuk land**. Wat vind je van de buurt waarin je woont **(Leuk) Superleuk**. Wie wonen er bij jullie thuis **Mijn zusje en mijn vader en moeder**. Wat is de leukste van De Balans **De judoka van de maand**. Ben je gelukkig **Ja**. Hoe komt dat **Omdat ik ben wie ik ben**. Wat wil je nog zeggen **Judo is cool**.



Sjors Feddema:
'nieuwe dingen leren'

Uit de krant 'AMERSFOORT NU'

Samenwerking judoscholen levert resultaten op

Amersfoort

Negen judoka's van JuSeiDo streden zondag om de prijzen bij het SV Odijk toernooi. JuSeiDo is een nieuw samenwerkingsverband tussen Judoschool Herman Boersma en Judoschool Midden en Ju-

doschool Wanner uit Maarn. Deze stichting is de opvolger van Boersma Sport, die in het verleden grote nationale en internationale successen heeft geboekt. Een eerste pek was er voor Anel Hasanovic, Floris Scherpenzeel, en Melvin Hoogerwerf. Zilveren

medailles gingen naar Amira Ruizendaal, Youssef el Hadiddi en Ruth van den Abeelen. Remy Zoeten, Timme Béthe en Rick Dekker eindigden op een vierde plaats. Trainer Erwin Midden was erg tevreden.



Bregje en Shane hadden allebei 30 punten en werden gedeeld 2e. Melvin, onlangs in Odijk 1e en nu wéér 1e.

Oefentoernooi 31 maart Amersfoort.

Uitslagen: Poule één: 4^e Myron Eversen en Remco de Waal. 3^e: Sebastián Ravestijn. 2^e Bregje Bron en Shane Sanjaard. 1^e: Melvin Hoogerwerf. **Poule twee:** 4^e Sohail Farkish, Ruben Steemers, Shannon Post. 3^e Jorien de Vries. 2^e Youssef el Hadaddi. 1^e Jurriaan Swart. **Poule drie:** 3^e Yendor Lambrechts. 2^e Bram Schop. 1^e Mark van 't Loo. Vooral deze laatste drie lieten mooie worpen zien.

Uitslagen 6 verschillen

Rechts de uitslag van Mas Brandwacht. Hij had alle zes goed. Er waren veel prijswinnaars. Deze keer had onze Doornse locatie pech: geen winnaars.

Hier komen de winnaars:

Leersum: Sem van Doorn. Juf Jolanda. Lisa Zhu. H. Benni. Kirsten Wsterhuis. Nikita Bakhuizen. Caroliene van Laar. Sterre van de Zuidwind. R. Benni. Gerben van den Broek. Franka de Buck. Sander Dietz.

Amersfoort: Renske de Waal. Kaato Lambrechts. Huib Boersma. Max Egtberts. Kiro Spanjaard. Britt van Hamersveld. Shannon Post. Linde Verhage. Isame Baukamir. Julie van den Boogaard. Bart Veldhuijsen. Finn van Elburg. Aileen Kroes. Jandrickson Manuel. Ruth van den Abeelen. Jasper Schroevers. Silvano Tromp. Aylin Soysal. Menno Volkers. Eva Pranger. Rik Volkers. Akash Baldi. Jimmy Driehuis. Sven van den Herik. Tygo van den Herik. Tom van Hell. Jaro Deckers. Yannick Kerssies. Elco Zwart. Amira Ruizendaal. Melika Demir. Jesse van de Meent.



ZEKDE 6 VERSCHILLEN

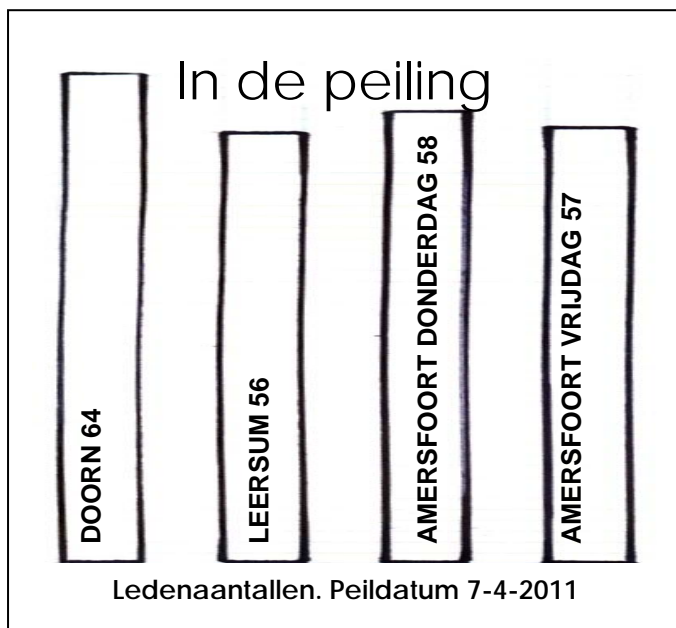


mas Brandwacht

Zomerexamens 2011

Doorn 20 juni. Leersum 22 juni. Amersfoort donderdag 23 juni. Amersfoort vrijdag 24 juni.

Iedereen doet examen op zijn/haar eigen lestijd en dag. Opgeven hoeft niet. Veel gestelde vragen van degenen die voor de eerste keer examen gaan doen: **Wat moet je kunnen?** Voor het eerste examen 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 euro, voor het behalen van een band E 5,- (inclusief diploma). Een dikke band kost E 7,50. S.v.p. na afloop van het examen betalen. Alléén de behalers van een band krijgen een diploma. De diploma's wordt gegeven na de eerst volgende les na het examen. Ouders en andere belangstellenden zijn van harte welkom tijdens de examens. **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. Nog één vraag: **als je niet bij het examen kan zijn door ziekte ofzo, mag je dan bijvoorbeeld de week erna examen doen?** Het antwoord is ja, (wel even zeggen tegen de leraar).



Even Noteren:

- ✓ De meivakantie is van 2 tot en met 6 mei.
- ✓ Stichting JUSEIDO houdt een toernooi op 14 mei voor al onze leden. Het wordt gehouden in Sportzaal Rustenburg te Amersfoort. Meester Herman beveelt je aan om alléén in te schrijven als je al eens een oefentoernooi of een ander toernooi mee hebt gedaan.
- ✓ Examendata: Doorn 20 juni, Leersum 22 juni, Amersfoort donderdag 23 juni, Amersfoort vrijdag 24 juni. Meer info: zie hierboven.
- ✓ De zomervakantie is van 4 juli tot en met 14 augustus.



Welkom in Kolárovo

06-51510291 Bel dit nummer voor info over de 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 kayaken.



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 judoschoolemidden.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