

DE BALANS

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

juni 2011 oplage 254

hermanboersma@hotmail.com onze website: www.judo-school-hermanboersma.nl heeft zomerstop tot 1 augustus 2011

Avondvierdaagse 2011

Hallo judoka's en ouders.

Dit is de laatste uitgave van dit seizoen. De volgende Balans komt weer in de eerste week van september.

Heb je meegedaan aan het Leersum-Overberg-Doorn-toernooi of aan het JUDEIDO-toernooi of heb je meegedaan aan de prijsvragen: verzin een tekst of de zes verschillen of heb je meegedaan aan de avondvierdaagse? Dan sta je zeker in dit blad.



Wereldkampioen judo worden

Naam **Melvin**. Leeftijd **10 jaar**. Kleur band/slip **Oranje band**. Hoe lang zit je op judo **4 jaar**. Favoriete schoolvakken **Vakantie en weekend**. Mooiste boek **Brief voor de Koning**. Mooiste film **Star Wars**. Hobby's **Legó, buitenspelen, X Box, en judo**. Wat is je beste judoworp/greep **1^e houdgreep, Kesa-gatame**. Ik houd van **Karten en gamen**. Ik heb een hekel aan **Valsspelen**. Wat vind je het leukste van judo **De partijen**. Wat vind je het vervelendste van judo **X**. Wat vind je van Nederland **Leuk**. Wat vind je van de buurt waarin je woont **Leuk**. Waar droom je van **Wereldkampioen judo worden**. Wie wonen er bij jullie thuis **Mijn vader en moeder, mijn zusje en ik**. Wat is de leukste van De Balans **Judoka van de maand**. Wat wil je later worden **?????????** Wat is je grootste wens **X**. Ben je gelukkig **Ja**. Hoe komt dat **X**. Wat wil je nog zeggen **Judo is top!!!**



Favoriete schoolvakken: vakantie en weekend

Kleurplaat

De kleurwedstrijd moet uiterlijk op het examen worden ingeleverd (20/24 juni).

De beste 10 winnen één van die prachtige knuffels waaronder Sabeltand - tijgers en Mammoeten.

Sabeltandtijgers en Mammoeten te winnen

GROEP VAN DE MAAND: Doorn



Vanaf linksboven: Tara Tolsma. BasCusters. Hidde Heijnen. Coen Stam. Albert van Broekhoven. Benjamin Smit. Juf Mieneke. Vanaf linksonder: Lucas de Graaf. Desmond Staal. Maas Wassenaar. Sjors Feddema. Chris de Savorin Lohman. Afke Schroeder. Carlo Jacobs. Ryan Hillert. Jeroen Eimers. Liggend Thomas Roost.

Avondvierdaagse 2011

Amersfoort



Utrechtse weg



Myron, Renske, Shane, Jandrickson, Remco



Amira en de toren

Loop volgend jaar
allemaal mee met
judo!
Want dat is heel
leuk.



Destin, Tristan, Jasper, Luc

Onze deelnemers

Timo Arens. Tristan Blokhuis. Pepijn Bosvelt. Yussef el Hadaddi. Rudemer Escalea. Luc de Graaf. Collin van Grol. Aileen Kroes. Jandrickson Manuel. Stijn Peek. Chrissy Renes. Amira Ruizendaal. Coen Schalkwijk. Vader, moeder en broer en zus van Coen. Kira Slee. Destin Smith. Kiro Spanjaard. Shane Spanjaard. Remco de Waal. Renske de Waal. Myron Eversen. Jasper Schroevers. Vader van Jasper. Moeder van Shane en Kiro. Zus Shane en Kiro. Moeder van Chrissy. Moeder en vader van Stijn. Moeder van Renske en Remco. Moeder van Rudemer en Jandrickson. Vader van Youssef en Amira. Moeder van Luc. Moeder van Myron.

Leersumse delegatie naar Wijk Bij Duurstede

Meester Diek moest examen doen voor judoleraar. Enkele judoka's van ons zijn uitgekozen om mee te doen. Er mochten zes kinderen van onze judoschool mee. We kregen twee keer een les. Één keer van meester Diek en één keer van een andere leraar. We hadden bijna 3 keer mogen meedoen maar in één les waren er al genoeg kinderen dus hadden we pauze. Casey zei dat hij dat heel jammer vond (want hij wil het liefst elke dag de hele dag judoën). Meester Diek hoort volgende week of hij geslaagd is.



Vanaf links: Pieter Knepper. Gerben van den Broek. Casey van den Broek. Juri Bakhuizen. Nikita Bakhuizen. Kirsten Westerhuis

Uitslagen JUSEIDO-toernooi

Een 1^e prijs was voor:

Sem de Bree, Len Versteeg, Thomas Roost, Melika Demir, Aylin Soysal, Melvin Hoogerwerf, Harmen Roubos, Rodel Dunsbergen.

2^e prijs: Amira Ruizendaal, Hidde Dekker, Danilo Stojanovic, Justin Hartkamp, Jochem van Doorn, Ruth van den Abeelen, Britt van Hamersveld.

3^e prijs: Silvan Dekkinga, Dylan Brouwer, Ezra Poeser, Tygo van der Herik, Tian Jin, Dyonne Stam, Rik Volkers, Myrthe Verhage.



De winnaars van de zes verschillen: Milan Verberne (zie hieboven). Pjotr Verberne. Krijn Heijnen. Sander Dietz. Aileen Kroes. Remco de Waal. Renske de Waal. Michaël van der Horst. Tijn Sitsen. Harmen Roubos. Mathijs van Berlo. R. Benni. gefeliciteerd allemaal.

DE PUNTENKAART IS TERUG

Vraag een puntenkaart aan meester Herman. Vul na elk toernooi het aantal punten in wat je hebt behaald. Zodra je meer dan 100 punten hebt lever je de kaart in bij meester Herman dan krijg je de eerstvolgende les de gele vaan. Hetzelfde moet je doen als je meer dan 200 punten hebt, dat gaat zo verder tot je de zwarte vaan hebt. Hier rechts staat hoe de puntentelling gaat.

Geen prijs = 10 punten
 3^e prijs = 20 punten
 2^e prijs = 30 punten
 1^e prijs = 40 punten

Zelf de datum en het aantal punten invullen en deze kaart aan meester Herman geven zodra je een vaan moet krijgen

Vanentoernooi - puntenkaart

Naam: _____

100 pin = gele vaan
 200 pin = oranje vaan
 300 pin = groene vaan

400 pin = blauwe vaan
 500 pin = bruine vaan
 700 pin = zwarte vaan

Geen prijs = 10 punten
 3^e prijs = 20 punten
 2^e prijs = 30 punten
 1^e prijs = 40 punten

datum						100
punten						
datum						200
punten						
datum						300
punten						
datum						400
punten						
datum						500
punten						
datum						600
punten						
datum						700
punten						



JUDOKA VAN DE MAAND (ditmaal uit onze Amersfoortse locatie)

Survivalen als feestje

Naam *Bregje Bron*. Leeftijd *10 (9 mei 11)*. Kleur band/slip *Oranje band blauwe slip*. Hoe lang zit je op judo *5 en een kwart jaar*. Favoriete schoolvakken *Gym*. Mooiste boek *Lena Lijstje. Jeugdjournaal Magazine. De Bende van de Korenwolf*. Mooiste film *Spangas*. Hobby's *Sporten*. Wat is je beste judoworp/greep *Schouderworp*. Ik houd van *Klimmen*. Ik heb een hekel aan *Hoogtevrees hebben - pesten*. Wat vind je het leukste van judo *Alles*. Wat vind je het vervelendste van judo *Pijn*. Wat vind je van Nederland *Leuk*. Wat vind je van de buurt waarin je woont *Leuk, er is altijd wel wat te doen*. Wie wonen er bij jullie thuis *Stiefvader (Dennis) mama, Kaai (broertje), stiefzusje (Kaato), stiefbroers (Yendor, Zino). Andere huis papa, stiefmoeder (Samia)*. Wat is het leukste van De Balans *De spelletjes*. Wat wil je later worden *Weet ik nog niet*. Wat is je grootste wens *Dat ik met mijn feestje mag survivalen - dat mijn ouders weer bij elkaar gaan*. Ben je gelukkig *Ja*. Hoe komt dat *Door vanalles*. Wat wil je nog zeggen *Weet ik niet, o ja, dat judo leuk is*.

Bregje Bron: 'O ja, judo is leuk'

Rechts staan de vanen die er te winnen zijn als je wedstrijden doet.

Als je wel eens meedoet aan wedstrijden kan je punten gaan sparen. Vraag een puntenkaart aan meester Herman. De zwarte vaan is de laatste: 700 punten.



Sturen doe je bij fietsen én judo



Coach Albert

Door Coach Albert

Op zaterdag 14 mei deden wij met meer dan 30 judoka's mee aan een judotoernooi van JUSEIDO. Het was heel leuk en erg spannend. Ik heb dan ook een mond vol woordjes en zou jullie wel alles willen vertellen. Maar dat past natuurlijk niet allemaal in deze Balans.

Allereerst wil ik zeggen dat **iedereen** heel goed zijn best heeft gedaan! Allemaal een dikke pluim en een applaus voor jezelf. Doordat er hard is gewerkt waren er veel prijswinnaars. Dat is logisch, hoor ik jullie denken. Over een paar van die kanjers heb ik wat geschreven.

Ik begin met Ezra, Dylan en Hidde Dekker. Ik ben super trots op ze. Zij hebben goed opgelet en daardoor gaat het steeds beter. En met resultaat. Alle drie een prijs gepakt. Gefeliciteerd!

Dat Amira heel goed is met haar heupworp weten we allemaal. Maar wist jullie dat zij dat ook heel goed kan op haar knieën? Ze scoorde er een ongelofelijke Ippon mee. Zij werd 2^e. En dat is knap want haar tegenstanders waren best wel groot.

Ook Len en Aylin waren weer sterk. Allebei 1^e. Voor Aylin maakt het niet uit dat haar tegenstanders een stuk langer waren. Gewoon pakken en werpen. En Sem, die was ook sterk. Maar dan met zijn spierballen. Dat kan resultaat opleveren (Sem had ook een prijs). Maar het kost wel heel veel energie. Dat is niet de basis van Judo. En als het te lang duurt wordt je moe. Daardoor krijgt de tegenstander meer kans. Dat is dus best een risico. Zeker als je nog veel partijtjes moet judoën. De tips die ik met jullie bespreek zijn dan ook bedoeld om slim te judoën én om niet je eigen kracht maar die van de tegenstander te gebruiken.

TIP

Met judo punten scoren is eigenlijk net alsof je op een fiets de bocht om moet. Kijk maar:

1. Je houdt het stuur van de fiets met beide handen op de juiste plek stevig vast
2. Je brengt de fiets in de juiste positie (met een moeilijk woord heet dat voorsorteren)
3. Je stuurt de fiets met een goede kijktechniek en zonder te aarzelen de juiste kant op

Bij een partijtje judo gaat het dan zo:

1. Je houdt het pak van de tegenstander met beide handen op de juiste plek stevig vast
2. Je brengt de tegenstander in de juiste positie (je haalt de tegenstander uit balans)
3. Je stuurt de tegenstander met een goede judotechniek en zonder te aarzelen naar de mat

Waar ik ook heel trots op ben zijn Myrthe en Melika. Beide dametjes kwamen niet echt tot het inzetten van een worp. Daar kom je niet ver mee. Na wat peper van mijn opoe uit Suriname kwam er bij allebei vuur in hun spel. Er werd geknokt. Vooral Myrthe had een stel zware jongens tegenover zich. Maar ze gingen er allebei voor. Het risico is dat je worp wordt overgenomen (dat kan Myrthe je vertellen). Maar dat geeft niet. Want je durft in te zetten en je leert hoe het precies werkt. Dat geeft zelfvertrouwen. En uiteindelijk werd Myrthe 3^e en Melika zelfs 1^e. Mijn complimenten! Tenslotte, door flink te bikkelen ook een prijs voor Britt (3^e) en Ruth (2^e). Heel goed gedaan!

Nou, dat was het weer voor deze keer. Er waren meer prijswinnaars. Die staan allemaal bij de uitslagen op de vorige pagina. En sta je dit keer niet in het verhaal, vergeet niet: jullie waren **allemaal** TOP!

Tot de volgende keer.



2^e JUSEIDO-toernooi



Melika Demir



Jochem van Doorn en Aylin Soysal



Silvan Dekkinga



Rik Volkers en Rodel Dunsbergen



Amira Ruizendaal en Sven van den Herik



Tian Jin

Leersum-Overberg-Doorn-toernooi

Eindelijk weer een toernooi in Leersum. We moeten het eigenlijk elk jaar gaan doen. De ongeveer 60 judoka's hebben geweldig gejudood. Het publiek hielp daaraan mee met veel applaus en aandacht. Juf Jolanda en meester Herman lieten zien wat er wel en niet mocht.



1^e prijs: Sem van Doorn. Len Versteeg. Justin Hartkamp. Milan L'abee. Tygo van den Herik. Mark Elenbaas. Sanne van Dijk. Jochem Steeman. Nikita Bakhuizen. Rodel Dunsbergen. Nick Weijers. **2^e prijs:** Silvan Dekkinga. Thomas Giesberts. Mustafa van Dijke. Sterre van de Zuidwind. Guus Dorrestijn. Chris de Savorin Lohman. Casey van den Broek. Nick van Veldhuizen. Rodel Dunsbergen. **3^e prijs:** Harmen Roubos. Aria Afshar. Pjotr Verberne. Thomas Roost. Kaato Lambrechts. Gijs Lappenschaar. Thomas Gijzen. Mathijs van Berlo. Destin Smith.



Juf Jolanda en meester Herman lieten zien...



Alle judoka's maakten ongeveer 4 partijen



Sven laat zijn vaan zien



Sterre rent naar het erepodium.



Thomas, Kaato, Mark en Chris



Mathijs, Justin en Mustafa

Techniek van de maand

Harai-Goshi

(been opzwaaien met je heup ervoor).

Deze worp lukt goed als je langer bent dan je tegenstander. Terwijl je jezelf omdraait trek je de tegenstander strak tegen je aan. Daarna is het een kwestie van je been opzwaaien.



Judopak te koop in Leersum. Maat 170. 06-41996680. Fam van Dam



CinPassion

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

PARTIJ VAN DE MAAND



Jan-Willem van Os



Pjotr Verberne



Spannende partij. Pjotr gaf goed weerstand. Jan-Willem maakte een hele goede Koshi guruma. Gefeliciteerd met jullie posters. De scheidsrechter was Gijs Lappenschaar.

Doorn: Welkom nieuwe judoka's: Sem Punt. Luuk Peterse. Teun Roncken. Bart Roelofse. Julia Swart.
Puntenkids: Thomas Roost heeft zich aangemeld als puntenkid. Hij heeft hij heeft op het LOD-toernooi 20 punten behaald en op het JUSEIDO-toernooi 40. **Leersum:** Welkom nieuwe judoka's: Nicolai van Laar. Denie Bagrejev. **Amersfoort:** Welkom nieuwe judoka's: Diba Razemand. Sofie Vroegop. Jaro Dekkers. Bo de Jonge. Rocco van de Geest. Eva Schrooten. Micaya de Jonge. Jaydan van de Geest. Julian Boes. Maurits Hartog. Yannick Kerssies. Sam Willemse. Hadan Mohamed. Ruben Schrooten. Elijah Drost. Job Touber. Tijn Friederich Denis Kelmendi. Abel van Daal. Jason Nederkoorn. Samuël Gooijer. Ilayda Okutura. **Puntenkids:** Joussef el Hadaddi 371 punten groene vaan. Amira Ruizendaal 212 punten oranje vaan. **Prijswinnaars:** Culemborg 1^e prijs Youssef el Hadaddi, 4 maal ippon. 3^e prijs Amira Ruizendaal.. **6 verschillen:** Abel van Daal had de zes verschillen gezien en won een prijs.



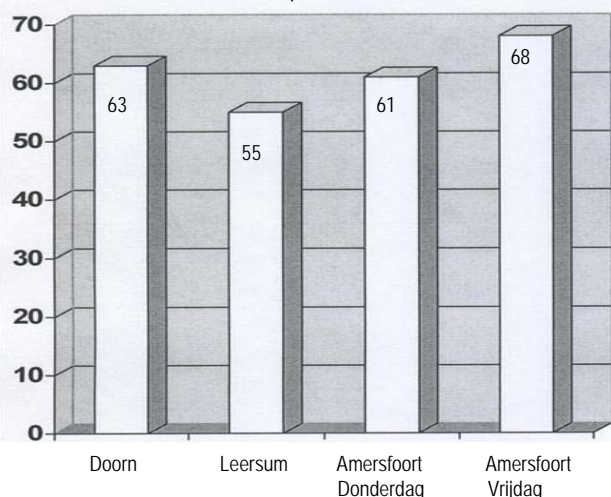
Hieronder de prijswinnaars van de prijsvraag: verzin een tekst. Gefeliciteerd allemaal! Hierboven winnaar Sivano Tromp

- 9^e prijs: **Aylin Soysal:** Ja het lukt me! Ah nee, hij maakt zometeen een houdgreep. *Yes, ik heb gewonnen!*
 9^e prijs: **Melika Demir:** Ik kan het, ik ben sterker. Nee! Dat kan niet. *Yes! Ik heb gewonnen, ik ben veel sterker.*
 2^e prijs: **Teun Roncken:** Ik zal je krijgen. Zie je, daar heb ik je bijna. *Ik geloof dat je het verkeerdom ziet.*
 9 jaar: **Len Versteeg:** Geef je over. Eindelijk heb ik je. *Meen je dat?*
 6^e prijs: **Rik Volkers:** Oef, je grote teen zit in mijn navel. Pas op, je struikelt. *Dat was dat.*
 9^e prijs: **Onbekende schrijver:** Au, m'n pimel. ? Hé, wat doe je nu? *Heb ik nog gewonnen?*
 3^e prijs: **Julie Boogaard:** Ha, ha, met mijn zwaard en mijn harnas word ik nummer 1. Hé wat! Hij doet de tomoe-nage! Help! *Ha, ha, gewonnen! Pff, opschepper.*
 9^e prijs: **Akash Baldi:** Kom maar op. Ik versla je, samurai. Ik ben de beste. *Tot ziens samurai.*
 1^e prijs: **Silvano Tromp:** Ha, ik heb je, en dan neem ik je mee! Hé wat gebeurt er? Wat doe je? Ik neem je mee naar Amerika hoor! *Ik doe tomoe-nage. En nu heb ik jou!*
 9^e prijs: **Kaato Lambrechts:** Nu ga ik je verslaan! Wat gebeurt er nu? Help! *Ha, ha, dit is de toemoe-nage.*
 7^e prijs: **Hidde Dekker:** Ik pak je. Wat is dit? *Judo.*
 9^e prijs: **Onbekende schrijver:** Ik krijg je wel. Zie je, ik versla je. *Dacht het niet.*
 4^e prijs: **Elco Messelink:** Ik ga winnen. Ik heb wapens, je bent kansloos. *Maar ik zit lekker op judo.*
 9^e prijs: **Sander Dietz:** Ik ga winnen! O, nee! O, nee! *O nee! Ik ga winnen!!!*
 9^e prijs: **Kirsten Wsterhuis:** Ik ga jou pakken. Ha, ha! O nee. Hij is te sterk. *Ha, ha, ik win!*
 5^e prijs: **Diba Rezamand:** Dit lijkt je nooit! Oh nee! Nee! Yes! *Heb je over Judoclub wat gehoord?*
 9^e prijs: **Menno Volkers:** Au! Ik krijg je nog wel! *Oef!*
 9^e prijs: **Eva pranger:** Ik leg hem op zijn rug dan heb ik lekker gewonnen. Nou heb ik je. *Goede truuk!*
 8^e prijs: **Silvan Dekkinga:** Ik zal je krijgen! Je krijgt me niet op de grond. *Ik denk 't wel.*
 9^e prijs: **Jamie de Vries:** Ik ga winnen. Wat doe je nu?!? *Gewonnen.*
 9^e jaar: **Casey van den Broek:** Ik win wel. Geef je over. *Nee hoor!*
 9^e prijs: **Onbekende schrijver:** Kom maar op, jij verliest toch. Jij gaat eraan!. *Nou, jij gaat eraan, pak aan!*
 9^e prijs: **Chris de Savorin Lohman:** O nee: hij doet de tomoe nage. O nee daar ga ik door de lucht. *Ha, ik heb gewonnen.*
 9^e prijs: **Gijs de Savorin Lohman:** Deze kan ik makkelijk verslaan. Je gaat eraan! *Gelukkig kan ik judoën!*
 9^e prijs: **Rijn de Savorin Lohman:** Ik hoop dat ik win. *Yes! ik win! Niet, ik win! Judo is leuk en vol techniek.*



In de peiling

Ledenaantallen peildatum 21-5-2011



Even Noteren:

- ✓ Op donderdag 2 en 3 juni is er geen judoles in verband met het Hemelvaartweekend.
- ✓ De Achmea-clubkampioenschappen zijn op 18 juni: Er mag nog worden opgegeven tot en met 10 juni (omdat er zo onregelmatig judoles is geweest).
- ✓ Examendata: Doorn 20 juni, Leersum 22 juni, Amersfoort donderdag 23 juni, Amersfoort vrijdag 24 juni.
- ✓ De zomervakantie is van 5 juli tot en met 14 augustus.



Welkom in Kolárovo

huib.boersma@planet.nl

of bel 06-51510291 voor informatie over 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 judoschoolmidden.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



PRIJSVRAAG

Hier links zie je best wel een moeilijke prijsvraag.

Maar ja, de prijzen zijn dan ook heel mooi. Je moet jouw oplossing opschrijven en vóór de zomervakantie aan meester Herman geven.



Ik ben nog steeds niet gewonnen... ..zucht

Na de zomervakantie komt de uitslag



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