

DE BALANS

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

februari 2012 oplage 259

hermanboersma@hotmail.com

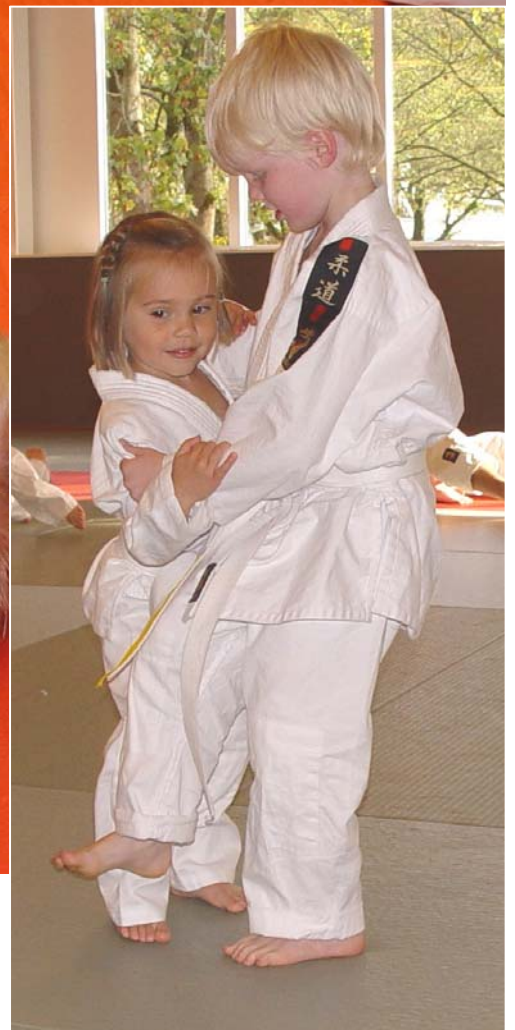
www.judoschool-hermanboersma.nl

033-4729247



In dit nummer:

- ✓ :Verslag instaptoernooi
- ✓ :Verleden naar heden
- ✓ :Geef de keizer.....
- ✓ :Judoles aan jouw klas
- ✓ :Nieuw lid, Justin Rumpin



Linksboven: Xander probeert harai-goshi (zijn specialiteit) maar Jaydan blokkeert met zijn linker arm. Rechtsboven: Jelle probeert sumi-gaeshi maar Nicolai pareert. Linksonder: Cornel met Henri (Henri is judoka van de maand). Rechtsonder Micaya doet de draakhaak bij Ifke. Dat vindt Ifke prima als zij maar mooi op de foto staat, en dat is gelukt.

Hallo jongens en meisjes,



Ik hoop dat jullie een fijne Kerst en een spannend Oud & Nieuw hebben beleefd. In ieder geval de beste wensen aan jullie allemaal!

Zoals jullie weten zijn wij eind vorig jaar van start gegaan met de wedstrijdles op vrijdag. Wat ik er van hoor en zie, gaat dat best al lekker. Daar zijn wij erg blij mee! Met zoveel talent is het wel druk. Er zijn dus maar een beperkt aantal plekken. Daarom is het belangrijk dat een wedstrijdjudoka iedere wedstrijdles komt en goed meedoet, want anders gaat zijn of haar plek naar een ander.

Een wedstrijdles volg je natuurlijk niet voor niets. Daarom zijn 15 stoere judoka's op 21 januari naar het Instaptoernooi in Nijkerk geweest. In dit blad lees je meer hierover. Ook zijn we bezig met het kiezen van twee judotoernooien in de regio. Dat maakt het nog spannender!

Om aan officiële judotoernooien mee te kunnen doen moet je wel een Judopaspoort hebben. Maar hoe krijgt een judoka zo'n Judopaspoort? Nou, dat werkt zo. Als je op uitnodiging van Meester Herman of Tim meedoet aan het Instaptoernooi in Nijkerk, dan krijg je daar de mogelijkheid om je aan te melden als lid van de Judobond Nederland. Als je voor de 2e keer wilt meedoen aan het Instaptoernooi, dan kan dat alleen als je een Judopaspoort (aangevraagd) hebt. Je kunt je ook altijd aanmelden via de website van Judobond Nederland. Het aanvragen van een Judopaspoort is nodig als je in de wedstrijdgroep zit en als je ooit zwarte band (1^e dan) wilt worden.

TIP

Heb je al eens op de special judo website voor kinderen gekeken? Ga gauw naar de Kidsclub van Judobond Nederland, via: <http://www.digidojo.nl/>

Tot gauw, daaag! **Coach Albert**



Hierboven zomaar een foto uit de jaren 60 van de vorige eeuw. Boersma Sport heette toe nog ASWB (Amersfoortse Sportschool W. Boersma). Het viel mij op dat er eigenlijk niets veranderd is, het judo niet, de kinderen niet. En tóch verveelt het niet. Mijn moeder staat rechts boven. Ze heeft 25 jaar lang judoles gegeven. Ik zal haar eens vragen of ze er nog een paar van kent. Deze jongens zijn nu waarschijnlijk bijna allemaal opa. Groeten van meester Herman.

Geef de keizer wat van de keizer is

Door Huib Boersma.

Er staat in de Bijbel een mooi verhaal over mensen die Jezus in de val wilden lokken.

Ze vroegen; moeten we eigenlijk wel belasting aan de keizer betalen?

Jezus zei; 'geef de keizer wat van de keizer is'.



Links Huib Boersma (zeer oude foto)

De Romeinse keizer was toen de baas over het volk Israel. Als je het niet eens was met de keizer kreeg je zo een soort Keikoku, (keikokou is in het judo een straf van 7 punten. Red.).

In Griekenland zeggen mensen massaal; we betalen geen belasting meer. Maar van belasting geld worden ook de scholen en ziekenhuizen betaald.

De judo-scheidsrechter is de keizer van je judopartij. Ook al ben je het niet eens met hem, hij heeft toch gelijk.

Het is zelfs goed als de coach en trainer bij een onjuiste beslissing de scheidsrechter blijft respecteren.

Zonder scheidsrechter is er geen echte wedstrijd mogelijk.

Of het nu gaat om het wereldkampioenschap of vanencompetitie ""de scheids"" is de keizer van de

wedstrijd.

Geef de scheidsrechter wat van de scheidsrechter is. Dat betekent dat je hem de bevoegdheid geeft om de judoregels naar zijn oordeel te berechten.

Natuurlijk maken scheidsrechters en keizers ook fouten, het zijn net mensen.

Maar als je ten onrechte verliest en toch minzaam de scheidsrechter groet met een kalme lichte buiging..... dan ben je voor mij onoverwinnelijk.

Judoles aan jouw klas



Meester Herman wil wel een judolesje geven aan jouw klas.

Lijkt het je leuk dat meester Herman een judoles geeft aan jouw klas op school in plaats van een gymles?

Geef het e-mail-adres of het telefoonnummer van jouw juf of meester aan meester Herman en het wordt geregeld. Meester Herman mailen mag óók: hermanboersma@hotmail.com



Hallo jongens en meisjes,



Op zaterdag 21 januari was het zover. Judoka's uit de kersverse wedstrijdgroep gingen voor het eerst naar een officieel judotoernooi van de Judobond. Vijftien stoere judoka's hadden zich ingeschreven voor het Instaptoernooi in Nijkerk. Helaas was Ruth ziek en daardoor niet van de partij. Beterschap, Ruth!

Onze deelnemers waren verdeeld over 3 leeftijdsgroepen. De eerste groep begon in de ochtend. De andere twee moesten in de middag aan het werk. Het Instaptoernooi wordt vier keer per judoseizoen georganiseerd. Op een Instaptoernooi kan je punten verdienen. Voor elke 50 punten krijg je een oorkonde. Als je 250 punten hebt gehaald krijg je een mooie prijs.

De ochtendgroep bestond uit **Len Versteeg, Amira Ruizendaal, Sven van der Herik** en **Tristan Blokhuis**. Len en Amira waren weer goed op dreef. Amira ging zelfs met een oorkonde voor 50 punten naar huis. Len had ook heel veel punten, maar net tekort voor zijn eerste oorkonde. Voor allebei is het wel belangrijk om meer verschillende werptechnieken toe te gaan passen. Dat zag ik wel bij Sven, onze kleine dappere strijder. Sven is al heel veelzijdig. Hij liet duidelijk zien wat Meester Tim uitlegt in de wedstrijdlles. Beenworp, schouderworp, grondtechniek. Het maakt Sven allemaal niet uit. Maar wat Sven ook doet is rennen naar de tegenstander. Dat ziet er spectaculair uit, maar heel gevaarlijk. Vaak zie je dat je na een sprintje wordt overgenomen door de tegenstander en dat levert bijna altijd een mooie worp op, waar je niet blij van wordt. Doordat Sven daar op ging letten, was hij even zijn manier van inzetten kwijt. Maar dat duurde niet lang. Al gauw waren de tegenstanders weer de pineut. Het heeft wel wat puntjes gekost, maar het is een investering voor de vele wedstrijden die nog gaan komen. Tristan is een harde werker en dat levert punten op. Daarnaast weet Tristan ook hoe je een schitterende Ippon spetter moet uitvoeren. Heel goed gedaan, Tristan!

Zo meteen meer over de middaggroepen. Eerst wat huishoudelijke puntjes. Bij een officieel toernooi heb je ook officiële scheidsrechters. Die zijn streng en geven strafpunten als je bijvoorbeeld steeds met gestrekte armen judoot of met je hoofd steeds onder de arm van de tegenstander duikt. We gaan daarom in de les extra letten op het recht op judoën met gebogen armen. Verder werd er ook gelet op de kleding en haarbandjes. Bij een aantal van onze judoka's waren de mouwen en broekspijpen (echt) te kort. En bij Sanne moest een ander haarbandje in, zonder metaal. Judoka's en ouders, let daarop, want een judoka kan er voor gediskwalificeerd worden!

Dan de eerste middaggroep. Hierin zaten: **Danilo Stojanović, Sem de Bree, Valentijn Jonkers, Hidde Dekkers, Tom van Hell, Coen Schalwijk** en **Hugo Hoogendorp**. Deze mannen hebben allemaal sterk gejudoed. Tom kreeg nog wel de schrik van zijn leven toen de scheidsrechter zei dat hij straf zou krijgen. Wat is dat nou weer, dacht hij. En raakte een beetje van slag. Het was dan ook wel een streng uitzijnde scheidsrechter. Binnenkort krijgen alle judoka's twee informatieboekjes van Meester Herman of Tim. Het ene boekje gaat over alles wordt je over grotere toernooien moet weten. Het andere boekje gaat over wedstrijdregels en (straf)punten. Verder heeft Tom nuttige ervaring opgedaan, zag ik spetterende ippon's van Hugo en Hidde en keurig verzorgd judo van Coen. Heeuuul goed gedaan, mannen!

Dan hebben we nog Danilo, Sem en Vale (zo noem ik Valetijn). Danilo is onverzetbaar en sprokkelde zo aardig wat puntjes bij elkaar. Hij gebruikt daarbij geen pakking maar zijn enorme kracht. Punt van aandacht dus, maar als dat goed komt (en dat komt het), dan wordt Danilo een moeilijke tegenstander. Sem is duidelijk in ontwikkeling. Een veelzijdige judoka die de tips opvolgt om zo zijn technieken effectiever in te zetten. Dat leverde een goed resultaat op, met net niet genoeg punten voor een oorkonde. Super gedaan, Sem! Dan Vale. Vale is een judoheertje. Zit mijn haar goed? Zit mij pak goed? Mooi dan gaan we een potje judoën. Haha, maar kijk daar mee uit. Je pak goed doen, zonder dat de scheidsrechter dat gezegd heeft kan ook weer een waarschuwing opleveren. Ja, judo kent veel regeltjes en de scheidsrechters zijn streng, zoals ik als zei. Verder ging Vale weer als een speer, maar had vrees voor een meisje die ook goed bezig was. Vale vroeg om een tip, dat vond zijn vader wel een goed idee. Nou, gewoon de tips toepassen die je toch al krijgt. Want als je dat doet maak je het de tegenstander lastig en die moet gaan nadenken. En dan krijg jij de kans om toe te slaan. En zo liep het ook voor Vale. De gevreesde tegenstandster, bleek niet een hele grote opgave te zijn. Vale had ook veel punten en heeft de volgende keer ook zeker een oorkonde.

De middag werd afgesloten door **Arya Afshar, Tygo van den Herik** (broer van Sven) en **Sanne van Dijk**. Van die laatste heb ik weer wat grijze haren erbij gekregen, maar daar over straks meer. Arya had duidelijk last van de scheidsrechter. Arya werkt heel hard, maar hij houdt daarbij steeds de armen gestrekt. Dan krijgt de tegenstander geen kans om in te zetten. Dat leverde Arya veel strafpunten op. Zoals ik al zei, hier gaan we extra op letten in de les. Tygo maakte indruk met een spetterende ippon. Zijn tegenstander trok een sprint en Tygo hoefde alleen maar op te vangen en een korte beweging te maken. Man, man, wat een super overname. KIPPEVEL! Extra grappig dus dat Sven, zijn broertje, dus ook zo'n renner is. Uhhh, was. Wie dat rennen ook wel in zich heeft is Sanne. Soms met een soort van karatetrap erbij. Sanne is een groot talent, maar moet net als Len en Amira wel meer technieken gaan toepassen. Zij scoorde alleen maar ippons, maar die pakking, hè. Ahhrrrg! Grapje, dat gaat steeds beter. Dat heeft ze zelf ook gemerkt. Belangrijker was haar laatste partij. Ze trof een lastige tegenstander. En dan merk je dat het moeilijk wordt als je maar één techniek toepast. Het lukte niet en in het heetst van de strijd kwam er ook nog een kleine botsing, waardoor Sanne uit boosheid ging judoën. Eigenlijk geef je daarmee de tegenstander te veel kansen. Het is dus belangrijk om meer technieken toe te passen (zie bijvoorbeeld: Sven, Sem en Vale) en COOL te blijven als het tegenzit.

Nou, dit keer een beetje lang verslag omdat we allemaal zoveel geleerd hebben en ik over iedereen wat wou schrijven. In maart gaan we naar het Vrijstad toernooi in Culemborg en in april is er weer een Instaptoernooi. Voor degenen die gisteren nog niet met een judopaspoort naar huis gingen. Vergeet deze niet op tijd aan te vragen. Anders kan je niet mee doen aan officiële Judobond toernooien. Aanvragen kan nog op 21 april bij het Instaptoernooi in Nijkerk. Of anders online onder vermelding van: 06-281 Ju Sei Do / Judoschool Herman Boersma.

Tot de volgende keer, daaaaag!

Coach Albert



Judoka van de maand

Naam **Henri de Bruijn**. Leeftijd **9 jaar**. Kleur band/slip **Gele band groene slip**. Hoe lang zit je op judo **Ongeveer 3 jaar**. Favoriete schoolvakken **Rekenen en aardrijkskunde**. Mooiste boek **Snuf de hond en 'De schippers van de Kameleon'**. Mooiste film **Snuf de hond en 'De ijsvogel'**. Hobby's **Paarden verzorgen en gras maaien**. Wat is je beste judoworp/greep **De heupworp**. Ik houd van **Paarden en trekkers**. Ik heb een hekel aan **Mijn kamer opruimen**. Wat vind je het leukste van judo **De warming up**. Wat vind je het vervelendste van judo **De houdgrepen**. Wat vind je van Nederland **Een leuk land**. Wat vind je van de buurt waarin je woont **Veel ruimte**. Waar droom je van **Dat ik gezond blijf**. Wie wonen er bij jullie thuis **Mijn zusje en mijn ouders**. Wat is het leukste van De Balans **Judoka van de maand**. Wat wil je later worden **Boekhouder**. Wat is je grootste wens **Dat ik gelukkig blijf**. Ben je gelukkig **Ja**. Hoe komt dat **Iedereen is aardig**. Wat wil je nog zeggen **Judo is leuk**.



Henri de Bruijn: 'judo is leuk'

TARA



Uitslag vorige rebus: **'Voor een betere toekomst laat je alle kinderen leren.'**
 Rosalie Feddema. Tara Tolsma. Bram van Broekhoven. R. Benni. Lisa Zhu. Caroline van Laar. Kirsten Westerhuis. Valérie Giesberts. Thomas Giesberts. Sem van Doorn. Stan Meijer. Jaro Dekkers. Jesse van de Meent. Coen Schalkwijk. Jullie prijs ligt klaar.

Nieuwe prijsvraag

Zet een kruisje bij elk verschil en lever het in bij meester Herman. Er worden 10 prijswinnaars uitgeloot.



ZOEK DE 5 VERSCHILLEN



Hier rechts drie foto's van onze Amersfoortse afdeling. Ze zijn genomen toen de populaire meester Rutger een judolesje gaf.



Ingmar en Silvan



Jaron en meester Rutger



Tygo en Jimmie

Welkom in Kolárovo

06-51510291. Bel dit nummer van Huib 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 thermaal baden en je kunt er eindeloos fietsen of kajakken.



GROEP VAN DE MAAND



Vanaf links staand: **Rombert ten Holter. Thijmen van Keulen. Lex van Gorp. Daan Vroone. Nina Veenhof. Fabian Gojani. Luuk Peterse. Boet van Huijstee.** Vanaf links zittend: **Bram van Broekhoven. Laura van Zonneveld. Niels van der Smeede. Sem Punt. Coen Stam. Tristan van Kleunen. Albert van Broekhoven. Krijn Heijnen. Bart-Jan Garsen. Niels de Moed. Thomas Lazarom.** Liggend: **Thomas Giesberts. Rosalie Feddema.**

JUDOKA VAN DE MAAND

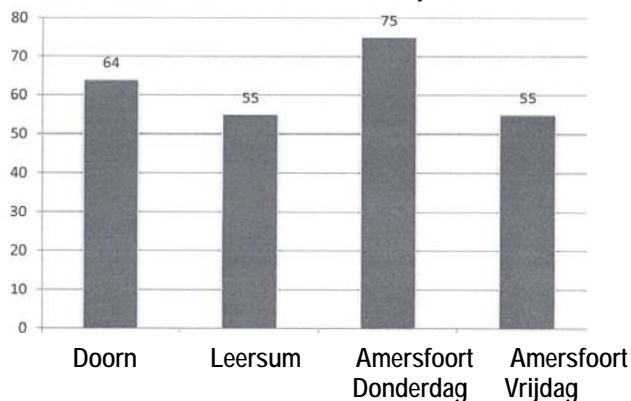
Naam **Sander Dietz.** Leeftijd **9.** Kleur band/slip **Gele band bruine slip.** Hoe lang zit je op judo **4 en een half jaar.** Favoriete schoolvakken **Gym - rekenen - buitenspelen.** Mooiste boek **'Goed fout'.** Mooiste film **'Dik Trom'.** Hobby's **Judo - voetbal - tekenen - lego.** Wat is je beste judoworp/greep **Zijwaartse val.** Ik heb een hekel aan **Opruimen.** Wat vind je het leukste van judo **Alles.** Wat vind je het vervelendste van judo **Niks.** Wat vind je van Nederland **Hartstikke klein!** Wat vind je van de buurt waarin je woont **Leuk.** Wie wonen er bij jullie thuis **Joris - Ans Guido - ikke.** Wat is het leukste van De Balans **De prijsvraag.** Wat wil je later worden **Bouwer - judoka - voetballer.** Wat is je grootste wens **Vliegen.** Ben je gelukkig **Meestal.** Hoe komt dat **Weet ik niet.** Wat wil je nog zeggen **Niks.**



Sander Dietz: 'Mijn grootste wens is vliegen.'

In de peiling

Ledenaantallen: Peildatum: 21 januari 2012



249 leden

Even Noteren:

- ✓ Onze judoschool organiseert weer een eigen toernooi voor alle leden: Het 1^e Boersmatoernooi. Het wordt ditmaal gehouden in Leersum. Een inschrijfformulier staat op onze website: www.judoschool-hermanboersma.nl kijk bij wedstrijdjudo.
- ✓ De voorjaarsvakantie is van 20 tot en met 24 februari. Er is dan geen judoles.
- ✓ De examens zijn in week 25

Punten-nieuws

Ruth van den Abeelen en Rodel Dunsbergen hebben een puntenkaart aangevraagd.

Wie óók punten wil sparen voor de vanen moet een puntenkaart aanvragen bij meester Herman. Het kost niks. Bij elke 100 punten krijg je een vaan.



Rodel Dunsbergen



Ruth van den Abeelen

De Kostuumkamer
www.DeKostuumkamer.nl

Sieriam Heijer

Bijenlaan 6
3956 GX Leersum
T. 06 17 30 62 97
E. info@dekostuumkamer.nl
I. www.dekostuumkamer.nl

De Kostuumkamer is de webshop voor:

- Sinterklaas - Zwarte Piet - Kerstman accessoires, kleding, pruiken, grime
- Lotus slachtoffer grime
- Grime voor diverse doeleinden

De Kostuumkamer is een webwinkel met de mogelijkheid voor bezoek op afspraak aan huis. Informeer bij ons voor aanvullende mogelijkheden.

www.DeKostuumkamer.nl

Rectificatie:

In de vorige balans stond bij de bescheidenheid / opscheptest de score niet goed vermeld. Er stond ja in plaats van nee.

We hebben een nieuw lid!: welkom Justin Rumpin.

TECHNIEK VAN DE MAAND: O-uch-gari



Bij o-uchi-gari haak je met je been binnendoor bij de tegenstander. Hij lukt het beste als jouw tegenstander aan je trekt.



CinPassion Amersfoort,

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

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

In Balans

Herman Boersma – judoleden :

Aanbieding

Massage 90 minuten 55 euro
geldig t/m 30 november 2011

Ook CadeauBonnen; "persoonlijk om te geven,
verrassend om te krijgen"



Cindy Boersma
06-20544537

www.CinPassion.nl
info@CinPassion.nl

Nijverheidsweg N 130-9
3812 PN Amersfoort