

# DE BALANS

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

**November 2012 oplage 246**

[hermanboersma@hotmail.com](mailto:hermanboersma@hotmail.com) [www.iudoschool-hermanboersma.nl](http://www.iudoschool-hermanboersma.nl) 033-4729247

- ✓ Zo kom je uit de 1<sup>e</sup> houdgreep (zie deze pagina)
- ✓ Judoles op jouw school
- ✓ Nieuwe prijsvraag
- ✓ Vele iiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiippons tijdens instaptoernooi
- ✓ Nog veel meer.....

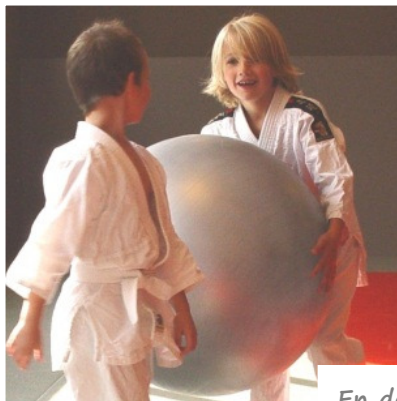


Foto van de maand

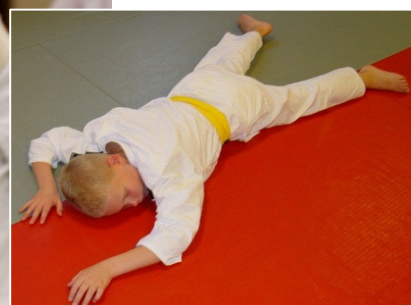


Mooie prijzen te winnen

# Zomaar wat.....



En de sticker is gewonnen door.....



# 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.



*De spreekbeurtkoffers staan klaar*

GROEP VAN DE MAAND: Leersum



Vanaf linksboven: *Lena Vreeswijk. Sven Metz. Mika Krop. Bram Luijendijk. Chris de Vries. Jaron Geijtenbeek.* Vanaf links onder: *Isabelle van der Vorst. Denie Bagrejev. Jeltje Vreeswijk. Job Roseboom. Gas van Kruistum.* Liggend: *Nooa Mosselman. Daisy de Vries.*

## nieuwe pijsvraag

Wat is de juiste vertaling van de japanse tekst met judowijsheid die je links ziet staan. Zet een kruisje voor de zin die volgens jou het dichtst bij de juiste vertaling komt. Er worden weer 10 prijswinnaars uitgeloot.

- Ik wil wel judoën maar ik wil er zo min mogelijk voor doen.*
- Maximale doeltreffendheid met een minimum aan inspanning.*
- Met zoveel mogelijk kracht zoveel mogelijk prijzen winnen.*
- Met zoveel mogelijk moeite zo min mogelijk bereiken.*
- Liever m'n huiswerk af hebben dan niet naar judo mogen.*
- Japans visgerecht met tapas en (witte) rijst.*
- Vrede op aarde.*
- Klopt allemaal niet. De juiste vertaling is:.....*

Naam: .....

精力善用  
げんりきよん



Shane Spanjaard: 'ik hoop ooit mijn zwarte band te halen'

Naam .... *Shane Spanjaard*. Leeftijd .... *12 jaar*. Kleur band/slip .... *Oranje band groene slip*. Hoe lang zit je op judo .... *Ongeveer 3 jaar*. Favoriete schoolvakken .... *Gym, sociale vaardigheidsles*. Mooiste film .... *Green zone*. Hobby's .... *X-box. Buiten spelen*. Wat is je beste judoworp/greep .... *Heupworp links*. Ik houd van .... *Vuurwerk afsteken op oud en nieuw*. Ik heb een hekel aan .... *Wiskunde*. Wat vind je het leukste van judo .... *Samen oefeningen doen*. Wat vind je het vervelendste van judo .... *Niks*. Wat vind je van Nederland .... *Een leuk land tijdens de vakantie op de camping*. Wat vind je van de buurt waarin je woont .... *Fijne buurt*. Waar droom je van .... *Dat ik goed mijn best doe op school en mijn diploma haal*. Wie wonen er bij jullie thuis .... *Mijn vader, moeder en mijn broertje*. Wat is het leukste van De Balans ....

*De opdrachten*. Wat wil je later worden .... *Militair*. Wat is je grootste wens .... *Later motorrijden*. Ben je gelukkig .... *Ja*. Hoe komt dat .... *Omdat het goed gaat thuis en op school*. Wat wil je nog zeggen .... *Dat ik goed mijn best blijf doen en ik hoop ooit de zwarte band te halen*.



'Mijn grote wens is later motorrijden'



Bij Container Oost krijgen authentieke industriële erfstukken een tweede leven.

De werkplaats en winkel van Container Oost is gevestigd aan de Nijkerkse straatweg 35 B in het pand van zwaartafelen. De oude fabriekslampen en filmspots passen perfect bij de robuuste tafels die hier worden gemaakt en aangeboden.

Meer informatie is te vinden op [www.containeroost.nl](http://www.containeroost.nl)

### Algemeen

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: Daan Smitz.

Verduiken: Kasper Kok heeft 183 centimeters ver gedoken.

### Leersum

Welkom nieuwe judoka's: Troy van Willigenburg. Rogier van den Bosch. Steve de Bruijn. Liam van de Zuidwind.

Verduiken: Kees van Zwetselaar heeft 153 centimeters ver gedoken. Milan L'Abée deed dat óók. In de groep daarna kwam Mark Elenbaas 210 centimeters ver. Kirsten Westerhuis 190 en Brandon Meijer 195 centimeters.

### Amersfoort

Welkom nieuwe judoka's: Olivier van Duwerkerk. Victor de Vogel. Cheng-Yi Ke. Thijs Barendregt. Levi Drost. Eden Kloppenburg. Max Barendregt.


Luitslag 8 verschillen: Bart Baas had alle 8 verschillen gevonden.



Milan L'Abée 153 centimeters



De meeste 10 winnen een prijs. Niemand mag tot de verzamelde. Naam: [handwritten] leeftijd: [handwritten]

Maak er een meesterwerk van. Van de winterkleurplaat. De mooiste 10 winnen een prijs. Een greep uit de prijzen: 

Heb jij (of jouw vriendje/vriendinnetje) nog geen kleurplaat? Vraag er dan een aan meester Herman.



Een greep uit de prijzen

# Judoles 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 van jouw juf of meester aan meester Herman en het wordt geregeld. Meester Herman mailen mag óók: [hermanboersma@hotmail.com](mailto:hermanboersma@hotmail.com)

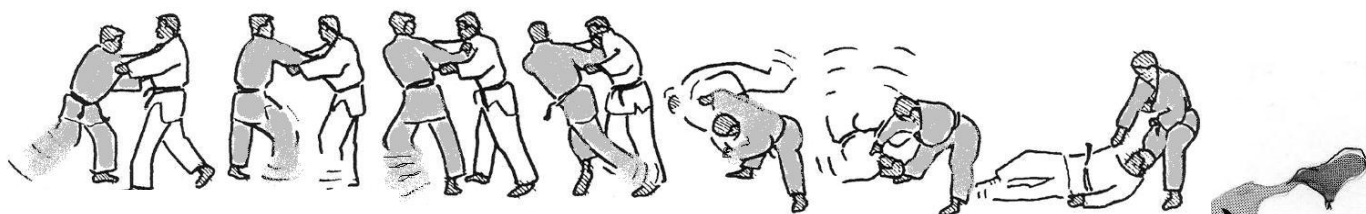


Meester Herman wil wel een judolesje geven aan jouw klas.

'Al is de leugen nog zo snel, de waarheid achterhaalt ze wel.'

Uitslag vorige prijsvraag: zoek de 8 verschillen:

De prijswinnaars: Thomas Lazarom, Aylin Soysal, Melika Demir, Jeffrey Meering, Steve de Bruijn, Casey van den Broek, R. Benni, Job Roseboom, Maarten van Os, Rik Volkers, Michael Hartog, Davy van den Berg, Menno Volkers, Silvano Tromp, Stan Meijer.



TECHNIEK VAN DE MAAND

## Tai-otoshi

Deze mooie worp moet je heel snel doen. Je moet hem wel eerst langzaam oefenen. Degenen die gaat werpen duwt eerst. Als de ander terug duwt spring je laag vóór je tegenstander en trekt hem met je armen over je heen. Je kunt hiermee van sterkere en grotere tegenstanders winnen. Maar eerst moet je heel goed oefenen anders komt er niks van terecht.





Hallo jongens en meisjes,

Wat is dat voor een rare titel, zal je misschien denken? Nou, het zijn het aantal ippon's die onze wedstrijdjudoka's hebben gescoord tijdens het Instaptoernooi in Nijkerk op 29 september. Hoeveel tel jij er?

We waren met 9 judoka's, verdeeld over 3 groepen. Nou kan ik over iedere judoka een verhaaltje vertellen. Maar eigenlijk wil iets heel anders kwijt. Ik wil gewoon zeggen dat ik heeeuuul tevreden ben! Iedereen heeft zo goed gewerkt. En ik zag in de wedstrijd wat deze toppers in de les geleerd hebben. Sommige bedenken zelfs zelf iets tijdens de wedstrijd. Maar daarover straks meer.

Keurig, keurig, keurig, dus. En de resultaten waren er ook naar. Alleen bij Sven lukt niet alles. Maar hij heeft wel heel goed gejudoed. Het was alleen net een tikje te zwaar. Veel spinazie eten. Maar vooral goed opletten in de les, Sven. Want met slim judoën kan je zware tegenstander toch te snel af zijn.

Heb ik dan nog heel opmerkelijke dingen gezien of meegemaakt. Nou, genoeg. Zo liet Len weer zien dat wat hij staande zo goed kan, hij ook op zijn knieën kan. Zeer opmerkelijk, want dat leer je echt pas veel later. Bijvoorbeeld in een kata. En Tygo. Die denkt goed na wat hij gaat doen. Maar denk niet te lang, want de tegenstander staat ook niet stil. Snelheid is belangrijk. Dat weet Tygo nu ook.

Ook heeeeeeel bijzonder was de creatie van een combinatie door Hugo, die ik nog niet kende. Hugo stond sowieso ook heel sterk te judoën. Op een gegeven moment leek het alsof hij een *ko-uchi-maki-komi* ging inzetten, maar maakte er opeens een *o-uchi-gari* van. Nou is het al geweldig als we nu al combinaties gaan uitvoeren tijdens een wedstrijd. Maar dan nog een die jezelf te plekke verzint? Dan ben je wel een hele grote. En als je in je laatste partij voorstaat en ik zeg "doe maar rustig" en je knalt er alsnog een ippon uit, dan maak ik een diepe buiging.

Als een judoka tijdens de wedstrijd op gevoel iets doet, dan vind ik dat als coach niet erg als die actie afwijkt van de tips die ik geef voor en tijdens de wedstrijd. Want dan ben je één met de sport en dan kan ik als coach niet anders doen dan toekijken en genieten.

Genieten was het ook weer met Amira. Kijk maar naar haar op deze actiefoto. Drie keer raden hoeveel punten ze voor deze worp kreeg?

En, kijk. Wie hebben we daar? Dat is nou die scheidsrechter met die heeeuuule grote snor, waar ik vorig seizoen over schreef. Weet je nog?



Door de goede resultaten zijn er veel oorkondes gehaald. Van sommige heb ik een foto gemaakt. Ik zal meester Herman vragen om die op de website te plaatsen.



Dat was het weer. Het eerste toernooi van het seizoen zit er weer op. Jullie horen snel weer van ons.

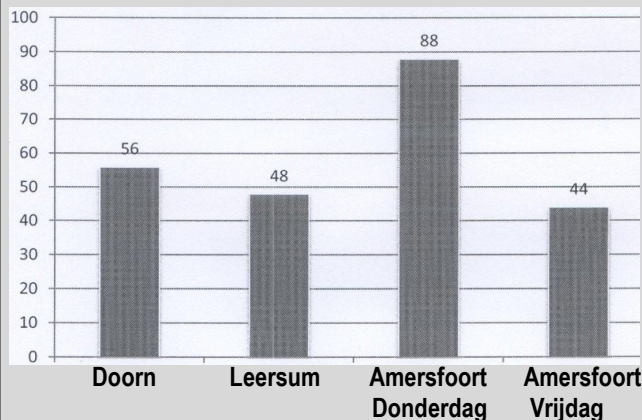
Ciao!

**Coach Albert**



## In de peiling

Ledenaantallen: Peildatum: 15-10-2012



Totaal 236

## Even Noteren:

De winterexamens worden dit keer gehouden in de week van 14 tot en met 18 januari 2013

Meester Herman wil graag een judoles geven op jouw school in plaats van een gymles. E-mail: [hermanboersma@hotmail.com](mailto:hermanboersma@hotmail.com)

Heb je een spreekbeurt? Vraag dan de spreekbeurtkoffer aan meester Herman

*De Kostuumkamer*  
[www.DeKostuumkamer.nl](http://www.DeKostuumkamer.nl)

*Sieriam Steijer*

Bijenlaan 6  
3956 GX Leersum  
T. 06 17 30 62 97  
E. [info@dekostuumkamer.nl](mailto:info@dekostuumkamer.nl)  
I. [www.dekostuumkamer.nl](http://www.dekostuumkamer.nl)



All-round  
s.t.u.c.BV

W. Baas

Chromiumweg 159  
3812 NM Amersfoort  
Tel. (033) 461 17 45 • Fax (033) 461 22 28  
[info@allroundstuc.nl](mailto:info@allroundstuc.nl) • [www.allroundstuc.nl](http://www.allroundstuc.nl)



## JUDOKA VAN DE MAAND



Jan-Willem van Os: 'Het leukste van De Balans vind ik de puzzels'

Naam .... **Jan-Willem van Os**. Leeftijd .... **10**. Kleur band/slip .... **Gele band bruine slip**. Hoe lang zit je op judo .... **3 jaar**. Favoriete schoolvakken .... **Gym**. Mooiste boek .... **Dolfi en Wolfi**. Mooiste film .... **Natuurfilm**. Hobby's .... **Judo, vissen en voetbal**. Wat is je beste judoworp/greep .... **Schouderworp**. Ik heb een hekel aan .... **Ruzie**. Wat vind je het leukste van judo .... **Alles**. Wat vind je het vervelendste van judo .... **Niks**. Wat vind je van Nederland .... **Mooi land**. Wat vind je van de buurt waarin je woont .... **Leuk**. Wie wonen er bij jullie thuis ....

**Vader, moeder, Hendrik-Jan, Maarten en ik**. Wat is het leukste van De Balans .... **Puzzels**. Wat wil je later worden .... **Monteur**. Wat is je grootste wens .... **Dat ik de zwarte band haal**. Ben je gelukkig .... **Ja**. Hoe komt dat .... **Door alles**. Wat wil je nog zeggen .... **Ga op judo!**



# Leuke foto's

Op deze ingezonden foto's zien we in actie Yannick Kerssies die Benjamin Bakker bijna in een houdgreep heeft. Op de kleine foto staan Romij Scholman, Benjamin Bakker en Yannick Kerssies.

Als u of jij óók van dit soort leuke foto's hebt stuur ze dan naar: [hermanboersma@hotmail.com](mailto:hermanboersma@hotmail.com)



## **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



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

Cindy Boersma  
06-20544537

[www.CinPassion.nl](http://www.CinPassion.nl)  
[info@CinPassion.nl](mailto:info@CinPassion.nl)