

# DE BALANS

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

December 2012 oplage 249

[hermanboersma@hotmail.com](mailto:hermanboersma@hotmail.com)

[www.judoschool-hermanboersma.nl](http://www.judoschool-hermanboersma.nl)

033-4729247

Een vrolijk maandblad

In dit nummer:

- ✓ Alles over de examens
- ✓ Nieuwe prijsvraag
- ✓ Op deze pagina staan  
Thomas Roost en  
Thomas Lazarom
- ✓ Nieuwe oefenruimte in  
Doorn



Gastlessen van de populaire wedstrijdtrainer en oud-international: Albert Wanner



JUDDOKA VAN DE MAAND



Sem de Bree: 'Ik wil een judokampioen worden.'

Nederland .... **Gaaf**. Wat vind je van de buurt waarin je woont .... **Top**. Waar droom je van .... **Vakantie van school**. Wie wonen er bij jullie thuis .... **Papa-mama- en ik**. Wat is het leukste van De Balans .... **De verhalen, plaatjes**. Wat wil je later worden .... **Judokampioen en Quadkampioen**. Wat is je grootste wens .... **Rijk zijn**. Ben je gelukkig .... **Ja, heel erg**. Hoe komt dat .... **Door mijn vader en moeder**. Wat wil je nog zeggen .... **Ik houd van judo**.

Naam .... **Sem**. Leeftijd .... **9, bijna**. Kleur band/slip .... **Band geel, slip blauw**. Hoe lang zit je op judo .... **3 jaar**. Favoriete schoolvakken .... **Tekenen**. Mooiste boek .... **Geronimo Stilton**. Mooiste film .... **Kapitein Rob**. Hobby's .... **Judo, Quad**. Wat is je beste judoworp/greep .... **Heupworp**. Ik houd van .... **Papa en mama - vrienden**. Ik heb een hekel aan .... **Liegen**. Wat vind je het leukste van judo .... **Techniek**. Wat vind je het vervelendste van judo .... **Niks**. Wat vind je van

Ik had je nog zó gezegd: ga niet met Sem want hij wil judo - kampioen worden



GROEP VAN DE MAAND Amersfoort

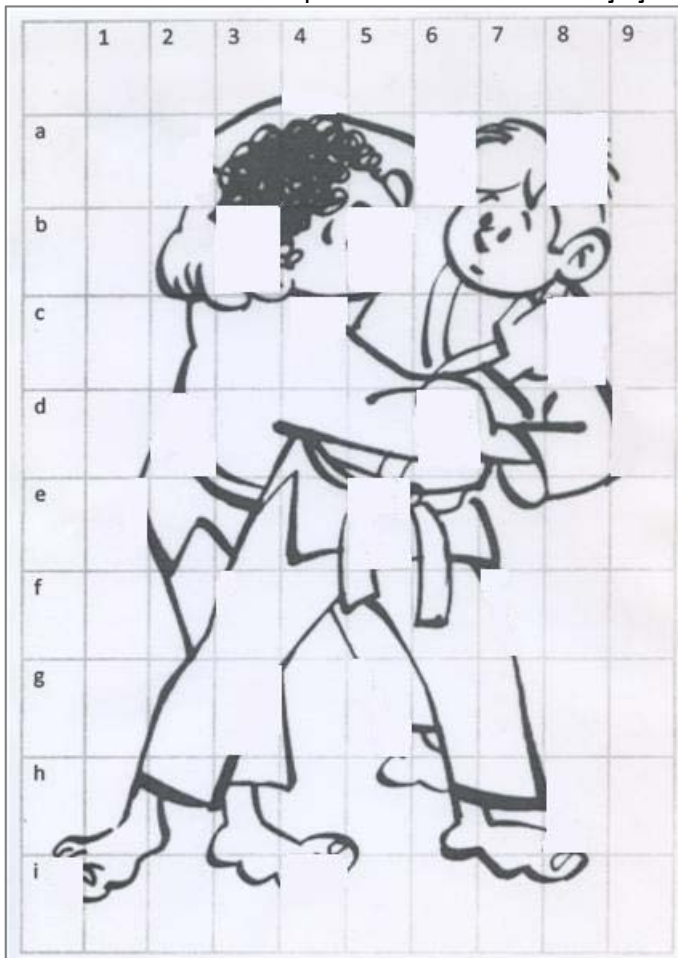


Vanaf linksboven: **Diba Rezamand, Rocco van de Geest, Davy van den Berg, Sofie Vroegop, Tijn Sitsen, Amira Ruizendaal, Sam Willemsen, Björn Verhoef, Justin Rumpin, Len Versteeg, Sam Nosratifard, Finn van Elburg**. Vanaf linksonder: **Ingmar Lamfers, Bo Cornelissen, Julian van Oostrum, Daniël Toonen, Sven van den Herik, Danilo Stojanoviç, Redouan Fait, Jimmie Driehuis, Bo de Jonge, Menno Volkers, Timo Arens**. Liggend: **Jaro Dekkers**.

# De inkt was even op

De kleureninkt was even op. Vul de kleuren in.

De zwarte inkt was even op. Teken de ontbrekende lijntjes.



De beste/mooiste 10 winnen weer een prijs

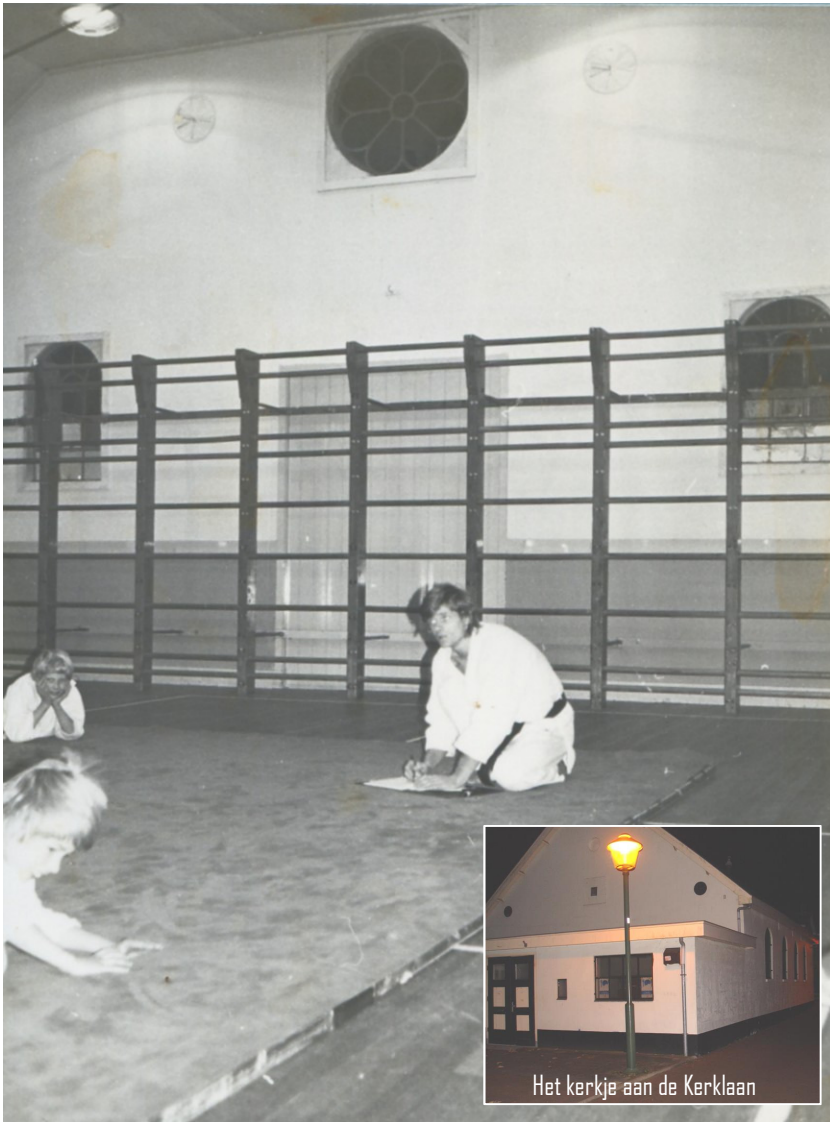


**KOSHI-GURUMA**

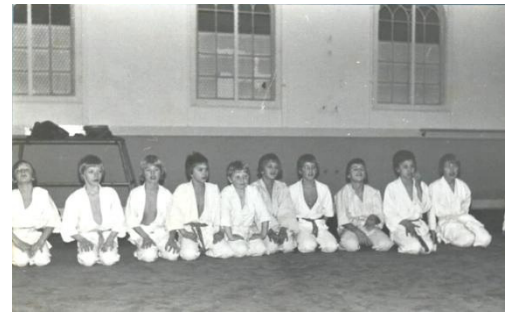
## TECHNIEK VAN DE MAAND

Deze worp is heel simpel. Je pakt om de nek en werpt. De worp lukt heel vaak bij beginners. Maar judoka's met hogere banden trappen er niet meer in; ze nemen hem over. Hoe je deze worp kunt overnemen staat óók in dit blad

# JUDO IN DOORN IS OOIIT BEGONNEN IN DE KERK AAN DE KERKLAAN



Doorn. Kerklaan. 9-12-1972. Herman Boersma (19) tijdens een examen



Doorn. Kerklaan 9-12-1972



Doorn. Steinheim (kleine zaal) 13-12-1982



Doorn. Steinheim (sporthal) juli 1991



Doorn. Steinheim, terug in de kleine zaal. 2012

**Voordat Sporthal Steinheim gebouwd was huurden we een zaaltje aan de Kerklaan. Toen we naar Steinheim verhuisden huurden we de kleine zaal. Na enkele jaren moesten we naar de hal omdat de kleine zaal gebruikt werd voor andere dingen.**

Nu zitten we weer in de kleine zaal omdat die weer door ons gebruikt mag worden. Het voordeel van deze zaal is dat we er meer uren kunnen huren. Verder is het een sfeervolle zaal waarin de akoestiek veel beter is dan in de hal.

TECHNIEK VAN DE MAAND Tani-otoshi. Hiermee neem je b.v. de koshi-guruma over



o Ik wil wel judoën maar ik wil er zo min mogelijk voor doen.

⊗ **Maximale doeltreffendheid met een minimum aan inspanning.**

- o Met zoveel mogelijk kracht zoveel mogelijk prijzen winnen.
- o Met zoveel mogelijk moeite zo min mogelijk bereiken.
- o Liever m'n huiswerk af hebben dan niet naar judo mogen.
- o Japans visgerecht met tapas en (witte) rijst.
- o Vrede op aarde.
- o Klopt allemaal niet. De juiste vertaling is:.....

De prijswinnaars zijn: Jeffrey Meerdink, Casey van den Broek, Rogier van den Bosch (de prijsvraagcommissie heeft 'judo' goedgekeurd), Douwe van der Moer, Silvano Tromp (de prijsvraagcommissie heeft 'de kracht van judo is balans, rechtvaardigheid' goedgekeurd), Sanne van Dijk, Merijn Verwer, Micaya de Jonge, Michael Hartog, Bart Verhagen, Lloyd Meijer.

## Winterexamens

Doorn 14 januari. Leersum 16 januari. Amersfoort 17 en 18 januari.

Iedereen doet examen op zijn/haar eigen lestijd en dag. Opgeven hoeft niet. Ouders en andere belangstellenden zijn van harte welkom tijdens de examens. Veel gestelde vragen van degenen die voor de eerste keer examens 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 I euro, voor het behalen van een band € 5,-(inclusief diploma). Een dikke band kost € 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 in de eerst volgende les na het examen.

**Kun je zakken?** De leraar laat alléén iemand examens 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, bijvoorbeeld door ziekte, mag je dan de week er na examens doen?** Het antwoord is ja, (wel even overleggen met de leraar).



Casper Kok, links, maakt tani-otoshi

### JUDOKA VAN DE MAAND

Naam .... **Casper Kok**. Leeftijd .... **18 jaar**. Kleur band/slip .... **Bruin**. Hoe lang zit je op judo .... **8 jaar**. Favoriete schoolvakken .... **Scheikunde**. Mooiste boek .... **De Hobbit**. Mooiste film .... **In transit**. Hobby's .... **Kanoën, koken**. Wat is je beste judoworp/greep .... **Sankaku**. Ik houd van .... **IJs**. Ik heb een hekel aan .... **Vroeg opstaan**. Wat vind je het leukste van judo .... **Grondpartijen**. Wat vind je het vervelendste van judo .... **Staande partijen**. Wat vind je van Nederland .... **Mooi land**. Wat vind je van de buurt waarin je woont .... **Gezellige rustige buurt**. Waar droom je van .... **Mooie vakantie**. Wie wonen er bij jullie thuis .... **Pa, ma en 2 broers**. Wat is het leukste van De Balans .... **De foto's**. Wat wil je later worden .... **Laborant**. Wat is je grootste wens .... **Mijn diploma halen**. Ben je gelukkig .... **Ja**. Hoe komt dat .... **Omdat ik nog gezellig thuis woon en een leuke bijbaan in een restaurant heb**.



Twee tanden eruit. Stefanie van Dijk

Foto's van de maand



Gijs Lappenschaar met Mathijs van Berlo



Troy van Willigenburg met Finn van der Hagen

# SEIRYOKU-ZEN'YO

Maximale doeltreffendheid met een minimum aan inspanning

De bedenker van het judo Professor Jigoro Kano nam de bovenstaande zin als uitgangspunt. Het meegeven met de beweging was het principe wat hij hierbij gebruikte. Hij gaf enkele voorbeelden om dit te verduidelijken.

*'Een eik en een rietstengel stonden beiden in een geweldige storm. De enorme eik trotseerde met kracht de aanvallen op zijn stabiliteit en de ranke rietstengel boog mee met windkracht. De eik ontwortelde en de rietstengel overleefde het en richtte zich na de storm weer op.'*

Nog een voorbeeld:

*'De sneeuw viel op een dennentak. Deze gaf mee met de druk en liet de sneeuw van zijn tak afglijden en richtte zich weer op.'*

Om zijn stelling nog meer bewijskracht te geven gaf Kano het volgende rekenkundige voorbeeld:

*'Stel dat mijn tegenstander 10 eenheden kracht heeft en ik slechts 7. Als hij mij achterwaarts duwt met al zijn beschikbare kracht, dan zal ik met mijn kracht verliezen. Tenminste als ik mijn kracht tegen zijn kracht zou gebruiken. Maar ik geef mee met de kracht, en kijk wat er gebeurt: Door mijn wegstappen blijf ik in balans en behoud ik mijn kracht 7. Terwijl hij door het voorwaarts leunen uit balans is geraakt. Daardoor heeft hij slechts 3 eenheden kracht over en kan hij door mij verslagen worden met de helft van mijn kracht namelijk: 3,5. Zelfs nu gebruik ik niet meer kracht dan nodig is. Daardoor spaar ik energie terwijl mijn tegenstander uitgeput raakt.'*

Jigoro Kano beoogde dat de beoefenaar van deze methode zijn/haar welzijn zou verbeteren of in stand zou houden. Hij hanteerde een hele belangrijke natuurwet: zoveel mogelijk resultaat met zo min mogelijk verlies aan energie. Elk levend wezen dat hier goed in is heeft de beste overlevingskansen.

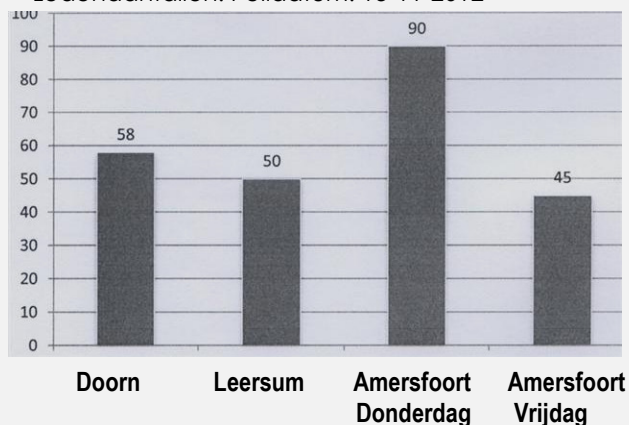
Hij stelde een aantal technieken samen waarbij je jezelf traint in het gebruik maken van de kracht en de beweging van een ander. Door die bewegingen steeds te herhalen wordt het meegeven met de beweging vanzelfsprekend en wordt het iets van jezelf. Verder bedacht hij een spel om het uit te testen in de praktijk. Dat noemde hij randori (judopartij).



Wie niet sterk is moet slim zijn

## In de peiling

Ledenaantallen: Peildatum: 13-11-2012



Totaal 243

## Even Noteren:

**Leersum: Op woensdag 5 december is er les tot 16 uur.  
De groepen daarna mogen komen judoën van 15 tot 16 uur.**

De winterexamens worden dit keer gehouden in de week van 14 tot en met 18 januari 2013. Meer informatie staat in dit blad

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

De kerstvakantie is van 24 december tot en met 4 januari

### DOJONIEUWS

#### Doorn

Welkom nieuwe judoka's: Faye Vialle. Luuk Feitsma. Gillis Reeringh.  
Nagekomen rebuswinnaars: Sem Punt en Niels van der Smeede.

#### Leersum

Welkom nieuwe judoka's: Sacha Meurs. Sacha Korsman.  
Nagekomen rebuswinnaars: Bram Luijendijk. Jonathan Veenema. Arjan Luijendijk.

#### Amersfoort

Welkom nieuwe judoka's: Merlijn Wendt. Faysal Bouissaghouane.  
Nagekomen rebuswinnaars: Bo Cornelissen. Jesse van de Meent.  
Dauwe van der Moer. Sarah Slofstra. Thirza Slofstra.

De Kostuumkamer is de webshop voor:

- Sinterklaas - Zwarte Piet - Kerstman/vrouw accessoires, kleding, pruiken en grime
- Verkleedkleding in alle soorten en maten
- Hoofddeksels, maskers en pruiken
- Grime voor diverse doeleinden, ook voor Lotus slachtofferfiguratie

De Kostuumkamer is een webwinkel met de mogelijkheid voor bezoek op afspraak aan huis.

Zoekt u iets wat niet in de webshop staat, laat het dan weten zodat wij de mogelijkheden kunnen nagaan.

*www.DeKostuumkamer.nl*

TRAINER VAN DE MAAND: Albert wanner



Deze maand deed de populaire gastleraar Albert Wanner de vrijdag-groepen. Hij zei na afloop: 'De judoka's zijn zeer enthousiast en in de wedstrijdgroep zitten ongelofelijke talenten.'

Onze redactie kreeg van coach Albert de onderstaande links door met foto's van het instaptoernooi van 29 september en van de wedstrijdgroep:

<http://www.mijnalbum.nl/Album=LIHXNW7S>

<http://www.mijnalbum.nl/Album=MNYRPN6Z>



## 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)