

DE BALANS

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

Januari 2012 oplage 247

hermanboersma@hotmail.com www.judoschool-hermanboersma.nl 033-4729247

Gelukkig nieuwjaar



COLUMN
Hieristiedan....
Over bloemkool en oren



examenuitslagen

Examenuitslagen

Doorn

Rode slip: Miloe van Dijk. **Witte band gele slip:** David Bult. Isabelle van der Vorst. Mats Schiphorst. Teun Ronken. Ties van der Marle. Tijn Giethoorn. Wout Meulenbroek. **Witte band oranje slip:** Guus van Huijstee. Maurits de Boer. Daan Punt. Bram Verberne. Nor Verroen. Stefanie van Dijk. Simone de Boer. Daan Vroone. Thijmen van Keulen. **Witte band groene slip:** Roel van Lieshout. Arent van Suchtelen. Nina Veenhof. Rombert ten Holter. Boet van Huijstee. Luuk Peterse. Fabian Gojani. Krijn Heijnen. Lex van Gorp. Niels de Moed. Rijn de Savornin Lohman. Jean-André Hoogerwerf. **Witte band blauwe slip:** Ashton Hillert. Thomas Lazarom. Bart-Jan Garssen. Niels van der Smeede. Rosalie Feddema. Coen Stam. Thomas Giesberts. Tristan van Kleunen. Guus Dorrestijn. **Witte band bruine slip:** Laura van Zonneveld.



Karen Bagdasarov bruine band

Gele band: Tara Tolsma. John Boogaard. Valérie Giesberts. **Gele band oranje slip:** Albert van Broekhoven. Bram van Broekhoven. **Gele band groene slip:** Afke Schroeder. Benjamin Smit. Hidde Heijnen. **Gele band bruine slip:** Thomas Roost. **Oranje band:** Nick Weijers. Arjan Verwaal. Casper van Zonneveld. Chris de Savornin Lohman. Lars Weijers. Cornel Roelofse. Desmond Staal. Eva van Broekhoven. Jochem van Doorn. Henri de Bruijn. **Groene band blauwe slip:** Rodel Dunsbergen. Thomas van Broekhoven. **Bruine band:** Karen Bagdasarov. Casper Kok is al bruine band maar was er evengoed om mee te doen.



*Nathan Smetsers
groene band*

Leersum:

Witte band gele slip: Arjan Luijendijk. Bart Verhagen. Jelle van Dam. Bram Luijendijk. Daisy de Vries. Jonathan Veenema. Louella Voet. Nooa Mosselman. Sven Metz. **Witte band oranje slip:** Denie Bagrejev. Rayan van Dijke. Damian Korver. Jasper Bijkerk. Kees van Zwetselaar. Laura de Vroe. Maarten van Os. Brandon Meijer. Nicolai van Laar. Nick van Luin. Stan Meijer. **Witte band blauwe slip:** Mathijs van Berlo. Jelmar Tesselaar. Caroliene van Laar. **Witte band bruine slip:** Milan Verberne. Sem van Doorn. Jaimay van Bennekom. Ynion Zwanink. Zomer Schoutsen. Mirte Smetsers.

Gele band: Kattelijne van der Schoot. Thomas van der Schoot. Kevin Kesler. Milan L'Abée. Pjotr Verberne. Casey van den Broek. Jelle Ravenhorst. Gideon de Kruijf. Lisa Zhu. **Gele band groene slip:** Jan-Willem van Os. R. Benni. Yuri Bakhuizen. Pieter Knepper. **Gele band bruine slip:** Gijs Lappenschaar. Franka de Buck. Hidde den Besten. Jochem Steeman. **Oranje band:** Mark Elenbaas. Sander Dietz. Duncan van Stroe. Nick van Veldhuizen. **Oranje band bruine slip:** Nikita Bakhuizen. **Groene band:** Nathan Smetsers. **Groene band blauwe slip:** Kirsten Westerhuis.

UITSLAGEN: KLEURPLAAT

De beste 10:

- 1^e Sarah Slofstra.
- 2^e Lisa Zhu.
- 3^e Casey van den Broek.
- 4^e Valérie Giesberts.
- 5^e Maurits de Boer.
- 6^e Nina Veenhof.
- 7^e Valentijn Tromp. (broer van Silvano)
- 8^e Simone de Boer.
- 9^e Jasper Bijkerk.
- 10^e Thomas Giesberts



Sarah Slofstra 1^e prijs

De pen of balonnenprijs:

Luc de Graaf. Eva Pranger. Menno Volkers. Rik Volkers. Aileen Kroes. Sven Metz. Ifke Stam. Nooa Mosselman. Jasmijn Joosen. Jonathan Veenema. Kees van Zwetselaar. Eva van Broekhoven. Luuk Peterse. Desmond Staal. Rosalie Feddema. Maarten van Os. Jelle Ravenhorst. Bram Luijendijk. Bart Verhagen.



1^e prijs Sarah Slofstra



2^e prijs Lisa Zhu



3^e prijs Casey van den Broek

Uitslag raadsel: *wat is er volgens Einstein sneller dan het licht?* Er zijn veel verschillende antwoorden gegeven. **Jesse van de Meent:** Licht. **Michael Hartog:** Energie. Bart Verhagen: Niets. **Milan L'Abée:** Tachyonen. **R. Benni en Casey van den Broek:** Het geluid. De heer Albert Einstein dacht dat niets sneller is dan licht. Het goede antwoord is dus: niets. Bart Verhagen heeft dus de prijs.

De nieuwe prijsvraag staat hier rechts. Wie de rebus oplost en inlevert maakt kans op één van de 10 prachtige prijzen.

Hieronder staan wat foto's die tijdens de Leersumse examens gemaakt zijn door de moeder van Pjotr en Milan Verberne.



De examencommissie: rechts Dick Jansen. Links Herman Boersma



Het belangrijkste bij judo is je balans



Links Rayan van Dijke. Rechts Milan Verberne



Een correct uitgevoerde judogroet

Amersfoort
Welkom nieuwe judoka's: Douwe van der Moer. Julian Oostrom. Pepijn Wijnberg.

GROEP VAN



Uitslagen examens: Amersfoort donderdag

Gele slip: Dilan Edel. Faisal El Moerabit. Bart Baas. Kick Veenhuis. Manuel Kloppenburg. Göktan Obuz. Joanna van Kalsbeek. Michael Hartog. Roy Hesselink. Walid Kaddouri. Ajuub Mohamed. **Oranje slip:** Anass Debbali. Stefan Cloo. Stijn van der Jagt. **Blauwe slip:** Aileen Kroes. Tristan Blokhuis. Britt van Hamersveld. Ilayda Okutucu. Julie van den Boogaard. Kira Slee. Jasper Schroevers. Collin van Grol. **Bruine slip:** Bart Veldhuijsen. Justin Hartkamp. Coen Schalkwijk. Pjotr Hezemans. Quinten Pijnenburg. Tom van Hell. Mas Brandwacht. Kaai Bron. Denis Kelmendi.

Bram Schop bruine band

Gele band: Stijn Peek. Sarah Slofstra. Isame Baukamir. Krishen Rakhan. Akash Baldi. **Gele band oranje slip:** Pepijn Bosvelt. Hugo Hoogendorp. Rik Volkers. Raineldo Odulia. Eva Pranger. Hidde Dekker. Melika Demir. Renske de Waal. Gülsüm Bag. Lucas van den Dijssel. Myron Eversen. Remco de Waal. Ruth van den Abeelen. **Gele band blauwe slip:** Jasper Schroevers. Sebastián Ravestijn. Shannon Post. Tijn van Elburg. **Oranje band:** Aylin Soysal. Jesse van de Meent. Max Egtberts. Daphne Lamfers. Elco Zwart. Shane Spanjaard. Tian Jin. Youssef El Haddadi. **Oranje band groene slip:** Laurens Meerveld. Myrthe Verhage. Redouan Lamalam. **Oranje band bruine slip:** Melvin Hoogerwerf. Shivam Rakhan. **Groene band:** Bregje Bron. Jorien de Vries. Ruben Steemers. **Groene band bruine slip:** Juriaan Zwart. **Blauwe band:** Mark van't Loo. **Bruine band:** Bram Schop.



Bram Schop

..... DE MAAND



Uitslagen examens: Amersfoort vrijdag



Mark van't Loo blauwe band

Rode slip: Mika Leurink. Jasmijn Joosen. Ifke Stam. **Gele slip:** Kasper Snoek. Björn Verhoef. Lorenzo de Jong. Niek Wijnberg. Xander van de Meent. Bram van Schaik. Hadan Mohamed. Peter ten Dam. Pim Wiggers. **Oranje slip:** Abel van Daal. Hadan Mohamed. Ismail Adegüzel. Jayden van de Geest. Micaya de Jonge. Daniël Toonen. Ethan Keijzer. Eva Schrooten. Ingmar Lamfers. Benjamin Bakker. **Groene slip:** Yannick Kerssies. Diba Razemand. Job Touber. Tijn Sitsen. Jaro Dekkers. Silvam Dekkinga. Jimmy Driehuis. Bo de Jonge. Ahmed Sahin. Jaron Keijzer. Redouan Faid. Sam Willemse. Sofie Vroegop. Rocco van de Geest. **Blauwe slip:** Chrissy Renes. Danilo Stjanoviç. Destin Smith. Dylan Brouwer. Timo Arens. Sam Nosrativard. Sven van den Herik. Menno Volkers.

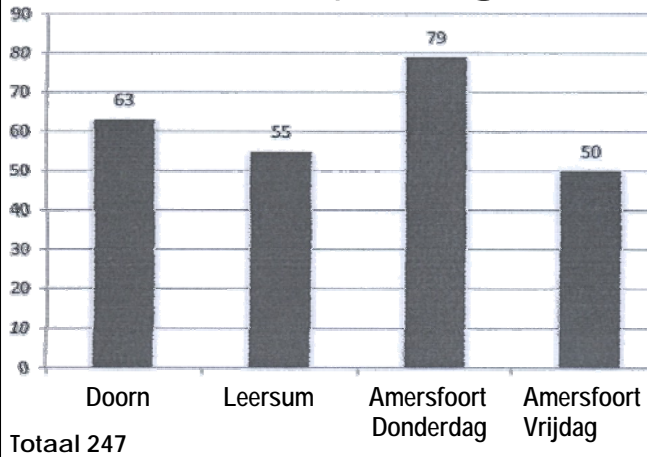


Na de examens waren er veel fotografen die alles wilden vastleggen voor het nageslacht

Gele band: Arya Afshar. Amira Ruizendaal. Len Versteeg. Finn van Elburg. Valentijn Jonkers. **Gele band oranje slip:** Tygo van den Herik. Sem de Bree.

Ledenaantallen: Peildatum: 27 december 2011

In de peiling



Even Noteren:

- ✓ Onze judoschool organiseert weer een toernooi: Het 1^e Boersmatoernooi. Het wordt ditmaal gehouden op zaterdagmiddag 3 maart in 'De Binder', Hoflaan 29 te Leersum.

Punten-nieuws

Thomas Roost heeft over de 100 punten behaald tijdens toernooien. Hij heeft daardoor de gele vaan behaald. Als hij doorgaat kan hij nog de oranje, groene, blauwe, bruine en zwarte vaan behalen.

Wie óók punten wil sparen voor de vanen moet een puntenkaart aanvragen bij Meester Herman. Het kost niks.



Thomas Roost

COLUMN

Hier istiedan;

Door Huib Boersma.



Meester Gerrit

De bloemkool-oren van meester Gerrit

Kennen jullie meester Gerrit? Hij heeft geruime tijd bij Boersma Sport gewerkt als judo- en sportleraar. Hij heeft zelf ook een sportschool gehad en jaren bij Theo Meijer Sport lesgegeven. Heeft een geheugen als een olifant maar ook de oren. (grapje). Meester Gerrit is een sportman in "'hart en nieren'". Je herkent hem direct aan zijn bloemkool-oren. Ze noemen dit zo omdat deze oren op bloemkolen lijken. Ze zijn gelukkig wel kleiner als de echte bloemkolen. Echte bloemkolen kan je eten maar bloemkool-oren eten is een afrader. Zo zijn er overeenkomsten maar óók verschillen.

Hoe kom je aan bloemkool-oren?

Als je oren klem zitten, b.v. in ne-waza grondgevecht, en je gaat als een gek bewegen om direct los te komen, kan je je oren kneuzen. 1 x is niet zo erg maar als je dit 10- of 100 x doet kan er vocht in het inwendige van je oorschelp komen. Dit kan je zien doordat je oor dikker is geworden.

Hoe kom je van bloemkool-oren af?

Het vocht kan e.v. door de dokter, met een spuit, uitgezogen worden. Bij voorkeur met een spuit. (tweede grapje). Als dit niet gebeurd kan het vocht hard weefsel worden en krijg je het bloemkool-oren effect.

In Japan is het een hele eer als je bloemkool-oren hebt. Het laat zien dat je een stoere judoka bent die veel heeft getraind in zijn leven. Meester Gerrit is óók zo'n samurai judoka. Maar hij is ook wel een beetje apart. Na een knieoperatie moest zijn gehele been in het gips, maar hij ging wel met zijn gipse poot met mij judoën. Zijn oren zijn nooit in het gips geweest, maar hij geeft ze wel water ofzo, want ze blijven maar groeien (derde grapje).

Meester Gerrit als je dit leest, maak wat copies van dit artikel. Als dan de kinderen weer eens vragen, wat heeft u gekke oren, hoef je alleen dit artikel maar te geven, (geen grapje).



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

Ingezonden door Douwe Boersma

Test 1: Vriendelijk of chagrijnig?

Oesh, ben jij vriendelijk of ben jij een chagrijn? Om daar achter te komen kan je de judovriendschapstest doen? Pas uit: Als je in BALANS bent dan is dat cool..... Uit BALANS is lelijk. Geef een kruisje onder 'nee of ja'

Judovriendschapstest doen?

		Vraag	Nee	Ja
1.	Helpen	'Ik help Ponny om een pleister op de wond te doen'		
2.	Sorry zeggen	'Ik zeg sorry als ik lppy pijn heb gedaan'		
3.	Helpen	'Ik help Ponny haar band knopen'		
4.	Vrienden worden	'Ik maak nieuwe vrienden in de judoles'		
5.	Vriendschap sluiten	'Ik vraag een nieuwe leerling hoe hij/zij heet'		

Score voor bescheidenheid
5 keer ja = Goud. 4 keer ja = Zilver. 3 keer ja = Brons. 2 keer ja = Blik.
1 keer ja= Toiletpapier

**'In Balans is cool,
uit Balans is lelijk'**

**De vragen komen
uit 't boek 'Alles
over Judo' van
Douwe Boersma**

Test 2:

Bescheiden of opscheppen?

Oesh, ben jij bescheiden of ben jij een opschepper en wil altijd stoer overkomen? Om daar achter te komen kan je de judobescheidenheidstest doen? Geef een kruisje onder 'nee of ja'

Judobescheidenheidstest

			Nee	Ja
1.	Opscheppen	'Ik schep op dat ik bv. een hogere band geworpen heb'		
2.	Opscheppen	'Ik schep op als ik gewonnen heb'		
3.	Opscheppen	'Ik schep op als ik een hogere band heb dan een andere judobuddy'		
4.	Showen	'Ik loop met mijn spullen te showen van kijk is wat ik wel heb en jij niet.'		
5.	Omgaan met winst	Ik ga overdreven met mijn medaille showen als ik een toernooi win		

Score voor bescheidenheid
5 keer ja = Goud. 4 keer ja = Zilver. 3 keer ja = Brons. 2 keer ja = Blik.
1 keer ja= Toiletpapier

Test 3: Respect

Oesh, toon jij respect aan mensen en aan spullen en heb je respect voor je eigen gezondheid? Om daar achter te komen kan je de Judorespecttest doen?

Geef een kruisje onder 'nee of ja'

Judorespecttest

			Nee	Ja
6.	Groeten	'Ik beloof een sportieve partij te maken'		
7.	Scherpe voorwerpen	'Ik draag geen ketting, armband en oorbellen in de les'		
8.	Schoon op de mat	'Ik kom schoon op de mat'. Haren, pak en voeten en nagels'		
9.	Wondverzorging	'Ik doe een pleister op de wond als ik ergens bloed'		
10.	Snoep eten	'Ik heb geen snoep in mijn mond tijdens de judoles'		
11.	Aanpassen	'Ik doe russisch aan met de lagere bander'		
12.	Anti-discriminatie	'Ik speel judo met alle judoka's, gekleurde en blanke'		
13.	Op tijd zijn	'Ik kom altijd op tijd in de les'		
14.	Luisteren	'Ik praat niet met lppy als de Sensei spreekt'		
10.	Staan/ houding	'Ik hang niet tegen de muur in de Dojo'		

Score voor Respect
5 keer ja = Goud. 4 keer ja = Zilver. 3 keer ja = Brons. 2 keer ja = Blik.
1 keer ja= Toiletpapier