

DE BALANS

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

Januari 2013 oplage 248

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



- ✓ Gastlessen Bram en Bo
- ✓ Toernooitje doen?
- ✓ Binnenkort examens (zie: 'even noteren')
- ✓ Nog veel meer.....



Bo Cornelissen tijdens gastles



Er zijn weer veel prijzen te winnen



worp van de maand: uchi-mata

Geachte lezer,

hieronder zomaar een greep uit de kleurplaten die zijn ingeleverd. Op de beginpagina van onze website: judoschool-hermanboersma.nl staan alle kleurplaten in kleur. De 10 winnaars worden in de eerste les van het nieuwe jaar bekend gemaakt.



Hallo jongens en meisjes,



Op zaterdag 17 november was al weer het tweede Instaptoernooi van dit seizoen. Van Judoschool Herman Boersma waren er maar liefst 17 judoka's van de partij.

Dit keer hadden we 3 nieuwkomers. Voor Jaro, Bo en Jasper was het namelijk de allereerste keer. Nou, dat hebben ze alle drie keurig gedaan! Natuurlijk werden er wat partijtjes verloren. Maar alle drie hebben ze ook mooie ippon's gescoord. En ik weet niet waar hij het vandaan haalde, maar in een partij met weinig actie toverde Jasper een enorm mooie *tani-otoshi* te voorschijn. Daarmee kwam hij gelijk met de tegenstander. Maar omdat de tegenstander meer had laten zien, besloot de scheidsrechter hem aan te wijzen als winnaar. Geeft niet. De score was er niet minder om. Net als Bo en Jaro, heeft Jasper laten zien dat hij zijn mannetje kan staan. Heel goed gedaan van alle drie!

In de les leren jullie verschillende worpen en technieken. Dat is belangrijk omdat je in een partij moet kunnen afwisselen en combineren. Want niet iedere tegenstander is gelijk. Daarnaast is het cool als je ook een specialiteit hebt. Meester Tim had die ook toen hij nog wedstrijdjudoka was. Hij scoorde veel met een *o-uchi-gari*. We zullen gaan kijken welke specialiteit bij wie past. In ieder geval heb ik er al een in mijn hoofd voor Bo. Het kan haast niet anders of Bo wordt heel goed met een *uchi-mata*. Als je al die Japanse namen nog lastig vindt, zoek ze dan op in Google en klik op Afbeeldingen.

Wist je trouwens dat tijdens dit Instaptoernooi:

- Amira een gevaarlijk haarbandje in had en de scheidsrechter dat gelukkig op tijd had gezien
- Amira voor de verandering dit keer echt hard moest werken
- Sven hele mooie technieken wil laten zien
- Len een gat in de judomat heeft gegooid (en ik er nog steeds kippenvel van heb)
- Tristan degene was die in dat gat lag ;-)
- Timo weer lekkere ippon taartjes heeft gebakken
- Tom onverstoord al zijn partijen heeft gewonnen met ippon (en de smaak te pakken heeft)
- Hugo en Coen weer net zo lekker bezig waren als de vorige keer
- Sem alles heeft gewonnen met zijn bekende en zelf bedachte armworp
- Sanne alleen maar tegen jongens moest en dat die op een na allemaal een lesje hebben gehad
- Tygo weer heel goed heeft nagedacht over hoe hij het gaat aanpakken en daar succes mee heeft
- Arya AL ZIJN PARTIJEN heeft gewonnen (en het muntje dus is gevallen)
- Bij Melika het muntje bijna is gevallen
- Ruth ook al haar tegenstanders vakkundig met ippon naar de mat heeft gewerkt

Mooi, mooi, mooi, dus. Helemaal dan niets te zeuren, coach? Nou, een ding viel mij wel op. Bij iedereen ziet de pakking in de kraag er wel goed uit. Prima. Maar bij velen zie ik de andere hand een beetje zwabberen. Daarom maar even een oude tip opgezocht. Die van het stuur. Weet je het nog?

TIP

Met judo een mooie worp maken is eigenlijk net alsof je op een fiets de bocht om moet.



Kijk maar naar Goofy:

1. Je houdt het stuur van je fiets met **beide** handen op de juiste plek stevig vast
2. Je brengt de fiets in de juiste positie (dat noemen ze ook wel 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

De worpen worden hierdoor dus mooier en makkelijker. Niet vergeten dus!

Tot de volgende keer.

Coach Albert



JUDOKA VAN DE MAAND

Naam **Guus Dorrestijn**. Leeftijd **10**. Kleur band/slip **Geel**. Hoe lang zit je op judo **4 jaar**. Favoriete schoolvakken **Tekenen en rekenen**. Mooiste boek **Geronimo Stilton**. Mooiste film **Madagaskar, Kuifje (tintin)**. Hobby's **Judo**. Wat is je beste judoworp/greep **Heupworp**. Ik houd van **Tekenen**. Ik heb een hekel aan **Pesten**. Wat vind je het leukste van judo **Spelletjes**. Wat vind je het vervelendste van judo **Niks**. Wat vind je van Nederland **Leuk**. Wat vind je van de buurt waarin je woont **Leuk**. Waar droom je van **Om super sterk te zijn**. Wie wonen er bij jullie thuis **De hond, vogel, moeder, zusje, vader, ik**. Wat is het leukste van De Balans **Alles**. Wat wil je later worden **Judomeester**. Wat is je grootste wens **Sterker worden**. Ben je gelukkig **Ja**. Hoe komt dat **Gewoon, de wereld is gewoon leuk**. Wat wil je nog zeggen **Dat ik het leuk vind op judo en de meester!**



Guus Dorrestijn: 'ik wil judomeester worden'



Bij Container Dost krijgen authentieke industriële erfstukken een tweede leven.

De werkplaats en winkel van Container Dost is gevestigd aan de Nijkerksestraatweg 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

Gastlessen

Bram Verberne speelde de hoofdrol in de gastles van meester Herman aan de Nicolaasschool. De klas van Bo Cornelissen van de Caeciliuschool kreeg óók een les. Ook interesse? Het kost niets. Mail naar: hermanboersma@hotmail.com



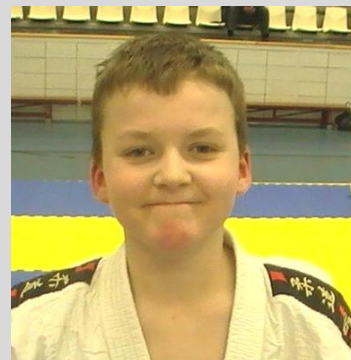
GROEP VAN DE MAAND



Vanaf links: Wout Meulenbroek. Bram Verberne. Teun Ronken. Isabelle van der Vorst. Mats Schiphorst. Mees Wolfswinkel. Per Stevens. Lotte de Wijs. Sarah de Wijs. Stefanie van Dijk. Vanaf links zittend: Milou van Dijk. Max van Zonneveld. Owen Stevens. Kris Stevens. Roel van Lieshout. Liggend: Guus van Huistee. Ashton Hillert.

JUDOKA VAN DE MAAND

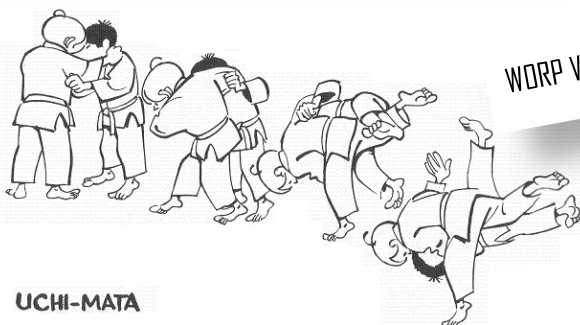
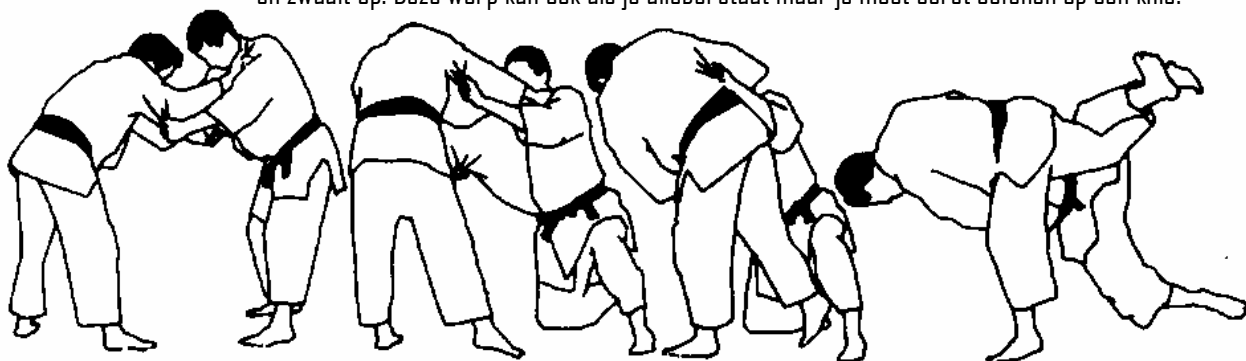
Naam **Hidde den Besten**. Leeftijd **11**. Kleur band/slip **Oranje band**. Hoe lang zit je op judo **4,5 jaar**. Favoriete schoolvakken **Rekenen**. Mooiste boek **Grijze jager**. Mooiste film **Muppets**. Hobby's **Scouting**. Wat is je beste judoworp/greep **Eerste schouderworp**. Ik houd van **Pionieren**. Ik heb een hekel aan **Pesten**. 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**. Waar droom je van **Wereldvrede**. Wie wonen er bij jullie thuis **Mama, papa, Folke en ik**. Wat is het leukste van De Balans **Alles**. Wat wil je later worden **Weet ik niet**. Wat is je grootste wens **Wereldvrede**. Ben je gelukkig **Ja**. Hoe komt dat **Ik heb lieve ouders**. Wat wil je nog zeggen **Judo is cool**.



Hidde den Besten: 'Judo is cool'.

UCHI-MATA

Deze worp van de maand kan lukken als jouw tegenstander op een knie terecht komt; je draait je om en zwaait op. Deze worp kan óók als je allebei staat maar je moet eerst oefenen op een knie.



WORP VAN DE MAAND

UCHI-MATA

Hierboven zie je de uchi-mata staande. Volgens coach Albert heeft Bo de Jonge aanleg voor deze worp.



Toernooitje doen?

Het plan is dat onze judoschool een toernooitje organiseert in Amersfoort voor de Amersfoorters op zaterdagmiddag 9 februari 2013. Deze datum is nog niet zeker. Meer info komt.

Voor Doorn en Leersum doen we een toernooitje op zaterdagmiddag 16 februari in Leersum.

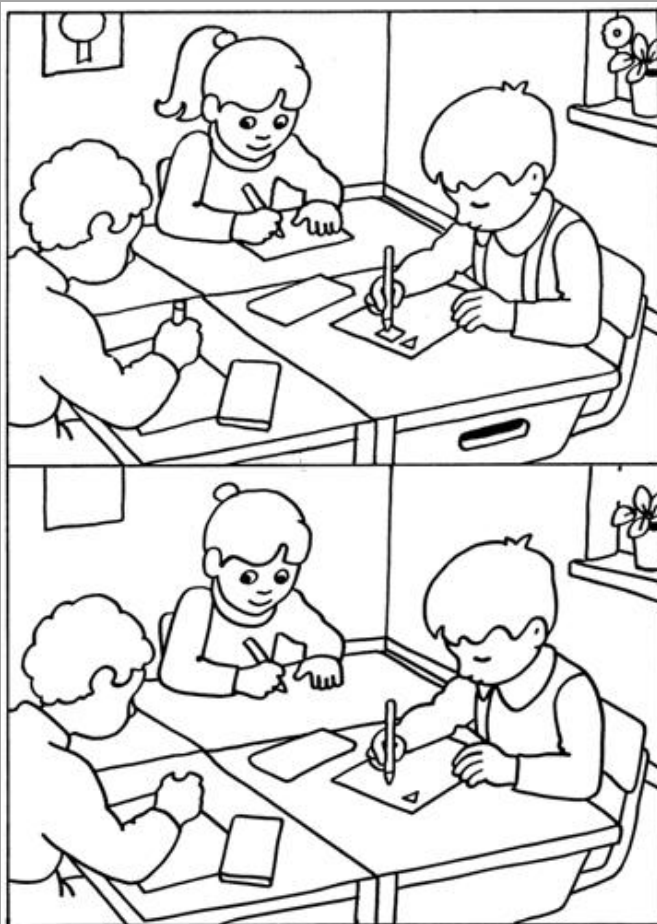
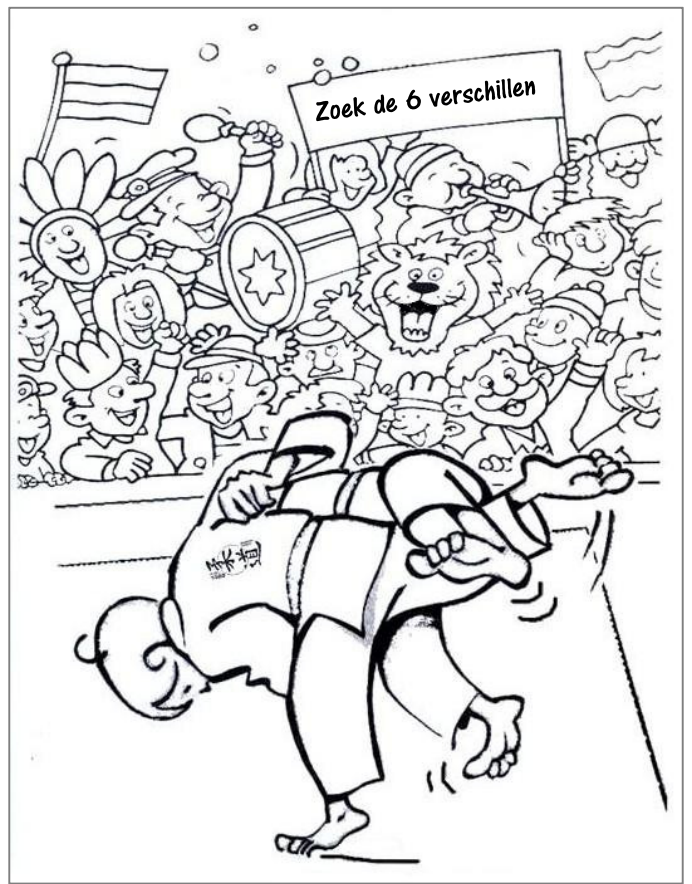
Beide toernooitjes zijn geschikt voor alle leeftijden en niveaus.

Silvano Tromp had een werkstuk gemaakt voor school. Hij had judo gekozen als onderwerp. Meester Herman mocht het werkstuk een weekje lenen. Hij vond het prachtig gemaakt en heel uitgebreid. Silvano kreeg van zijn school óók een hele goede beoordeling.



Silvano Tromp

Naam..... Leeftijd..... Zet een kruisje of zoiets bij de verschillen en lever het in bij meester Herman. Er worden weer 10 winnaars uitgeloot. Als je er niet bij zit is het niet erg want het gaat om de lol.

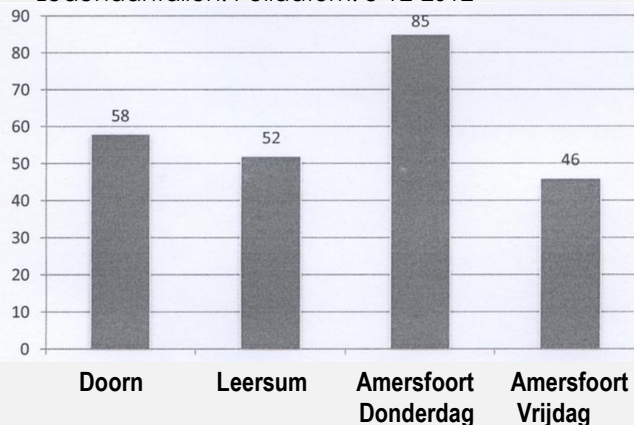


Zoek de 6 verschillen.
Voor kinderen van 4, 5
en 6 jaar
Naam:
.....
Leeftijd:.....

Zet een kruisje bij de
verschillen en lever het in bij
meester Herman. Er worden 10
winnaars uitgeloot

In de peiling

Leden aantallen: Peildatum: 8-12-2012



Totaal 241

Even Noteren:

De laatste les vóór de kerstvakantie is vriendjes / vriendinnetjesles. We doen dan natuurlijk leuke dingen

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

De kerstvakantie is van 24 december tot en met 4 januari

DOJONIEUWS

Doorn

Er mag worden omgekleed in de judozaal door de groep van 16 uur. De kleedkamers zijn meestal bezet door de scholen en/of bejaardengym. Welkom nieuwe judoka's: Thije van de Heuvel. Virginia Rots.

Leersum

Er mag worden omgekleed in de bergruimte van de judomatten door de groep van 14 uur. De kleedkamers zijn tegenwoordig meestal bezet door de scholen. Welkom nieuwe judoka: Virginia Rots.

Nagekomen prijswinnaars novemberprijsvraag: R. Benni. Nour Kallouch.

Amersfoort

Welkom nieuwe judoka's: Ferdi Durmaz. Martin Ruizendaal.

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



Uitslag 'de inkt was even op':

Melika Demir (zie onder). Mark Elenbaas. Sascha Meurs. Silvano Tromp. Ifke Stam.

Er was er een uit Leersum zonder naam, wie was dat?



Wat foto's van de wedstrijdgroep



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
info@CinPassion.nl