

# DE BALANS

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

maart 2013 oplage 252

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

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

033-4729247



Jujutsuka's gaven een show tijdens het Shihan Boersma-toernooi



Hoe gingen de lessen op de scholen deze maand?



Floris en Joost knokken voor de bekers

## Spreekbeurt

Hugo Hoogendorp heeft op school een spreekbeurt gehouden over judo. Het ging heel goed. Dat is niet zo gek want hij is al oranje band en hij had van meester Herman de spreekbeurtkoffer geleend



# SHIHAN BOERSMA-toernooi



Stokken vlogen door de zaal. Op de foto hierboven zie je dat enkele verstandige judoka's dekking zochten onder een tafel. Je zou bijna vergeten dat na deze spectaculaire jujutsu demonstratie er óók nog gejudoed is, en behoorlijk goed óók! Coach Albert en trainer Timothy hebben enkele talenten benaderd voor de wedstrijdgroep

Poule 1: 1<sup>e</sup> Dylan Edel. 2<sup>e</sup> Floris Hoogendorp. 3<sup>e</sup> Abel van Daal. Poule 2: 1<sup>e</sup> Ilias Ennajih. 2<sup>e</sup> Max Huisman. 3<sup>e</sup> Ruben van den Berg. Poule 3: 1<sup>e</sup> Manual Kloppenburg. 2<sup>e</sup> Quinten Klingenberg. 3<sup>e</sup> Thirza Slofstra. Poule 4: 1<sup>e</sup> Daniël Toonen. 2<sup>e</sup> Merijn Verwer. 3<sup>e</sup> Benjamin Bakker. Poule 5: 1<sup>e</sup> Justin Hartkamp. 2<sup>e</sup> Sven van den Herik. 3<sup>e</sup> Ingmar Lamfers. Poule 6: 1<sup>e</sup> Amira Ruizendaal. 2<sup>e</sup> Tijn Sitsen. 3<sup>e</sup> Jazz Nagel. Poule 7: 1<sup>e</sup> Len Versteeg. 2<sup>e</sup> Timo Arens. 3<sup>e</sup> Sam Willemse. Poule 8: 1<sup>e</sup> Tygo van den Herik. 2<sup>e</sup> Stijn van der Jagt. 3<sup>e</sup> Bo de Jonge. Poule 9: 1<sup>e</sup> Tom van Hell. 2<sup>e</sup> Sanne van Dijk. 3<sup>e</sup> Coen Schalkwijk. Poule 10: 1<sup>e</sup> Aylin Soysal. 2<sup>e</sup> Renske de Waal. 3<sup>e</sup> Laurens Meerveld. Hidde Dekker. Poule 11: 1<sup>e</sup> Ruth van den Abeelen. 2<sup>e</sup> Sarah Slofstra. 3<sup>e</sup> Britt van Hamersveld. Poule 12: 1<sup>e</sup> Jurriaan Zwart. 2<sup>e</sup> Melvin Hoogerwerf. 3<sup>e</sup> Remco de Waal. Poule 13: 1<sup>e</sup> Denis Kelmendi. 2<sup>e</sup> Jurriaan Zwart. 3<sup>e</sup> Melvin Hoogerwerf. De **GGD**-prijs (**Goed GeDaan**-prijs) ging naar Romij Scholman.



*Dit zijn de beste drie van het kampioenschap: van links naar rechts Jurriaan, Denis en Melvin.*



*Aylin Soysal doet hier een obi-harai-goshi*



*Selim met Justin*



*Meester Herman feliciteert Britt met haar prijs*

# Judo op school



Dat was een goed idee van Timo: Hij zit in groep 7 van Hoog Moersbergen en het leek hem wel leuk dat meester Herman een gastles zou geven aan zijn groep. De kinderen fantaseerden hun eigen judoles bij elkaar. Wil je óók een gastles? Laat jouw juf of meester een e-mail sturen naar meester Herman. [hermanboersma@hotmail.com](mailto:hermanboersma@hotmail.com)



**De gastles met Sacha Korsman was op de Montessorischool in Rhenen..**

Sacha mocht bij meester Herman wat voordoen en zijn vriend Bores mocht de woensdag daarop met Sacha mee naar Leersum om in de échte judoles mee te doen.



*Dit meisje weet hoe je een lastige jongen naar de politie brengt*

*Tijdens de gastles met De Hoeksteen in Leersum speelde Nooa Mosselman de hoofdrol.*

Hallo jongens en meisjes,



**Op zaterdag 19 januari was het alweer tijd voor het eerste Instaptoernooi van 2013. De opkomst van Judoschool Herman Boersma was een stuk minder dan vorige keer. Dit keer waren we in Nijkerk met 7 judoka's, verdeeld over 2 groepen. Eerst waren Amira, Sven, Len en Jaro aan de beurt. En toen Coen, Tygo en Arya.**

Met iedereen had ik van tevoren afspraakjes gemaakt. Zo is het voor **Amira** en **Len** belangrijk om verschillende technieken te gaan gebruiken tijdens een judopartij. De tegenstanders van **Sven** zijn meestal groter. Daarom had ik met **Sven** afgesproken om vooral ook haak- en veegtechnieken te proberen. Voor **Jaro** is het allemaal nog een beetje nieuw, dus pakking vergt nog even de meeste aandacht. Dat geldt eigenlijk ook voor **Coen**. Straks meer daarover. **Arya** deed het vorige keer heel goed. Die lijn moeten we doorzetten. Dus pakking goed en minder ssslllloooowwww mmmmoootttttiiiiiooonnnn. Tenslotte, **Tygo**. Wat kon ik met hem afspreken. Weet je, eigenlijk niets. **Tygo** denkt goed na. **Tygo** heeft altijd een plan. **Tygo** werkt hard. **Tygo** luistert goed. **Tygo** gebruikt verschillende technieken. **Tygo** is een veelzijdige top judoka in de dop!

Nou, plannetjes gemaakt en huppakee. Aan de bak. Nou, dat hebben ze allemaal – zonder uitzondering – keurig gedaan. Chapeau!

**Amira** heeft alle partijen gewonnen. De meeste met ippon. En zij heeft geprobeerd om ook eens een andere techniek te gebruiken. Dat is natuurlijk best eng. En in het begin levert het minder punten op. Maar op de grote toernooien heb je er straks wel profijt van. Voor **Len** gold dezelfde opdracht. Voor hem was het minder onwennig. **Len** liet de mooiste dingen uit de wedstrijdles zien en scoorde er mee. Zo ook een schitterend uitgevoerde tani-otoshi, waarbij hij eerst onder de arm van de tegenstander doordraaide om in de juiste positie te komen. En als het even niet lukte, dan schakelde **Len** op het juiste moment weer over op zijn specialiteit. Zo doe je dat. Soms werd **Len** wat overmoedig. Dan bleef hij maar aanvallen, terwijl hij dik voor stond. Dat liep een keer verkeerd waardoor het leek of hij de partij ging verliezen. Maar, ook hier weer even de specialiteit op standje 10 en een paar seconden voor tijd de klus toch weer geklaard. Alles gewonnen met ippons en waza ari's. Goed geluisterd. Hij kreeg een diepe buiging van de coach. Keurig!



Tani-otoshi

Voor **Sven** was het even een koude start, maar daarna ging het goed en scoorde ook met een haak-techniek. En ook een lekkere ippon. Goed gewerkt hoor, **Sven!** Is even zien. Wie hebben we dan nog niet gehad. Ah, **Jaro**. Ja, die heeft heel goed doorgekregen dat als de pakking goed zit, het scoren een stuk makkelijker wordt. Je zag dat elke keer als hij er weer aan dacht er punten gescoord werden en de partij gewonnen werd. Alles gewonnen met een ippon en waza ari's. Heel goed gedaan.

Voor **Arya** duurde het even voordat hij kon beginnen aan zijn eerste partijje. Ons codewoord is PIT. Dat heeft hij zelf bedacht. Nou, **Arya** moest even op gang komen, maar die pit kwam al wat meer in. Op een gegeven moment scoorde hij een spetter van een ippon met een tani-otoshi. Kippenvel! Drie van de vier partijen gewonnen. 2 ippons en 1 waza-ari. **Arya**, je mag er terecht trots op zijn!

Over **Tygo** heb ik in begin al verteld. Over de wedstrijden kan ik kort zijn. Alles gewonnen met ippon! Liep alles dan op rolletjes. Nou, nee. **Coen** had het moeilijk. Zijn partijen vallen in de categorie leergeld. Niet gewonnen, maar wel inzicht gekregen wat beter moet. Hij merkt nu dat pakking de basis is en blijft. Zonder dat kan je een keer mazzel hebben. Maar als jouw tegenstanders sterker en beter worden loop je al gauw achter de feiten aan. Dus de volgende keer gewoon weer opnieuw proberen.

Het wordt onderhand tijd voor enkele toernooien buiten de deur. We gaan binnenkort meedoen in Odijk en Culemborg (beide in maart). Wie ervoor geselecteerd is mag meedoen in een team in Rhenen (april). Verder mogen er een paar van ons meedoen met sterke toernooien in Arnhem (mei) en Ede (juni).

Dat was het weer voor nu. Tot de volgende keer. **Coach Albert**



## JUDOKA VAN DE MAAND

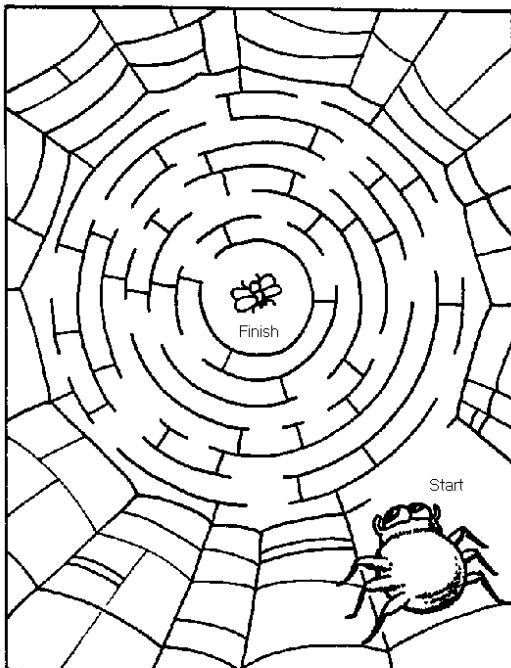
Naam .... **Pjotr Verberne**. Leeftijd .... **10**. Kleur band/slip .... **Gele band groene slip**. Hoe lang zit je op judo .... **3 jaar**. Favoriete schoolvakken .... **Rekenen, tekenen**. Mooiste boek .... **Wolf**. Mooiste film .... **Madagascar 3**. Hobby's .... **Judo, dieren verzorgen, knutselen**. Wat is je beste judoworp/greep .... **Koshi-guruma**. Ik houd van .... **Judo / tekenen**. Ik heb een hekel aan .... **Ruzie**. Wat vind je het leukste van judo .... **Partijtje**. Wat vind je het vervelendste van judo .... **Niks**. Wat vind je van Nederland .... **Mooi**. Wat vind je van de buurt waarin je woont .... **Leuk**. Waar droom je van .... **Een eigen boerderij**. Wie wonen er bij jullie thuis .... **Mijn vader, moeder, broertje Milan en veel dieren**. Wat is het leukste van De Balans .... **De foto's**. Wat wil je later worden .... **Boer**. Wat is je grootste wens .... **Veel geld hebben**. Ben je gelukkig .... **Ja**. Hoe komt dat .... **Door mijn vader en moeder**. Wat wil je nog zeggen .... **Judo is een leuke sport**.



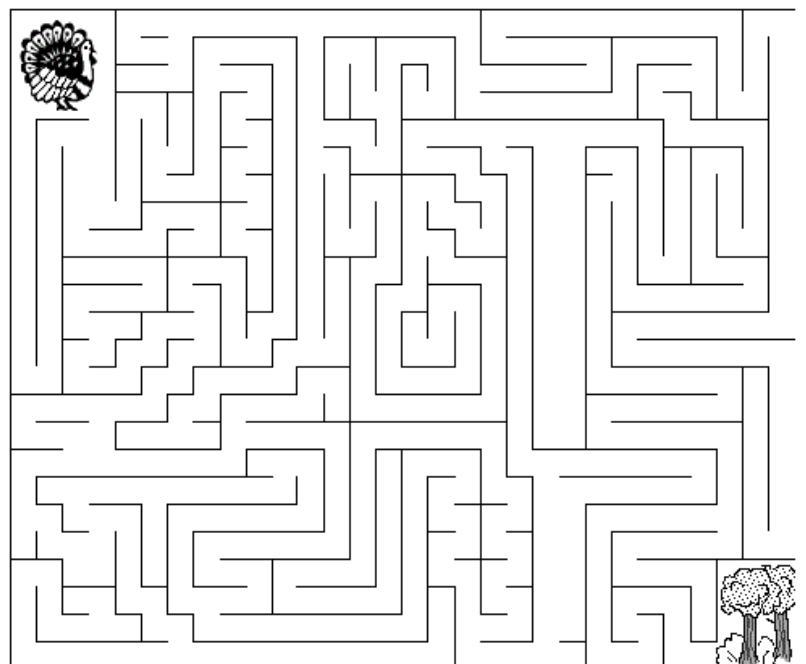
*Pjotr Verberne: 'ik wil later boer worden'*

## PRIJSVRAAG VAN DE MAAND

Tot en met 7 jaar



Vanaf 8 jaar

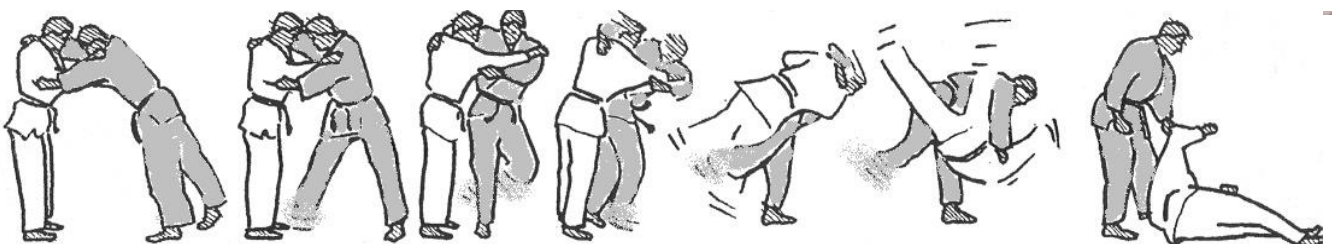


Er zijn weer 10 winnaars

**Uitslag vorige prijsvraag: bestaat toeval?** Het beste antwoord was van Coen Schalkwijk: 'de man ging in een kuil liggen.' De volgende deelnemers hebben óók een prijsje gewonnen: Lloyd Meijer. Stan Meijer. Nooa Mosselman. Mirte Mosselman. Sem Punt. Silvano Tromp. Sem van Doorn. Douwe van der Moer. Romij Scholman.



Coen Schalkwijk



TECHNIEK VAN DE MAAND: Harai-goshi. Harai = opzwaaien, goshi = heup. Het is een heupworp.

# Examenuitslagen

## Doorn

**Witte band rode slip:** Daan Smits, Faye Vialle, Gillis Reeringh, Marilene Koch. **Witte band gele slip:** Claas Geerts, Clarine Koch, Job de Wijs, Lumi de Groot, Luuk Feitsma, Max van Zonneveld, Olivia van Kleunen, Thom de Vries. **Witte band oranje slip:** Daniël Meijlis, Milou van Dijk, Jeffrey Meerdink, Thije van de Heuvel. **Witte band groene slip:** Kris Stevens, Mats Schiphorst, Owen Stevens, Sven Metz, Isabelle van der Vorst, Lotte de Wijs, Mees Wolfswinkel, Per Stevens, Sarah de Wijs, Teun Roncken, Thomar Spee, Tijn Giethoorn, Quinten Kamphuis. **Witte band blauwe slip:** Stefanie van Dijk, Bram Verberne, Nor Verroen, Thijmen van Keulen, Wout Meulenbroek. **Witte band bruine slip:** Sem Punt.

**Gele band:** Ashton Hillert, Roel van Lieshout, Rombert ten Holter, Tristan van Kleunen. **Jean-André Hoogerwerf.** Maurits de Boer, Nina Veenhof, Simone de Boer. **Gele band oranje slip:** Laura van Zonneveld, Guus Dorrestijn, Niels van der Smeede, Rosalie Feddema, Thomas Lazarom. **Gele band groene slip:** Timo van Rossen. **Gele band bruine slip:** Benjamin Smit.

**Oranje band blauwe slip:** Casper van Zonneveld, Chris de Savornin Lohman, Lars Weijers.

**Blaue band:** Thomas van Broekhoven.

**Bruine band:** Casper Kok (was al bruine band).

## Leersum

**Witte band gele slip:** Finn van der Haagen, Sacha Korsman, Sebastiaan te Heide, Sophie Boswinkel. **Witte band oranje slip:** Jaron Geijtenbeek, Jeltje Vreeswijk, Mika Krop, Dennis Goedhart, Rogier van den Bosch, Sacha Meurs, Timothy Huët, Lloyd Meijer, Steve de Bruin. **Witte band groene slip:** Daisy de Vries, Noa Mosselman, Cas van Krustum, Job Roseboom, Lena Vreeswijk, Liam van de Zuidwind. **Witte band blauwe slip:** Denie Bagrejev, Arjan Luijendijk, Bart Verhagen, Bram Luijendijk, Jonathan Veenema. **Witte band bruine slip:** Damian Korver, Jasper Bijkerk, Kees van Zwetselaar, Maarten van Os.

**Gele band:** Brandon Meijer, Stan Meijer. **Gele band oranje slip:** Chris de Vries, Milan Verberne, Sem van Doorn, Jaimay van Bennekom, Mathijs van Berlo, Ynion Zwanink. **Gele band blauwe slip:** Kevin Kesler, Milan L'Abée, Pjotr Verberne, Nour Kallouch.

**Oranje band:** Jan-Willem van Os. **Oranje band groene slip:** Gijs Lappenschaar, Hidde den Besten. **Oranje band bruine slip:** Mark Elenbaas, Sander Dietz. **Blaue band:** Kirsten Westerhuis.

## Amersfoort donderdag

**Witte band rode slip:** Martina van der Woude. **Witte band gele slip:** Aiden Kloppenburg, Cheng-Yi Ke, Ilias Ennajih, Joost van den Berg, Niek van Dijk, Nino van Kerkoerle, Rayan Ennajih, Rewin Brenninkmeijer, Roos Pranger, Sanne van Hamersveld, Sem berggraat, Tom Niemeijer, Levi Drost, Max Barendregt. **Witte band oranje slip:** Julian van Ouwerkerk, Max Huisman, Ruben van den Berg, Douwe van der Moer, Meint Terpstra, Walid Kasmi, Yassine Malkiou, Bobby Dion Spelt. **Witte band groene slip:** Thirza Slofstra, Dilan Edel, Jazz Nagel, Manuel Kloppenburg, Nour Berrag, Quinten Klingenberg, Romij Scholman. **Witte band blauwe slip:** Michiel Visser, Bart Baas, Kristel Veen, Lisa Veen. **Witte band bruine slip:** Benjamin Bakker, Göktan Obuz.

**Gele band:** Dylan Brouwer, Rocco van de Geest, Stefan Cloo, Yannick Kerssies, Stijn van der Jagt, Annes Deballi. **Gele band oranje slip:** Alexander Spijkman, Bart Veldhuisen, Jaro Dekkers, Tristan Blokhuis, Britt van Hamersveld, Julie van den Boogaard, Thijs Barendregt. **Gele band groene slip:** Justin Hartkamp, Stijn Peek, Coen Schalkwijk, Tom van Hell, Akash Baldi. **Gele band blauwe slip:** Arya Afshar, Rik Volkers, Tygo van den Herik, Sarah Slofstra. **Gele band bruine slip:** Anna Otten, Eva Pranger, Gülsüm Bag. **Oranje band:** Hugo Hoogendorp, Jasper Schroevers, Luc de Graaf, Sanne van Dijk, Sem de Bree, Silvano Tromp, Lucas van den Dijssel, Melika Demir, Remco de Waal, Renske de Waal, Ruth van den Abeelen. **Oranje band blauwe slip:** Abel van Daal, Jesse van de Meent, Aylin Soysal, Daphne Lamfers, Max Egtberts. **Oranje band bruine slip:** Denis Kelmendi, Shane Spanjaard. **Groene band:** Elco Zwart, Laurens Meerveld. **Groene band blauwe slip:** Melvin Hoogerwerf. **Groene band bruine slip:** Myrthe Verhage. **Blaue band:** Jorien de Vries.

**Blaue band bruine slip:** Jurriaan Zwart. **Bruine band:** Bram Schop en Mark van 't Loo hebben al lang de bruine band maar ze deden mee om het een en ander te laten zien.

## Amersfoort vrijdag

**Witte band rode slip:** Ayman Azaoui, Martin Ruizendaal, Olivier van Ouwerkerk, Tygo Fontijn, Victor de Vogel. **Witte band gele slip:** Faysal Bouissaghoulane, Joes Berkhout, Wessel de Roos. **Witte band oranje slip:** Floris de Vogel, Floris Hoogendorp, Ifke Stam, Jesper Roelofsen, Ot Faber, Davy van den Berg, Merlijn Wendt, Selim Tosun. **Witte band groene slip:** Bram van Schaik, Xander van de Meent, Christian Spijkman, Lorenzo de Jong, Justin Rumpin, Merijn Verwer. **Witte band blauwe slip:** Bo Cornelissen, Daniël Toonen, Michael Hartog. **Witte band bruine slip:** Björn Verhoef, Diba Rezamand, Ingmar Lamfers, Micaya de Jonge.

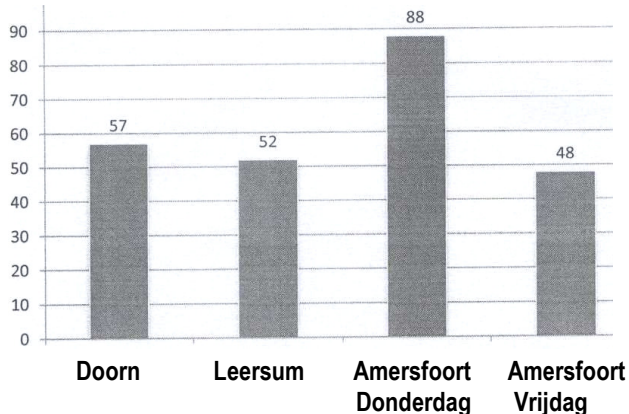
**Gele band:** Bo de Jonge, Redouan Faïd, Sam Willemse, Sofie Vroegop, Tijn Sitsen.

**Gele band oranje slip:** Menno Volkers, Sam Nosratifard, Sven van den Herik, Timo Arens.

**Gele band blauwe slip:** Amira Ruizendaal, Len Versteeg.

## In de peiling

Ledenaantallen: Peildatum: 22-2-2012



Totaal 245

## Even Noteren:

Op 28 maart is er geen judoles in verband met goede vrijdag

Iedereen kan altijd informatie vinden over vakantie, wedstrijden en andere activiteiten op onze website:

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

Avondvierdaagse: 21 t/m 24 mei, Wij lopen in Amersfoort de 5 kilometer mee.

Op maandag 1 april is er geen judoles in verband met tweede paasdag



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 • www.allroundstuc.nl

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](http://www.DeKostuumkamer.nl)

## Puntennieuws



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

Bo de Jonge heeft de (gele)100 punten-vaan behaald

Bij Container Oost krijgen authentieke industriële erfstukken een tweede leven.

De werkplaats en winkel van Container Oost is gevestigd aan de Nijkerkerstraat 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)





Foto's van  
de maand

## **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)