

DE BALANS

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

juni 2013 oplage 238

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

- Judoschool Herman Boersma stopt in Amersfoort
- DE VANEN
- Nieuwe prijsvraag



Coach Albert gehuldigd



Judoles aan de klas van Jan Willem en Mark

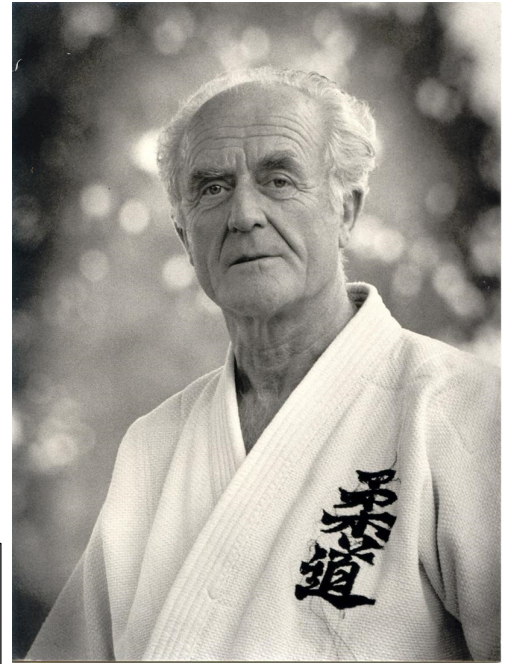
Judoschool Herman Boersma stopt in Amersfoort

Door Herman Boersma

Vorige zomer heb ik besloten om nog één seizoen de lessen in Amersfoort te geven. Ik kan daardoor de judoschool in Doorn en Leersum meer aandacht gaan geven. Het wordt iets langer dan gepland maar per 1 oktober 2013 worden de judolesen en de organisatie in Amersfoort overgenomen door een andere judoschool, er zijn meerdere gegadigden. Achmea Health moet beslissen wie de nieuwe huurder wordt.

De laatste 66 jaar is de naam Boersma ononderbroken verbonden geweest met het judo in Amersfoort. Daar gaat nu een einde aan komen. Maar wat is een naam? Een goede leraar maakt zichzelf vervangbaar. Die vervanger hoeft niet speciaal Boersma te heten. Ik heb er alle vertrouwen in dat er nog heel lang en heel goed gejudoed zal worden in Amersfoort.

Rechts: Sensei Shihan Boersma. † 23-6-2005. Hij is degene die het judo en jujitsu in 1947 in Amersfoort heeft geïntroduceerd en opgebouwd. Hij is de vader van Herman Boersma.



Sensei Shihan Boersma

Zomerexamens 2013

Doorn 1 juli. Leersum 3 juli. Amersfoort 4 en 5 juli

Iedereen doet examen op zijn/haar eigen lestijd en dag. Opgeven hoeft niet. Veel gestelde vragen van degenen die voor de eerste keer examen 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 1 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.



De examens zijn in de eerste week van juli

Ouders en andere belangstellenden zijn van harte welkom tijdens de examens. **Kun je zakken?** De leraar laat alléén iemand examen 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 examen doen?** Het antwoord is ja, (wel even overleggen met de leraar).

DOJONIEUWS

Doorn: Welkom nieuwe judoka's: Dani Bron. Gijs van Lieshout. Micha Jenniskens. **Leersum:** Welkom nieuwe judoka's: Efe Can Yilmaz. **Verduiken:** Stan Meijer en Mark Elenbaas 200 centimeters. **Amersfoort:** Welkom nieuwe judoka's: Kamellia Nosratifard. Mees Belgraver. Noor Hesseling. Fenne Weijdemá. Silvan Woning.

DE VANEN



Iedereen die wel eens aan een wedstrijd meedoet kan meedoen aan de vanencompetitie. Het gaat zo: je vraagt een puntenkaart aan meester Herman. Als je mee hebt gedaan aan een toernooi maar geen prijs hebt gewonnen vul je op de puntenkaart de datum in van het toernooi en 10 punten. Heb je de derde prijs behaald? Dan kan je daarvoor 20 punten invullen. Heb je de tweede prijs behaald? Dan is dat 30 punten waard. En een eerste prijs levert 40 punten op. Het kost niks. De resultaten van de toernooien die je tot nu toe hebt meegedaan mag je invullen en als je 100 punten hebt krijg je de gele vaan. Bij 200 punten de oranje. 300: groen. 400: blauw. 500: bruin en bij 700 zwart.



De vanenwinnaars van deze maand: Hierboven krijgt **Mark Elenbaas** van mevrouw **Mirjam** de gele 100 puntenvaan. Linksboven **Stan Meijer** de 100 puntenvaan. Linksonder zien we **Bo de Jonge** met de oranje 200 puntenvaan. En hiernaast staat **Sam Willemse** met de gele 100 puntenvaan.

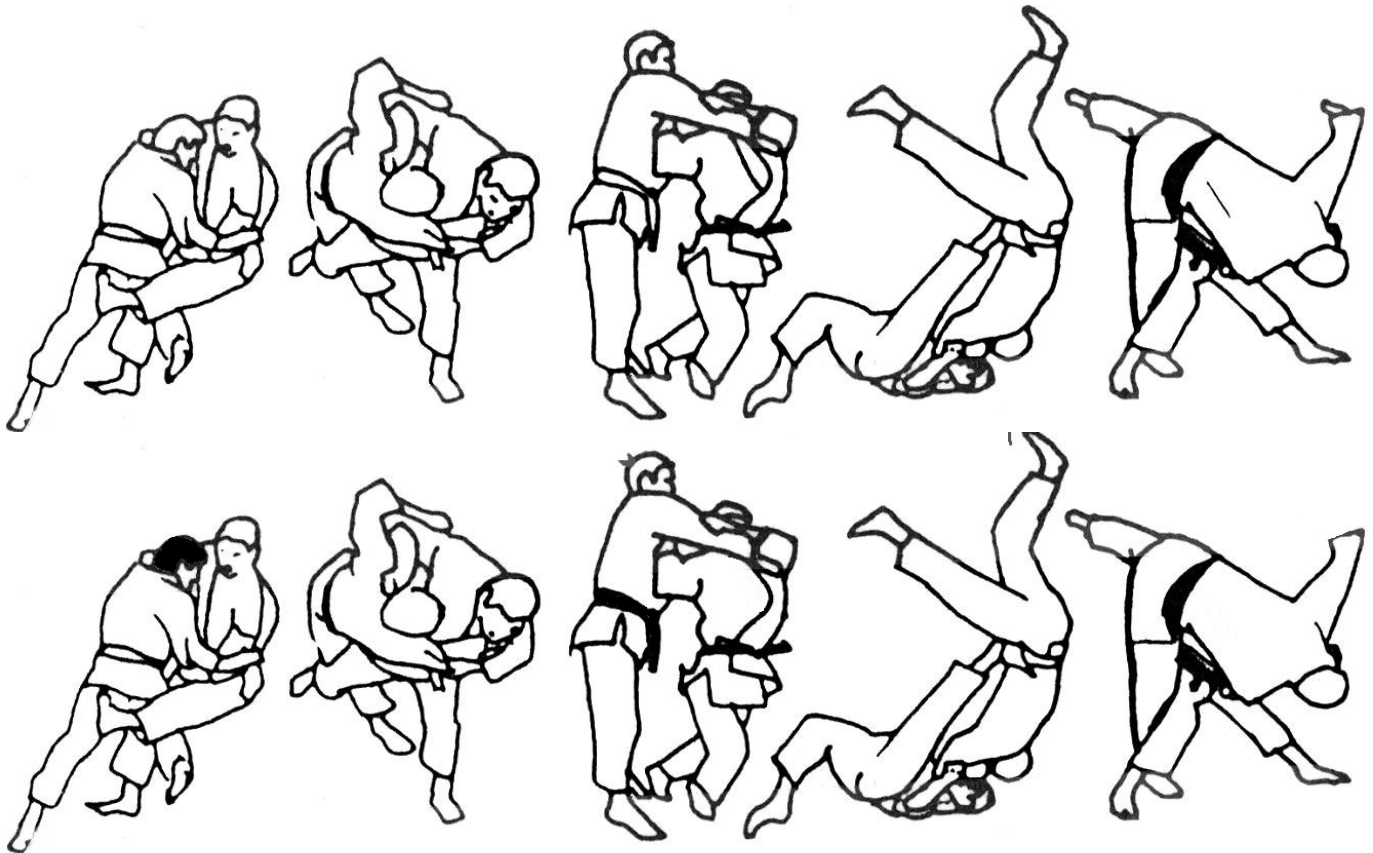
Namens de puntenvaancommissie gefeliciteerd!

Uitslag prijsvraag: 'De verf was op'. 1^e prijs: **Sem van doorn**. Tweede prijs: **Thijs Dunsbergen**. Derde prijs: **Michael Hartog**. Vierde prijs: **Martina van der Woude**.



Nieuwe prijsvraag

Zoek de 6 verschillen



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



Er zijn natuurlijk weer machtig mooie prijzen te winnen

Uitslagen 4^e Voorjaarstoernooi 18-5-2013

1^e prijs: Roos Pranger. Jasper Bijkerk. Micaya de Jonge. Arjan Lujendijk. Coen Schalkwijk. Tom van Hell. Dilan Edel. Dennis Goedhart. Bo de Jonge. Wessel de Roos. Stan Meijer. Jurriaan Zwart. Sanne van Dijk.

2^e prijs: Bram Lujendijk. Max Huisman. Sem de Bree. Ingmar Lamfers. Menno Volkers. Len Versteeg. Stijn van der Jagt. Floris Hoogendorp. Melvin Hoogerwerf. Tygo van den Herik.

3^e prijs: Manuel Kloppenburg. Olivia van Kleunen. Jaro Dekkers. Sam Willemse. Hugo Hoogendorp. Jasmijn Bakker. Denis Kelmendi. Ruth van den Abeelen.



Avondvierdaagse 2013



Judoschool
Hanna n Boersma





Judoles bij Jan Willem en Mark op school

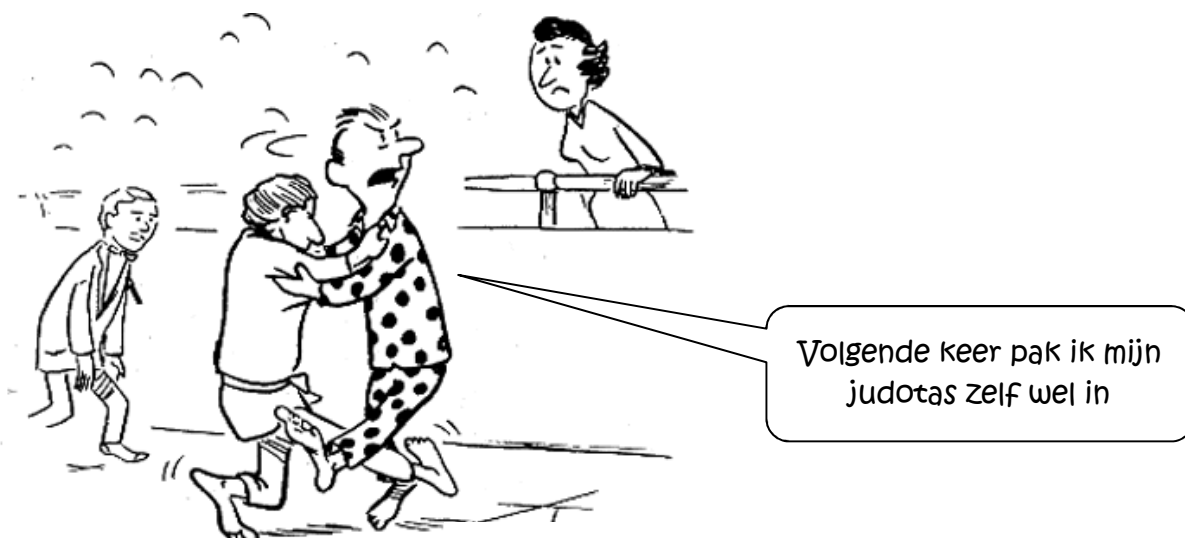
In Doorn komt meester Herman Mark en Jan Willem vaak tegen want daar zitten ze op school. Meester Herman moet in Doorn judoles geven en wilde graag voordat de gewone judoles begonnen vooraf wel een judoles geven aan de klas van Mark en Jan Willem. Meester Herman heeft toen meteen maar drie andere klassen judoles gegeven, dat vond de juf geen probleem.



Wie wil óók dat meester Herman een judoles geeft aan jouw klas? Laat jouw juf of meester een mail sturen naar hermanboersma@hotmail.com Meester Herman wil zelf ook wel een mail sturen.



Van links naar rechts staat: Thomans van Broekhoven. Casper Kok. Guus Dorrestijn. Lars Weijers. Desmond Staal. Thomas Roost. Vanaf links zittend: Quinten Kamphuis. Thomas Lazarom. Nina Veenhof. Casper van Zonneveld. Niels van der Smeede. Chris de Savornin Lohman. Liggend: Rosalie Feddema en Timo van Rossen.



Coach Albert en trainer Timothy gehuldigd

Albert Jourdan heeft in de afgelopen jaren heel veel betekend voor de wedstrijdgroep. Hij zorgde dat de deelnemers opgegeven werden (en dat gaat niet altijd gemakkelijk). Hij coachte op de achtergrond, gaf tips, schreef verslagen en nog veel meer. Marco van den Herik vertelde dit allemaal tijdens de huldiging. Ook Timothy Jourdan kreeg complimenten voor zijn subtiele manier training geven, je ziet op wedstrijden de technieken terug die ze van Timothy geleerd hebben. Het judotalent Sanne van Dijk gaf de twee een shirt met een judoafbeelding. Coach Albert kreeg een gigantische beker met het opschrift: 'Best Coach Award'. Timothy kreeg een beker van hetzelfde formaat met het opschrift: 'Best Trainer Award'.



Timothy Jourdan "Best Trainer Award"



Marco van den Herik overhandigt de 'Best Coach Award' aan Albert Jourdan

TECHNIEK VAN DE MAAND



O-UCHI-GARI

Bij o-uchi-gari haak je met je been binnendoor bij de tegenstander. Het lukt het beste als jouw tegenstander aan je trekt. Het geheel ziet eruit alsof iemand gaat zitten op een stoel maar dat die stoel ineens achter hem wordt weggetrokken.



Hallo jongens en meisjes,

Op 26 mei waren vier dappere judoka's naar het KAN toernooi in Arnhem gegaan. Hiernaast zien jullie v.l.n.r. Sem, Hugo, Sanne en Tygo. We misten Aylin.

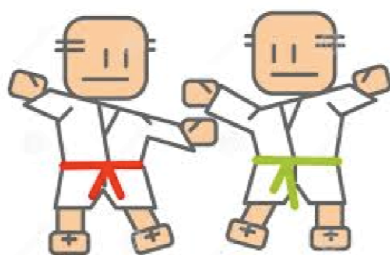
Het KAN toernooi is een groter en zwaarder toernooi met judoka's die ook uit buitenland komen. Dit is het toernooi waar we naar toe gewerkt hebben om te kijken waar we staan ten opzichte van de concurrentie. Zoals dat zo mooi heet hebben we de lat wat hoger gelegd.



Sem, Hugo, Sanne en Tygo

Bij grotere toernooien waar veel judoka's op af komen wordt vaak het dubbele eliminatie wedstrijdsysteem met herkansing toegepast. Er is dan een herkansing voor alle judoka's die 1 wedstrijd verloren hebben. Op deze manier kan een judoka zich nog terugknokken naar

DE LAT LIGT HOGER



een 2^e of 3^e plaats. Het duurt allemaal wel veel langer. Als je in de herkansing terecht komt moet je wel zo'n 7 partijen judoën. Knap zwaar en heeeuuul erg slecht voor je zenuwen. Twee keer verliezen is naar huis. Voor Tycho, Hugo en Sem was dit de eerste kennismaking met dit systeem. Bij Sanne werd nog het poulesysteem gebruikt.

Je kon echt merken dat de lat weer een stukje hoger lag.

Sem kon goed meekomen maar verloor zijn 2^e partij. Daarna knokte hij voor wat hij waard is.

Helaas verloor hij zijn 5^e partij door 1 shido (strafpunt) tegen. Maar, hij stond zijn mannetje en heeft laten zien dat hij dit niveau best aan kan. Voor Hugo en Tygo was de stap nog te groot. Ze verloren allebei 2 keer achter elkaar en lagen dus uit het toernooi. Sanne moest dus meer partijen judoën door het poulesysteem. In totaal 5. Ze heeft zich kranig verweerd, maar 2 winstpartijen (met mooie overnametechniek) was dit keer niet genoeg voor een prijs.

Ons doel was om zo'n spannend toernooi mee te maken en om te leren. Nou, dat doel hebben we bereikt. Duidelijk is ook dat onze judoka's sneller moeten werken en technieken beter moeten doorzetten als ze de zwaardere toernooien prijzen willen pakken. Genoeg werk aan de winkel dus, maar dat is voor volgend judoseizoen.

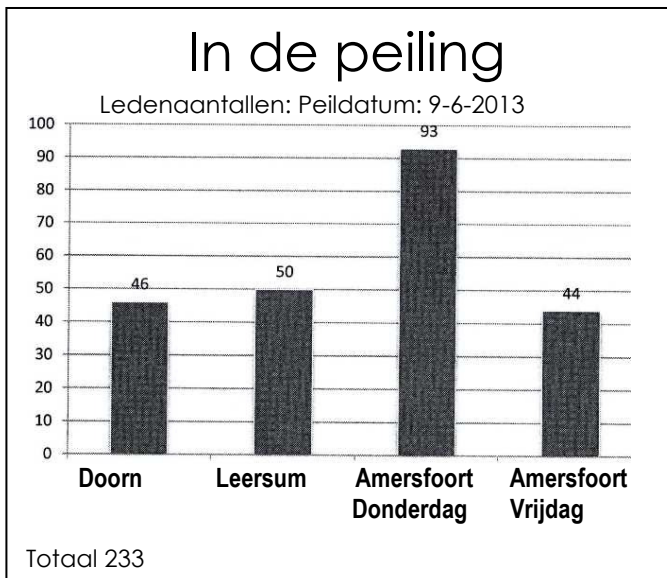


Cool, zo'n elektronisch scorebord

Hiernaast mijn allerlaatste verslag. Dat gaat óók over een zwaar toernooi maar we hebben duidelijk laten weten dat we er waren. Lees maar!

Coach Albert





Even Noteren:

Iedereen kan altijd informatie vinden over vakantie, wedstrijden en andere activiteiten op onze website:
www.judoschool-hermanboersma.nl

De zomereexamens zijn in de week van 1 tot en met 5 juli

De laatste les vóór de zomervakantie is op donderdag 18 juli. De éérste les ná de vakantie is op maandag 2 september

Hallo jongens en meisjes,

Op 15 juni waren we op het Heide toernooi in Ede. Dat was ons laatste officiële Judobond toernooi van dit judoseizoen.

In totaal waren we met 8 strijdvaardige judoka's van de partij. Voor de meesten was het wederom een toernooi om te leren. Net als bij het toernooi daarvoor in Arnhem. Helaas miste we Aylin weer. Maar ook Sem was met reden niet van de partij. Jammer hoor!

Het was dus weer heel hard werken. Sommigen hadden een beetje pech. Ik was met Meester Tim en we hadden de matten onderling verdeeld. Ik heb gehoord dat Jaro een paar keer net niet kon winnen, maar dat hij wel een ippon heeft uitgedeeld.



Het was super druk. Daarom waren er meerdere poules waarbij de nummers 1 en 2 van de poules moesten kruisen. Helaas haalde Len net niet deze kruisfinales door een opmerkelijke beslissing van de scheidsrechter. In mijn ogen liet Len het ware judo zien tegen een veel zwaardere tegenstander. Het werd niet zo gezien en dus ook niet zo beloond.

Wie gingen er als een speer en vielen in de prijzen? Nou dat waren Sven (hij liet eindelijk weer eens zien wat hij werkelijk kan) en Tom. Die Tom vloerde daar met zijn gele bandje de favoriet met een spetter van een ippon! Zo uit het niets, net voor het einde van de tijd. Ik had geen kippenvel, maar de veren schoten uit mijn arm. Allemachtig, wat was die hard. Uiteindelijk allebei 3^e geworden. Knap hoor, proficiat!

En dan hadden we nog een dappere strijder, of eigenlijk strijdster. Dat was Sanne. Die heeft gevochten voor wat ze waard was. Zelfs tegen de dochter van een van de beste judotrainers van Nederland hield ze lang stand. Nee, de tegenstanders moesten ECHT moeite doen om die vedergewicht te vloeren. Ondanks dat ze allemaal langer, zwaarder en sterker waren.

Nou, dit was mijn allerlaatste verslag. Allemaal een fijne zomervakantie en daarna lekker blijven judoën.

Coach Albert



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

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
info@CinPassion.nl