

DE BALANS

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

Mei 2012 oplage 243

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

- Judoka van de maand Casper van Zonneveld: 'Ik droom van wereldvrede'.
- Maak moeilijke dingen makkelijk.
- Opgeven is geen optie.
- Help, ik ben de tel kwijt.
- Nog veel meer...



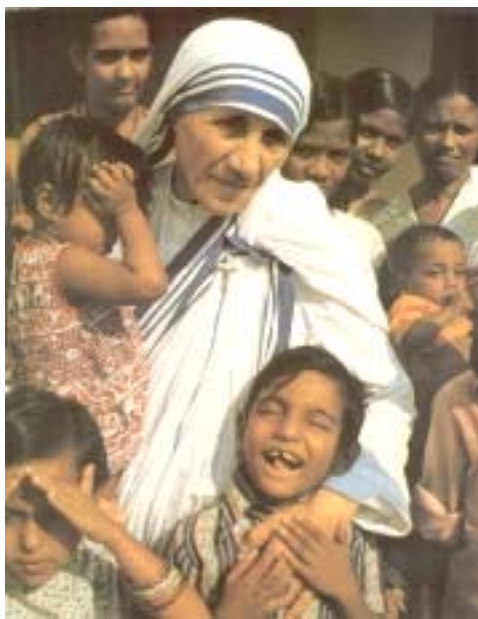
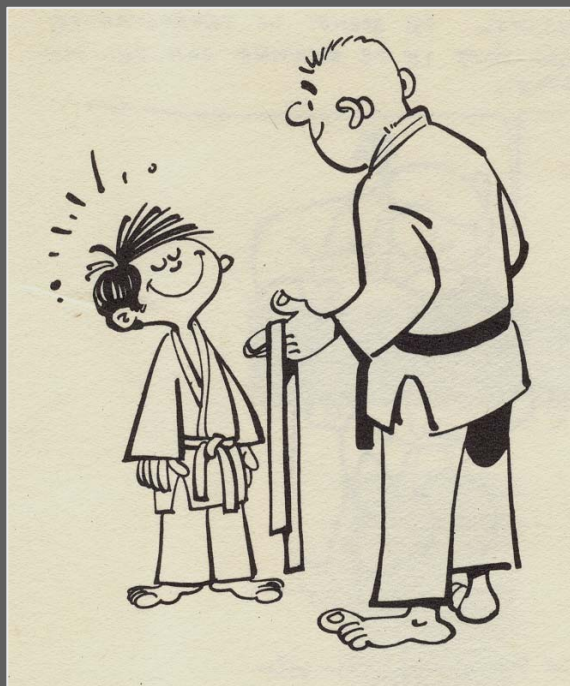
Gastlessen op Meander, de van der Hoeveschool en De Wijngaard

Zomerexamens 2012

Doorn 18 juni. Leersum 20 juni. Amersfoort 21 en 22 juni.

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.

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).



Moeder Theresa

COLUMN door Huib Boersma.

Maak moeilijke dingen makkelijk

Ja hoe kan dat nu:

Moeilijke dingen zijn toch moeilijk en makkelijke dingen zijn toch gemakkelijk?

NEE NEE NEE.

Moeder Theresa heeft in India de armsten van de armen geholpen. Mijn vrouw Anneke en ik hebben in Kaligat, een sloppenwijk in Calcutta, in een sterfhuis van Moeder Theresa mogen werken.

De roeping van Moeder Theresa was om stervende en zieke mensen van de straat te halen om ze liefde en hulp te geven.

Deze wijze en verstandige vrouw vertelde ons:

'Jullie in het westen maken makkelijke dingen moeilijk. Maar je moet moeilijke dingen makkelijk maken.'

Toen ben ik gaan nadenken (wat niet mijn sterkste kant is) en kwam tot de conclusie dat ze gelijk heeft. Wij denken vaak, pas gelukkig te zijn als we een I phone 4 hebben of een nieuwe auto, ofvul zelf maar in. Door te veel verlangens kan je best best wat moeilijkheden aantrekken. Zo'n telefoontje kopen is nog daar aan toe, maar bellen kost ook geld. Een grote dure auto kan in onderhoud veel kosten. Er wordt zelfs veel geleend en het is vaak moeilijk om terug te betalen.

Dus te hard werken om extra luxe is moeilijkheden opzoeken. Positiviteit is ook een manier om moeilijke dingen makkelijker te maken. Maak je daarom niet al te druk over wat er morgen mis kan gaan.



Zomaar een paar foto's van de gaslessen in april: links Meander, rechts de van der Hoeveschool.

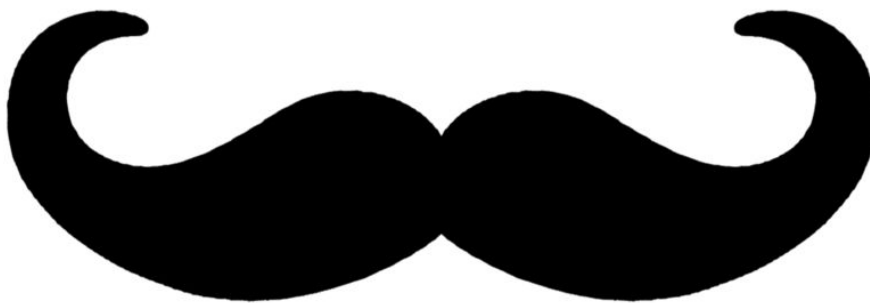
Help, ik ben de tel kwijt!



Hallo jongens en meisjes, Op zaterdag 21 april deden 13 judoka's mee aan het Instap toernooi in Nijkerk. Eigenlijk zouden het er 15 zijn, maar **Sanne** moest helaas op het laatste moment afhaken en **Arya** was niet gekomen.

Zoals dat gaat bij toernooien waren de judoka's verdeeld in leeftijdsgroepen. Eerst waren **Justin, Sven "the man", Len, Timo** aan de beurt. Daarna **Valentijn, Tom, Sem, Coen, Hidde** en **Hugo**. En toen **Tygo, Ruth** en **Melika**.

Iedereen heeft hard gewerkt. En het ging allemaal zo snel. Vaak stond op beide judomatten wel iemand van ons te judoën. En de ippon's vlogen je om de oren. Een, twee, drie, ...tien, elf, twaalf, ...twintig, ...vijfentwintig. Op een gegeven moment was ik echt de tel kwijt. Dat heb ik nog niet eerder meegemaakt. Ook moesten onze judoka's vaak tegen elkaar. Zo moest **Sem** tegen **Coen**, **Tom** tegen **Hidde**, **Len** tegen **Timo**. Nou, wat doe je dan als coach? Lekker kijken en genieten, dus. Zo zag je **Justin** groeien, **Ruth** bikkelen met resultaat, **Tygo** een spetter van een worp uitspelen, **Hugo** binnen 5 seconden een wedstrijd winnen en **Len** een schitterende overname op de grond uitvoeren.



Oproep van coach Albert Jourdan

Welke DTP'er biedt zij/haar hulp aan voor de opmaak van onze wedstrijdboekjes?
albert@jourdan.nl

Eigenlijk ging het bij bijna iedereen heel goed. Het was niet altijd makkelijk. Maar dat is prima. Daar leer je van. Een aantal van onze judoka's kregen zelfs een compliment van een scheidsrechter met een heeuulle grote snor. Dat was cool.

Dit keer geen tips. Maar wel een opmerking voor de wedstrijdjudoka's. Het is belangrijk dat iedereen de komende weken hard werkt tijdens de wedstrijdles. Dat is echt nodig om je mannetje (of vrouwtje) te staan op toernooien en zeker als je op 9 juni naar het Heide toernooi in Ede gaat.

Nou, dit was het verslag over het laatste Instaptoernooi van dit judoseizoen. Er staan nog een aantal leuke toernooien op het programma, dus jullie lezen snel weer meer over onze wedstrijdbookjes.

Ciao!

Coach Albert



Judoschool Herman Boersma staat voor: *Betrokkenheid, Plezier en Respect!*

Uitslag van: 'De inkt was even op'

Stichting 'De Vrienden van Pablo' is dit keer gevraagd de 8 besten uit te kiezen: hier komen ze:



Hidde Heijnen



Ifke Stam



Jesse van de Meent



Mark Elenbaas



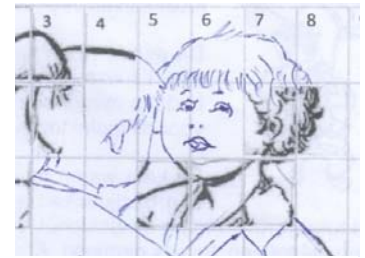
Milika Demir



Sander Dietz



Silvano Tromp



Tara Tolsma

Nieuwe prijsvraag

**CIJFER-
CIRKEL**

Verdeel de cirkel in vier
gelijke stukken.
Maar opgelet!
De som van de cijfers in
elk stuk moet
telkens 13 zijn.



Hierboven de nieuwe prijsvraag. Er worden 10 goede oplossingen uitgeloot. Rechts een greep uit de machtig mooie prijzen.

DOJONIEUWS

Algemeen:

Nagekomen prijswinnaars van het doolhof : Menno Volkers. Gülsüm Bag. Rik Volkers. Melika Demir. Silvano Tromp. Sarah Slofstra. Quinten Kamphuis. Kaai Bron. Bart Baas.

Doorn:

Welkom nieuwe judoka's: Benjamin Op de Coul. Thomar Spee. Bart Roelofse. Mees Wolfswinkel. **Spreekbeurt:** Guus Dorrestein had een goed voor zijn judospreekbeurt.

Leersum:

Welkom nieuwe judoka: Cas van Kruistum.

Amersfoort:

Welkom nieuwe judoka's: Hadewich Reeze. Fèbiàno Adamus. Bo Cornelisse. Walid Kasmi. Christian Spijkman. Merijn Verwer. Kristel Veen. Lisa Veen.



De gastles van de maand is dit maal De Wijngaard in Doorn. En Sven Metz speelde de hoofdrol.



Hallo jongens en meisjes,



Zow, dat was vroeg. Zes uur mijn mandje uit, want om 8 uur ging de weging van start bij het Vrijstadtoernooi in Culemborg. Dit was op 31 maart. Voor het eerst gingen 13 wedstrijdjudoka's naar aan een groot JBN toernooi. SPANNEND!

In de ochtend waren eerst **Tristan, Justin, Timo** en **Sven** "the man" (op zijn Engels) aan de beurt. 's Middag waren er twee groepjes. In de 1^e groep zaten: **Hugo, Tygo, Sanne, Sem** en **Danilo**. In de 2^e groep: **Arya, Hidde, Ruth** en **Tom**.

De grote pechvogel was **Valentijn**. Door omstandigheden kon hij niet naar het toernooi komen. Heel vervelend voor **Valentijn**. Daarom krijgt hij van ons een troostprijs, want we weten zeker dat hij op het toernooi een prijs zou winnen.

Er is door iedereen hard gewerkt. Dat zeker. Maar voor sommige was het niet altijd even leuk. Dat is natuurlijk jammer. Dit toernooi is na het Instaptoernooi in Nijkerk een tweede stap richting de zware toernooien. Iedereen merkte dat het niveau weer een stukje hoger lag. Voor de meeste was dat wel wennen. Hard werken en goed luisteren helpt. Uiteindelijk hebben 9 judoka's een prijs gewonnen.

1^e plaats: **SEM**. 2^e plaats: **SVEN; TIMO; TRISTAN; JUSTIN**. 3^e plaats: **ARYA; HIDDE; RUTH; TOM**.
Alle prijswinnaars: VAN HARTE GEFELICITEERD!

Wist je trouwens dat tijdens dit toernooi:


- **Sven, Sem en Timo** de ippon-keizers waren
- **Sven** sportief was toen bleek dat de scheidsrechter hem onterecht als winnaar aanwees
- **Timo** met zijn partijen een mooie ippon-taart had gebakken en in zijn laatste partij er nog een toefje slagroom op deed, jammie... ;-)
- **Tristan** het heel moeilijk had maar niet opgaf!
- ... dit ook gold voor: **Hugo; Tygo, Danilo, Arya en Hidde**
- de meesten merkten dat doorzetten ook iets op kan leveren
- er echt gewerkt moest worden voor je pakking
- **Timo** makkelijker ging scoren nadat hij zijn pakking helemaal voor elkaar had
- **Tom** succes had tegen lange tegenstanders door de band vast te pakken en niet de kraag
- **Sem** en **Sanne** tegen elkaar moesten en de coach dat jammer genoeg gemist heeft
- **Justin** zo snel was met scoren dat hij niet te coachen was
- de coach veel terugzag van wat jullie bij Meester **Tim** hebben geleerd
- de dames het ook zwaar hadden, maar in hun partijen veel vooruitgang en strijd was te zien
- de coach verwacht dat er in de wedstrijdes harder gewerkt gaat worden

TIPS

(1) Sta tijdens een partij stevig en recht op. Laat merken dat je er staat en ga niet aan de tegenstander hangen of voorover buigen. Dit is niet fraai en loopt zelden goed af. Je krijgt er ook strafpunten voor.

(2) Let op de maat van je judopak. Bij verschillende judoka's waren de mouwen te kort. Je kan hierdoor gediskwalificeerd worden. Te lange mouwen is ook niet goed, want oprollen mag niet.

Nou, tot zover het verslag over ons avontuur in Culemborg. Tot de volgende keer, doe!

Coach Albert  Judoschool Herman Boersma staat voor: *Betrokkenheid, Plezier en Respect!*

JUDOKA VAN DE MAAND (AMERSFOORT)

Naam **Eva Pranger**. Leeftijd **9 jaar**. Kleur band/slip **Gele band oranje slip**. Hoe lang zit je op judo **Drie en een half jaar**. Favoriete schoolvakken **Knutselen, gym**. Mooiste boek **Fantasia (van Geronimo Stilton)**. Mooiste film **Life (natuurserie)**. Hobby's **Accordeon, judo, computeren, striptekenen**. Wat is je beste judoworp/greep **6^e houdgreep**. Ik houd van **Kamperen op Texel**. Ik heb een hekel aan **Vervelende jongens op school**. Wat vind je het leukste van judo **Nieuwe worpen leren**. Wat vind je het vervelendste van judo **Niks**. Wat vind je van Nederland **Een mooi land**. Wat vind je van de buurt waarin je woont **Gezellig**. Waar droom je van **Dat er geen oorlogen meer zijn en geen natuurrampen**. Wie wonen er bij jullie thuis **Papa, mama, een zusje Roos, een hond en twee vogeltjes**. Wat is het leukste van De Balans **De prijsvraag**. Wat wil je later worden **Dat weet ik nog niet**. Wat is je grootste wens **Dat ik kan vliegen**. Ben je gelukkig **Ja**. Hoe komt dat **Omdat ik leuke vrienden heb en op een leuke school zit**. Wat wil je nog zeggen **Judo is leuk!!!**



Eva Pranger: 'ik houd van: kamperen op Texel'

OPGEVEN IS GEEN OPTIE!

"Op 6 en 7 juni 2012 fietsen we voor de 30 miljoen!"

Alpe d'HuZes is het wielerevenement waarbij de deelnemers individueel of in teamverband zes maal op één dag de Alpe d'Huez beklimmen. Niet zomaar, maar om geld op te halen voor het Alpe d'HuZesonderzoeksfonds bij KWF Kankerbestrijding.

De eerste editie van de actie in 2006 zorgde al voor een opbrengst van ruim 370.000 euro. In 2007 fietsten we meer dan 1 miljoen euro bij elkaar. In 2008 werd het recordbedrag van ruim 3,6 miljoen euro opgehaald en in 2009 bijna 6 miljoen. Maar liefst 12,1 miljoen was het eindbedrag in 2010 terwijl het fantastische eindbedrag van Alpe d'HuZes 2011 20,1 miljoen euro was.

De Stichting Alpe d'HuZes hanteert een strikt antistrijkstokbeleid: alle giften gaan voor 100% naar ons onderzoeksfonds. Afgelopen jaren werd met dit geld het onderzoeks- en revalidatieprogramma A-CaRe gestart, waarmee kankerpatiënten beter en sneller kunnen herstellen. Een belangrijk en uniek onderzoek dat revalidatie voor alle kankerpatiënten binnen handbereik moet brengen.

Want onze missie is:

Anderen faciliteren en inspireren om Goed, Gelukkig en Gezond te kunnen leven met kanker".

(tekst afkomstig van www.opgevenisgeenoptie.nl)

Rachel Heinemann is de moeder van Casper en Laura van Zonneveld, zij zitten beiden in Doorn op judo. Rachel gaat ook mee naar Alpe d'HuZes! Niet als fietser, wel als masseur van de 8 sportieve bikkels van Team Heuvelrug die op 7 juni 2012 Alpe d'Huez gaan bedwingen.

Ook jij kunt een bijdrage leveren door Team Heuvelrug financieel te steunen! Kijk voor meer informatie op <http://deelnemers.alpe-dhuzes.nl/teams/barthank-nl>

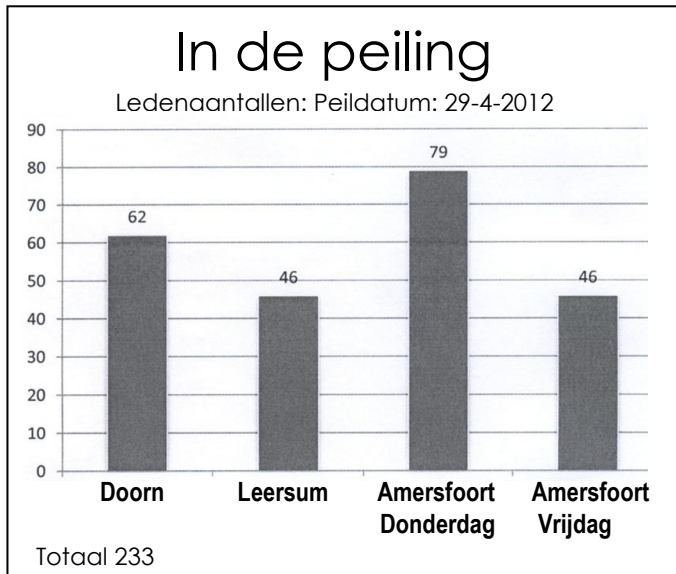
Bedankt voor je aandacht. Een ziekte als kanker heeft veel aandacht nodig!



Judoka van de maand (Doorn)

Naam **Casper van Zonneveld**. Leeftijd **9**. Kleur band/slip **Oranje band**. Hoe lang zit je op judo **5 jaar**. Favoriete schoolvakken **Geschiedenis**. Mooiste boek **In de ban van de ring**. Mooiste film **Harry Potter**. Hobby's **Judo, lezen**. Wat is je beste judoworp/greep **Alles**. Ik houd van **Judo**. Ik heb een hekel aan **Spruitjes**. Wat vind je het leukste van judo **Alles**. Wat vind je het vervelendste van judo **Niets**. Wat vind je van Nederland **Leuk**. Wat vind je van de buurt waarin je woont **Leuk**. Waar droom je van **Wereldvrede**. Wie wonen er bij jullie thuis **Mama, papa, broertje Max en zusje Laura**. Wat is het leukste van De Balans **Strips**. Wat wil je later worden **Natuurbeschermer**. Wat is je grootste wens **Dat al mijn wensen uitkomen, dan wereldvrede en alles goed met het milieu**. Ben je gelukkig **Ja**. Hoe komt dat **Door van alles en nog wat**. Wat wil je nog zeggen **Judo is super**.

Casper van Zonneveld: 'mijn grootste wens is dat al mijn wensen uitkomen'



Even Noteren:

Op 17 en 18 mei is er geen judoles in verband met het Hemelvaartweekend

Iedereen kan altijd wedstrijd informatie vinden op onze website:
www.judoschool-hermanboersma.nl
 kijk bij wedstrijd judo

Meisjes kunnen zich uiterlijk 1 juni opgeven voor het meisjestoernooi in Amersfoort

De judo-examens zijn van 18 t/m 22 juni

De Kostuumkamer

www.DeKostuumkamer.nl

Siriam Heijer

Bijenlaan 6
 3956 GX Leersum
 T. 06 17 30 62 97
 E. info@dekostuumkamer.nl
 I. www.dekostuumkamer.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

Welkom in Kolárovo

06-51510291. Bel dit nummer voor info over de mogelijkheden voor een heerlijke ontspannen vakantie in Slowakije. Wij bieden comfortabele huizen te huur aan voor mensen die op zoek zijn naar rust, in een uitgestrekte natuur waar het toerisme nog niet is doorgedrongen.

Kolárovo ligt ongeveer 30 km van de Hongaarse grens. Het weer is er zeer stabiel met veel zonuren per jaar. De omgeving biedt niet alleen een oase van rust, maar ook talloze mogelijkheden om activiteiten te ondernemen. Er zijn diverse thermaal baden en je kunt er eindeloos fietsen of kajakken.



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

Nijverheidsweg N 130-9
3812 PN Amersfoort