

DE BALANS

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

November 2011 oplage 261

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

Sporten is goed voor je hersens



Verder in deze uitgave:

- ✓ Beste ouders....
- ✓ Judo is geen tijdverlies (je gaat er logisch van denken)
- ✓ Nog veel meer...



Huib Boersma

SPORTEN IS GOED VOOR JE HERSENS

Door Huib Boersma

Een stukje over hersens voor ouders of slimme oude-jongeren.

Hoe kweek je slimme hersens?

Hersenonderzoekers zoeken al jaren naar de magische formule voor een hoger IQ.

Naast je best doen op school en gezond eten, blijkt dat intensief sporten een onderdeel van deze magische formule is.

Leerlingen die hun lessen wiskunde, frans en huiswerk afwisselen met rennen, stoeien (lees judo) en b.v. touwtje springen halen betere cijfers.



*Voorpagina:
De redactie vond deze foto uit 1963 in haar archief met daarop (kort daarna) Europees judokampioen Huib Boersma bezig in een trainingskamp in Zuid Frankrijk onder toezicht oog van (kort daarna) olympisch kampioen Anton Geesink.*

Is een paar keer in de week sporten tijdverlies?

Nee juist niet:

Sporters zijn goed in logisch denken en plannen.

De vraag is: hoe kan dat?

Wat doet bewegen met je hersens.

Ook dit is gemakkelijk te begrijpen...

Tijdens het sporten stroomt het bloed niet alleen naar armen en benen maar ook naar de schedel.

In de schedel zitten, als het goed is, een groot aantal hersens.

Door de stuwning van het bloed ontstaan er meer en grotere bloedvaten in het hersenweefsel waardoorheen makkelijker een soort benzine kan worden gevoerd.

Als je veel sport gaat ook het geheugencentrum (voor jullie beter bekend als Hippocampus) schateren van plezier.

De machine in je hoofd gaat dus soepeler werken.

Ik heb het geprobeerd door kruipolie in de openingen van mijn hoofd te spuiten.

Het is niet nodig dit thuis uit te proberen, dat heb ik al gedaan.

Het zal je niet verbazen als ik zeg, dat olie in je schedel spuiten, niet helpt.

Maar ik deed dat in een periode dat ik niet aan sport deed.

Wat is beter, de truc met de olie of intensief judoën.

Zeg maar;

Ja, wat denk je zelf?



Wat denk je zelf?

Judo = geen tijdverlies

18 jaar geleden begon een sportleraar met een groep leerlingen een experiment met een mix van intensief sporten en leren.

Vooraf in de bètavakken scoorden zijn experiment-groep hoger dan zijn andere groepen.

Inmiddels staat vast dat dit succes wel degelijk te maken had met intensieve sporttraining.

Dat je door sporten minder tijd overhoudt om te leren wordt ruimschoots gecompenseerd door de betere leerresultaten.

Dus judoën is nooit tijdverlies.



Deze foto's van de eerste groep in Doorn zijn onlangs gemaakt door Petra Meulenbroek, de moeder van Wout.

Met het aanwezige licht (zonder flits) en veel aandacht voor detail geeft zij een sfeervolle impressie van de les.

De redactie vindt deze pagina een sieraad voor ons clubblad.





Leersum

Vanaf linksboven: **Levi Vissers. Mirte Smetsers. Sterre van de Zuidwind. Kevin Kesler. Mathijs van Berlo. Casey van den Broek.** Vanaf linksonder: **Pjotr Verberne. Jaimay van Bennekom. Milan L'Abée. Gijs Lappenschaar.** Liggend: **Franka de Buck en Sander Dietz.**

JUDOKA VAN DE MAAND



Thomas Roost

'Ik ben gelukkig omdat iedereen aardig is.'

Naam **Thomas Roost.** Leeftijd **8.** Kleur band/slip **Gele band.** Hoe lang zit je op judo **2,5 jaar.** Favoriete schoolvakken **Geschiedenis.** Mooiste boek **Oorlogswinter.** Mooiste film **Animals United.** Hobby's **Judo / voetbal.** Wat is je beste judoworp/greep **1^e houdgreep.** Ik houd van **Voetbal, judo.** Ik heb een hekel aan **Gepest worden.** Wat vind je het leukste van judo **De techniek.** Wat vind je het vervelendste van judo **Dat je stil moet zijn tijdens het partijtje.** Wat vind je van Nederland **Een echt waterland.** Wat vind je van de buurt waarin je woont **Mooi, en het leukste is dat er een bosje tegenover is.** Waar droom je van **Voetballen voor Feijenoord.** Wie wonen er bij jullie thuis **Daniël / Alexander / Patrick / Antoinette en ik.** Wat is het leukste van De Balans **Het verhaal.** Wat wil je later worden **Profvoetballer.** Wat is je grootste wens **Voetballen voor Feijenoord.** Ben je gelukkig **Ja.** Hoe komt dat **Omdat iedereen aardig is.** Wat wil je nog zeggen **Judo is een leuke sport.**

TECHNIEK VAN DE MAAND



Hiza-guruma
Knie-wiel

Stap eerst opzij met je linker voet en blokkeer dan met je andere voet de knie van jouw tegenstander. Daarna krachtig naar rechts sturen tot hij/zij ligt. Veel succes namens de redactie.

Beste ouders,

Het kan een ieder niet ontgaan. De veranderingen in onze samenleving volgen elkaar in rap tempo op. Iedereen merkt en ziet daar dagelijks de gevolgen van. Zo ook ik. Afgelopen zomer had ik daarom behoefte om goed na te denken over de maatschappelijke bijdrage van mijn judoschool. Ik heb besloten om dit judoseizoen enkele aspecten van mijn zienswijze duidelijker naar voren te laten komen. Om dit te versterken zijn er ook een paar veranderingen. Wellicht heeft u er al iets over gehoord of heeft u het vorige maand in de lokale krant Amersfoort-Nu gelezen.



Herman Boersma, Albert Jourdan

Communicatie is belangrijk en dat kan je nooit goed genoeg doen. Ook ik niet. Vandaar deze brief. Maar daar blijft het niet bij. Ik kan mij voorstellen dat het desondanks vragen oproept of dat er onduidelijkheden zijn. Daarom nodigen Albert Jourdan en ik u van harte uit voor een **ouderavond op 11 november om 18:30 in onze judozaal aan de Lageweg 16 in Amersfoort**. In een persoonlijke, ongedwongen sfeer geven wij graag een nadere toelichting. Ook willen we ingaan op eventuele vragen en/of onduidelijkheden die leven.

Waar staat judoschool Herman Boersma voor?

Ons uitgangspunt is glashelder. Het belang van het kind staat voorop. Dat is de basis. Via onze judolessen trachten wij een bescheiden bijdrage leveren aan de ontwikkeling van jeugd en jongeren naar evenwichtige, zelfredzame en opgewekte volwassenen. Dat is onze visie. Daarbij is onze missie het begeleiden van jeugd- en jongeren vanuit de kernwaarden: betrokkenheid, respect en plezier.

Met jeugd bedoelen wij kinderen van 6 t/m 12 jaar. Het afgelopen seizoen ben ik in Amersfoort tijdens de judolessen voor een deel van deze doelgroep bijgestaan door Timothy Jourdan. Dit is bij de kinderen, Timothy en mijzelf heel goed bevallen. Wij hebben daarom besloten om deze samenwerking dit judoseizoen voor te zetten. Timothy is 1^e jaars rechtenstudent in Utrecht.

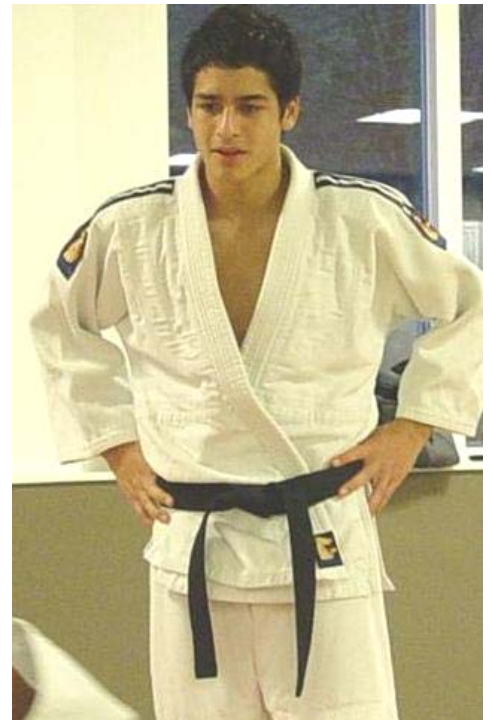
De voortzetting van de samenwerking met Timothy is, mede gelet zijn jarenlange wedstrijdervaring, tevens de opmaat naar het verzorgen van een eigen wedstrijdtraining op de vrijdagavond in Health Center Achmea, Amersfoort. Deze wedstrijdtraining is bedoeld voor judokaatjes tot 13 jaar met een judograad tot de groene band. Ik zal binnenkort aangeven wie voor de wedstrijdtraining in aanmerking komt. In principe bestaat de wedstrijdgroep uit 2 niveaus. Één voor de instaptoernooien in Nijkerk (voor judoka's die nog weinig wedstrijdervaring hebben) en één voor de toernooien in de regio. Judoschool Herman Boersma zal vanaf 2012 onder eigen naam inschrijven op judotoernooien die wij geschikt achten voor onze pupillen die passen binnen de visie & missie van de judoschool. Daarbij zal Albert Jourdan de wedstrijdjudokaatjes van Judoschool Herman Boersma op eigen, vertrouwde wijze begeleiden met de eerdergenoemde kernwaarden als uitgangspunt.

Judoschool Herman Boersma blijft natuurlijk toegankelijk voor jongeren vanaf 13 jaar met de groene band of hoger. De mogelijkheid om mee te doen aan onze eigen toernooien blijft zoals het is, echter voor deze groep zal geen wedstrijdtraining mogelijk zijn. Daarom zal voor judoka's vanaf 13 jaar die intensief wedstrijd judo willen gaan doen in goed overleg met alle betrokkenen doorverwezen worden naar een geschikte judoschool in de omgeving.

Onze aanpak is wellicht anders, maar duidelijk als het gaat over het belang van het kind en de begeleiding die het van ons mag verwachten. Wij hopen dat de ouders en natuurlijk de judokaatjes zelf zich hier goed bij voelen en zien uit naar nog heel veel plezierige lessen en spannende toernooitjes.

Met vriendelijke groet,
Herman Boersma, Albert Jourdan en Timothy Jourdan.

U bent van harte welkom op de ouderavond: Lageweg 16 in Amersfoort op vrijdag 11 november om 18:30 in de judozaal.



Timothy Jourdan

Familie Dietz uit Leersum heeft een judopak te koop voor 10,-- (maat 130). Men kan zich melden via ans.guido@telfort.nl of 0343-456174.

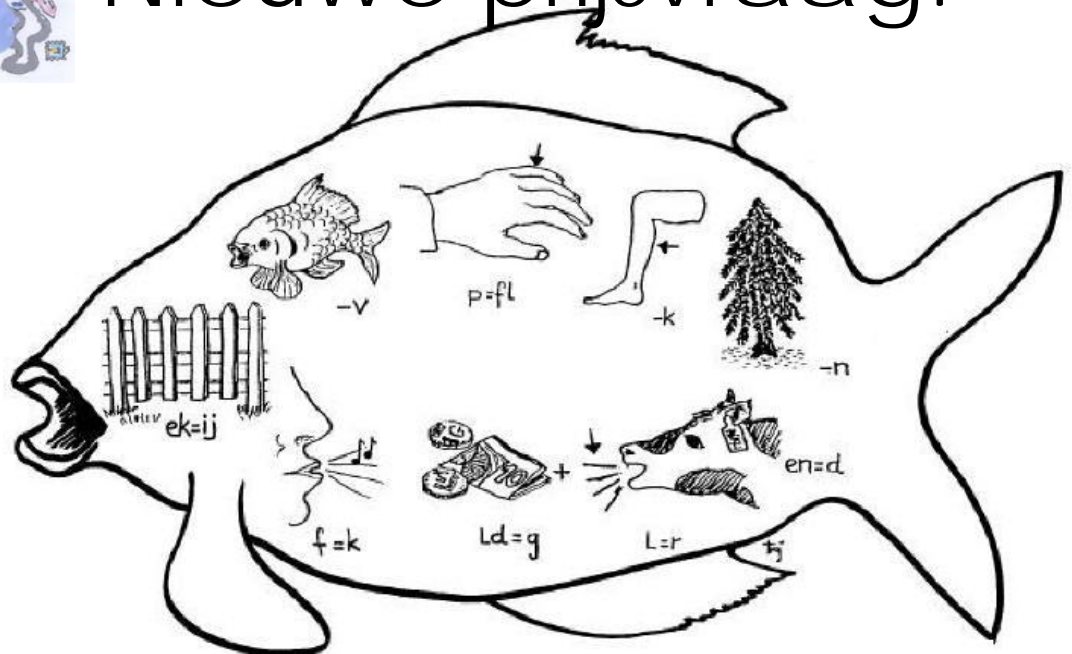


Uitslag doolhof. Een prijs hebben gewonnen: Yannick Kerssies. Hidde den Besten. Melika Demir. Silvano Tromp. Ingmar Lamfers. R. Benni. Sander Dietz. Franka de Buck. Sem van Doorn.

Nieuwe prijsvraag:

Rechts staat een rebus. Los hem op en geef hem aan meester Herman. Wie het goed heeft wint volgende maand een prijs.

Vergeet niet je naam erop te zetten.



DOJONIEUWS

Doorn: Welkom nieuwe judoka's: Simone de Boer. Mats Schiphorst. Maurits de Boer. Milou van Dijk. Jean-André Hoogerwerf.

Leersum: Welkom nieuwe judoka's: Maarten van Os. Kees van Zwetselaar. Laura Annebel de Vroe. Bas Lappenschaar. Daisy de Vries. Bram Luijendijk. Nick Roelofsen. Louella Voet.

Amersfoort: Welkom nieuwe judoka's: Stefan Cloo. Ajuub Mohamed. Ifke Stam. Pim Wiggers. Jasmijn Joosen. Milano Julen. Ingmar Lamfers. Mika Leurink. Niek Wijnberg. Peter ten Dam.

JUDOKA VAN DE MAAND

Naam **Shannon Post**. Leeftijd **12 jaar**. Kleur band/slip **Gele band groene slip**. Hoe lang zit je op judo **Anderhalf jaar**. Favoriete schoolvakken **Natuurkunde**. Mooiste boek **Kippevel. Het Horrorhuis**. Mooiste film **Spitit 8. Pirates Of The Carribian 1, 2, 3**. Hobby's **Paardrijden, tekenen, judo**. Wat is je beste judoworp/greep **Oсотogari**. Ik houd van **Mijn paard; honden (3); mijn katten**. Ik heb een hekel aan **Een meisje in mijn klas**. Wat vind je het leukste van judo **Alles**. Wat vind je het vervelendste van judo **Dat sommigen onvoorzichtig doen**. Wat vind je van Nederland **Top**. Wat vind je van de buurt waarin je woont **Gezellig**. Waar droom je van **Dat ik een Rolls Royce kan kopen**. Wie wonen er bij jullie thuis **Mijn moeder, stiefvader + dieren**. Wat is het leukste van De Balans **De prijsvraag**. Wat wil je later worden **Paardrijnstructrice & een manege starten**. Ben je gelukkig **Ja**. Hoe komt dat **Door mijn opa**. Wat wil je nog zeggen **Niet stoppen met judo**.



Shannon Post: 'Paardrijnstructrice & een manege starten'.

jourdan.nl
UW COACH VOOR DUURZAAM
ONDERNEMEN

Kinderen hebben recht op liefde, aandacht, goede leefomstandigheden en een waardevolle toekomst.

Reden om mij actief in te zetten én een percentage van mijn omzet te doneren aan de [1We Football Playgrounds](#) in Rio de Janeiro. Want samen spelen en leren is de basis voor een goede toekomst. 'Joga Bonito', oftewel: Speel mooi!



Welkom in Kolárovo

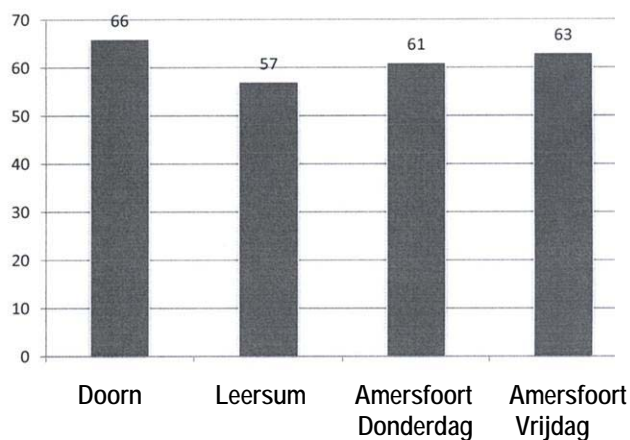
06-51510291. Bel dit nummer voor info over de mogelijkheden voor een heerlijke ontspannen vakantie in Slowakije. Wij bieden comfortabele huizen te huur aan voor mensen die op zoek zijn naar rust, in een uitgestrekte natuur waar het toerisme nog niet is doorgedrongen.

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 thermal baden en je kunt er eindeloos fietsen of kayaken.



In de peiling

Ledenaantallen: Peildatum: 20 oktober 2011



Totaal 247

Even Noteren:

- ✓ In Doorn is er op 5 december geen judoles in verband met sinterklaas.
- ✓ Op 11 november is er een ouderavond om 18.30 uur. Het duurt tot ongeveer 19.15 uur in de judozaal van Achmea, Lageweg 16 te Amersfoort. Onderwerp: de nieuwe opzet van de wedstrijdtraining en begeleiding.
- ✓ De examens zijn 7, 8, 9 en 12 december op ieders eigen lesdag/tijd.



Practijk voor welzijn, ontspanning, bewustwording en balans cindy@cinpassion.nl www.cinpassion.nl
Nijverheidsweg 130-9. 3812 PN Amersfoort. 06-20544537

Uitnodiging

Ouderavond op vrijdag 11 november. Plaats: Achmea, Lageweg 16 te Amersfoort. Tijd: 18.30 uur. Het duurt tot ongeveer 19.15 uur. Het onderwerp: nieuwe opzet wedstrijdtraining en wedstrijdbegeleiding (lees het artikel in dit blad: Beste ouders).

Voorheen waren wij verbonden met JUSEIDO. Deze stichting is nog steeds actief maar zit nu in Schothorst. www.juseido.nl





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