

DE BALANS

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

December 2011 oplage 264

hermanboersma@hotmail.com De Balans staat maandelijks onze website: www.judoschool-hermanboersma.nl
telefoon: 033-4729247



WORP VAN DE MAAND



GROEP VAN DE MAAND

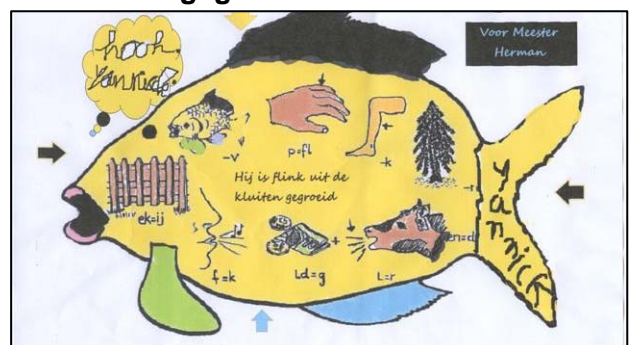
Boven: De worp van de maand gemaakt door Youssef el Haddadi in Hoevelaken. De worp heet: Hidari-harai-maki-komi. De fotograaf heet Kees Ruizendaal.

Links: De groep van de maand. Vanaf links: Faisal el Mourabit. Joanna van Kalsbeek. Roy Hesselink. Göktañ Obuz. Kick Veenhuis. Dilan Edel. Manuel Kloppenburg. Walid Kaddouri was ziek.

Uitslag van de vorige rebus: 'Hij is flink uit de kluiten gegroeid'

De prijswinnaars: Luc de Graaf. Sem van Doorn. Desmond Staal. Valérie Giesberts. Thomas Roost. Tom van Hell. Aylin Soysal. Melika Demir. Milan l'Abée. Robin Boersma. Yannick Keressies (zie afbeelding rechts). Ailéén Kroes. Sander Dietz. Tijn Giethoorn?. Rosalie Feddema. Rik Volkers. Hidde Dekker. Silvano Tromp. Shannon Post.

De nieuwe prijsvraag is een raadsel: **Wat is sneller dan het licht?** Wie het goede antwoord opschrijft en aan meester Herman geeft wint een prijs.



Het leren van trucjes



Sanne van Dijk: 'Alles gaat top'

Naam *Sanne van Dijk*. Leeftijd *9 jaar*. Kleur band/slip *Gele band groene slip*. Hoe lang zit je op judo *Ongeveer twee en een half jaar*. Favoriete schoolvakken *Topografie, topondernemers, gym en drama*. Mooiste boek *Ezzies wereld*. Mooiste film *Hondenhotel en Spiderwick*. Hobby's *Judo, zwemmen en buiten spelen*. Wat is je beste judoworp/greep *4^e heupworp*. Ik houd van *Achtbanen en chocola*. Ik heb een hekel aan *Pesten en als ik het koud heb*. Wat vind je het leukste van judo *Het leren van trucjes*. Wat vind je het vervelendste van judo *Niets*. Wat vind je van Nederland *Het is een mooi land*. Wat vind je van de buurt waarin je woont *Gezellig en vrolijk*. Waar droom je van *Allerlei leuke dingen zoals dat ik kan toveren en vliegen*. Wie wonen er bij jullie thuis *Moeder, vader, broertje, zusje, hamster en 2 vissen*.

Wat is het leukste van De Balans *Judoka van de maand*. Wat wil je later worden *Dierenarts*. Wat is je grootste wens *Een hond, liefst een golden retriever*. Ben je gelukkig *Ja, heel erg*. Hoe komt dat *Alles gaat top!* Wat wil je nog zeggen *Ik weet het niet*.

Winterexamens 2011

Leersum 7 december. Amersfoort 8 en 9 december. Doorn 12 december.

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).



DOJONIEUWS

Leersum

Welkom nieuwe judoka's: Bart Verhagen. Jelle van Dam. Lena Vreeswijk. Jeltje Vreeswijk.

Amersfoort

Welkom nieuwe judoka's: Dilan Edel. Lorenzo de Jong. Manuel Kloppenburg. Roy Hesselink. Stijn van der Jagt. Faisal el Mourabit. Walit Kaddouri. Merel Damsma. Kick Veenhuis. Gökten Obuz. Joanna van Kalsbeek.

Alwéér een delegatie naar Wijk bij Duurstede

Door Herman Boersma.

Na vele telefoontjes had ik een groep bij elkaar met kinderen die wilde meedoen in een examen van Diek Roskam. Hij moest op 20 oktober in Wijk bij Duurstede een herexamen doen in judolesgeven. De examencommissie besliste onvoldoende maar dat lag niet aan de kinderen. Ze probeerden alles zo goed mogelijk te doen. De zeer teleurgestelde Diek zei na afloop tegen mij: 'misschien dient het een doel dat ik dit moet meemaken'. Ik denk dat de kinderen veel van Diek geleerd hebben. Ik hoop dat Diek vindt dat dat voldoende doel is voor zijn moedige (en laatste) poging om judoleraar te worden.

Diek had zich intensief voorbereid door les te geven aan mijn leerlingen in Doorn en Leersum. Verder had hij video's van topjudoka's tot in de kleinste details bekeken. Oók waren er invloeden te zien van zijn grote kennis van yoga. Wat de commissie niet aanstond was dat er geen invloeden te zien waren van de judocursus zélf.

Ik was blij verrast door de bereidwilligheid van de ouders om hun kinderen te brengen. Ik weet natuurlijk wel wie ik moet bellen maar dat ik alléén maar ja te horen kreeg lijkt met toch wel op z'n minst het melden waard. Ouders bedankt voor uw rol achter de schermen.



Op de linkerfoto de Leersumse deelnemers: Lisa Zhu, Kirsten Westerhuis en Stan Meijer.

Rechts: Milan L'Abée, Jaimay van Bennekom, Jelmar Tesselaar en Casey van den Broek.



Hierboven de Doornse deelnemers: Thomas Roost. Casper Kok. Maurits de Boer. Simone de Boer. Hidde Heijnen en Guus Dorrestijn.

Hallo jongens en meisjes,



Op zaterdag 29 oktober deden wij met heel veel judoka's mee aan het 1^e Midio judotoernooi in Scherpenzeel. Het was vooral in de ochtend erg druk, maar wel gezellig. Er waren 5 matten en het duurde even voordat alles en iedereen lekker op gang was.

Veel van onze judoka's waren voor het eerst. Nou, volgens mij heeft iedereen ze mannetje (of vrouwtje) gestaan. Ook voor Stan was het de eerste keer. Maar wel een heel bijzondere. We hebben eerst een beetje gekletst voor dat de wedstrijden begonnen. Hij was best een beetje zenuwachtig. Maar wie zou dat niet zijn de eerste keer. Eigenlijk is het best goed dat je bij een wedstrijd een beetje zenuwachtig bent.

Dat houdt je scherp. Meester Tim had dat ook altijd, vooral bij de elke eerste partij van een toernooi. Nou, die Stan mag er zijn. In zijn eerste partij scoorde hij puntjes en won uiteindelijk met een houdgreep. Zijn 2^e partij won hij ook. Nu met een waza-ari. Uiteindelijk ging hij er met de derde prijs vandoor. Niet slecht toch? Goed gedaan, Stan.

Nou zag ik natuurlijk een heeuule boel jongens en meisjes die verdeeld waren over 5 judomatten. Dan kan ik helaas niet alles en iedereen volgen. Iemand die mij opviel was Gijs. Wist je dat Gijs goochelt met houdgrepen? Dat zie je niet vaak. Iemand die in de wedstrijd zo makkelijk van houdgreep wisselt. Uitzonderlijk. Oh ja, hij is ook nog eens goed met judoworpen. Hmmm, nog iemand om te volgen.

Ook maakte ik kennis met Damian uit Leersum. Ik weet niet of jullie hem kennen, maar Damian is een hele aardige en vrolijke jongen. Hij gaat heel zorgzaam met zijn tegenstanders om en je ziet dat hij het leuk vindt om mee te doen. Dat is natuurlijk heel belangrijk, dat je het leuk vindt. Toch even een babbeltje met hem gemaakt. Nou, als iemand snel iets oppakt dan is het Damian wel. Scoorde gelijk even een mooie ippon. Vrolijk of niet, daar was hij natuurlijk extra blij mee.

Ik heb nog veel meer gezien, maar ik mag geen boek schrijven van meester Herman. Wel wil ik nog even over iemand anders schrijven. En dat is Sanne. Die heeft de gave om zonder goede pakking de ene spetterende ippon na de ander te gooien. Kippenvel, zoals zij dat doet. Natuurlijk gaan we op die pakking nog wel oefenen. Maar als dat goed zit, dan zou ik niet graag haar tegenstander willen zijn. Uiteindelijk moest Sanne tegen Valentijn. Valentijn is ook heel goed bezig en is vooral een denker. Voor mij was het heel lastig om te coachen. Want ja, allebei goed en allebei van dezelfde judoschool. Gewoon kijken en genieten dus. Het ging gelijk op en een verlenging moest uitkomst brengen. Uiteindelijk trok Sanne aan het langste eind, maar een super mooie partij om naar te kijken.

Tip

Soms sta je tegenover hele wilde tegenstanders. Dat nodigt uit om ook even lekker in de aanval te gaan. Dat kan, maar het is niet altijd verstandig. Je loopt namelijk een groot risico op een overname. Je kunt beter rustig blijven en bij al die wilde acties proberen om zelf een overname te maken. Wat een overname is heeft meester Herman in een schitterende demonstratie laten zien aan begin van het toernooi. Je kan het natuurlijk altijd ook nog eens in de les vragen.

Tenslotte viel mij nog iets opmerkelijks op. Sommige van onze judoka's vinden het handig om zelf te tellen als ze iemand in de houdgreep hebben. Maar ze lieten te vroeg los omdat ze dachten dat ze goed geteld hadden. Dat hoeft niet en het is ook niet goed. De scheidsrechter bepaalt wanneer er gestart moet worden met de tijd te meten. Bij een houdgreep roept hij dan Osae-komi en de wedstrijdtafel gebruikt dan een apart klokje om de tijd te meten. Duuuuussssss. We stoppen alléén met judoën (dus ook met een houdgreep) als de scheidsrechter dat zegt. Echt doen, want het kost je gewoon belangrijke punten en dat is zonde van al je moeite.

Nou, dat was het weer voor deze keer. Er waren veel prijswinnaars. Als het goed is staan die allemaal met foto op de website <http://www.midio.nl/>. Sta je dit keer niet in het verhaal of had je geen prijs? Vergeet dan niet dat jullie weer **allemaal** TOP waren! Tot de volgende keer, daaaag!

Coach Albert



Uitslagen 1^e Midioeternooi 29-10-2011



1^e: Rombert ten Holter. Amira Ruizendaal. Rosalie Feddema. Pepijn Bosvelt. Milan L'Abée. Jochem Steeman. Justin Hartkamp. Tygo van den Herik. Brandon Meijer. Aylin Soysal. Rik Volkers. Sanne van Dijk. Niels van der Smeede. Youssef el Haddadi.

2^e: Fabian Gojani. Tijn Sitsen. Thomas Roost. Tom van Hell. Jaro Dekkers. Nikita Bakhuizen.. Ruth van den Abeelen. Afke Schroeder. Eva Pranger. Gijs Lappenschaar. Mark Elenbaas. Arya Afshar. Jochem van Doorn. Milano Julen.

3^e: Krijn Heijnen. Laura van Zonneveld. Len Versteeg. Sam Nosratifard. Sem de Bree. Casper Kok. Elco Zwart. Melika Demir. Stan Meijer. Lars Weijers. Alexander Spijkman. Bart Veldhuijsen. Valentijn Jonkers. Max Egtberts.





Verlag ouderavond

Op 11 november hielden wij in Achmea Amersfoort een ouderavond van Judoschool Herman Boersma. Er waren 18 ouders. De agendapunten waren:

- ✓ De nieuwe wedstrijdgroep.
- ✓ Het actieplan voor de nieuwe wedstrijdjudoka's en de bijbehorende visie.
- ✓ Het kijken van ouders tijdens de lessen.
- ✓ Een eventuele judotrip naar Slowakije.

Herman Boersma heeft uitgelegd waarom er behoefte was aan een eigen wedstrijdgroep. Voorheen werd dit gedaan door Stichting JUSEIDO die de wedstrijdtraining verzorgde voor meerdere judoscholen 'We hadden behoefte aan een eigen opzet waarbij een accent komt te liggen op begeleiding van onze judoka's in hun ontwikkelingsproces en een goed contract met de ouders.'

Albert Jourdan heeft wat verteld over zijn (en mijn) visie die heel kort gezegd erop neerkomt dat het doel niet het winnen van wedstrijden is maar dat het een middel is waarmee de judoka zich kan ontwikkelen als mens. Wie binnen onze judoschool een judowedstrijdcarrière wil (wij denken dan aan judoka's vanaf de groene band met de leeftijd vanaf 13 jaar) zal in goed overleg geadviseerd worden welke andere sportschool het geschiktste is hiervoor.

Herman Boersma benadrukte dat judoka's van 13 jaar en ouder die niet intensief wedstrijdjudo willen doen natuurlijk welkom zijn binnen onze judoschool. Er kan bijvoorbeeld worden toegewerkt naar zwarte band of de betreffende judoka kan worden opgeleid als scheidsrechter of judoleraar. Het is natuurlijk óók prima om gewoon een uurtje per week plezier te hebben met het judo.

Er werden door ouders vragen gesteld over de frequentie van de toernooien. Albert Jourdan dacht aan 4 á 5 extra toernooien per seizoen voor de judoka's van de wedstrijdgroep.

Verder was er een vraag over het kijken van ouders bij de lessen. Het kan de kinderen afleiden dat die ouders met elkaar praten. Herman Boersma erkent dit probleem en heeft toegezegd dat hij er iets over gaat zeggen in de groepen. Vooral meegebrachte kleine kinderen kunnen overlast bezorgen. Kijken is volgens Herman Boersma geen bezwaar mits er niet wordt gepraat.

Ab van den Abeelen vertelde iets over een eventuele trip naar Slowakije. Er zijn in Slowakije volop mogelijkheden voor een verblijf met een kleine groep judoka's. Herman heeft toegezegd de leden nader te informeren en het eventueel in een volgend seizoen te doen. Albert Jourdan vindt dit seizoen nog te vroeg voor z'n ambitieus project.

Welkom in Kolárovo

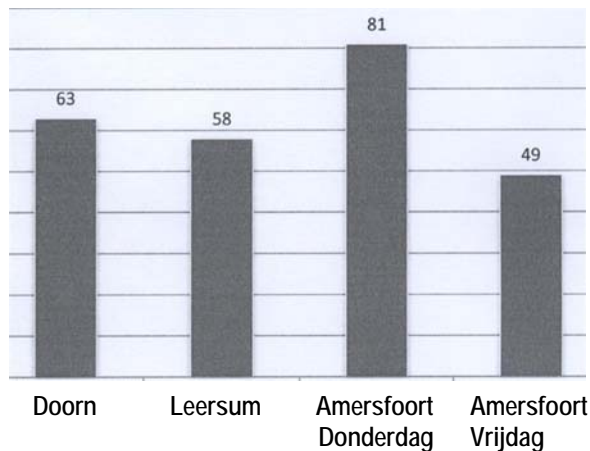
06-51510291. Bel dit nummer voor info over de mogelijkheden voor een heerlijke ontspannen vakantie in Slowakije. Wij bieden comfortabele huizen te huur aan voor mensen die op zoek zijn naar rust, in een uitgestrekte natuur waar het toerisme nog niet is doorgedrongen.

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.



In de peiling

Ledenaantallen: Peildatum: 27 november 2011



Totaal 251

Even Noteren:

- ✓ De examens zijn 7, 8, 9 en 12 december op ieders eigen lesdag/tijd.
- ✓ De kleurplaat kan uiterlijk op het examen nog worden ingeleverd.
- ✓ De kerstvakantie is van 26 december tot en met 6 januari.



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

Punten-nieuws

Youssef el Haddadi heeft de bruine van behaald. Hij heeft nu over de 500 punten. Amira Ruizendaal heeft de blauwe van behaald. Zij heeft over de 400 punten.





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