

Moves  
**1-5**  
Energizers voor  
in de klas



# Koningsspelen **moves**

Choreografie en lesopzet: Lucia Marthas / Tekst en eindredactie: Lucia Marthas  
Muziek: Robert van Dorn





# Inleiding

Wat leuk dat je aan de slag gaat met de Koningspelen Moves.

De boodschap aan alle basisschoolkinderen in Nederland is zoals ieder jaar: samen bewegen is belangrijk, maar daarnaast ook heel erg leuk.

Het thema van de Koningspelen 2021 op vrijdag 23 april is: **IK+JIJ=WIJ**. Het zijn gekke tijden. Waarin we meer-dan-ooit merken dat we elkáár hard nodig hebben. En samen geeft ons nét dat beetje extra... Samen maakt alles leuker!

Daarom hebben we voor jullie energizers - beweegtussendoortjes - voor in de klas gemaakt. Deze energizers zorgen niet alleen voor een goede energie in de klas, maar ook voor een betere concentratie.

Er zijn drie soorten Koningspelen Moves:

- **Rode, witte, blauwe moves** voor groep 1 t/m 4
- **1e t/m 5e moves** voor groep 5 t/m 8
- **Rode, witte, blauwe plus moves** voor iedereen die zittend meedoet

Uiteraard kunnen in alle groepen alle moves gebruikt worden. Ook is er een instrumentale versie, waarmee iedereen zelf zijn eigen moves kan maken.



Je kunt de moves gebruiken hoe en wanneer je wilt. De keuze is aan jou.

Zo kan je op maandag starten met de '1e moves', op dinsdag met de '2e moves' en zo verder. Of je kunt het gebruiken als dagopening of dagafsluiting. Je kunt het in de klas doen naast het bureau, op het schoolplein of misschien wel tijdens de gymles. Het kan allemaal!

En kan de klas wel wat meer uitdaging gebruiken? Dan is de gecombineerde versie misschien wel wat.

Zie dit document vooral als een hulpmiddel en/of leidraad om op jouw eigen manier met de Koningsspelen Moves aan de slag te gaan op school.

De energizers zorgen voor :

- beweging in en met de klas
- betere concentratie
- actievere deelname in de lessen
- samen plezier maken; het groepsgevoel wordt versterkt
- een creatief en een open klimaat in de klas

Veel beweegplezier!



# 1<sup>e</sup> moves

## Vorbereiding

- A. Bekijk de '1e moves' van de Koningsspelen Moves
- B. Lees en bekijk de tekst en uitgeschreven bewegingen van de '1e moves' onderaan dit document
- C. Bereid de tekst en bewegingen van de '1e moves'

## 1e moves met de kinderen

- A. Geef een inleiding op de energizers: Koningsspelen Moves
  - Uitleg bewegen is gezond en het belang van voldoende bewegen;
  - Energizers geven energie en goed voor concentratie;
  - Gebruik van de energizers bij jou in de klas.
- B. Laat de leerlingen de '1e moves' van de Koningsspelen Moves bekijken
- C. Studeer met de leerlingen de '1e moves' in
- D. Doe de '1e moves' mee met de video



# 2<sup>e</sup> moves

## Vorbereiding

- A. Bekijk de '2e moves' van de Koningsspelen Moves
- B. Lees en bekijk de tekst en uitgeschreven bewegingen van de '2e moves' onderaan dit document
- C. Bereid de tekst en bewegingen van de '2e moves' voor
- D. Bekijk de '1e t/m 2e moves' van de Koningsspelen Moves
- E. Herhaal de '1e t/m 2e moves' van de Koningsspelen Moves

## 2e moves met de kinderen

- A. Laat de leerlingen de '2e moves' van de Koningsspelen Moves bekijken
- B. Studeer met de leerlingen de '2e moves' in
- C. Doe de '2e moves' mee met de video
- D. Herinneren de leerlingen de '1e moves' nog? Herhaal kort de '2e moves'
- E. Doe de '1e en 2e moves' mee met de video



# 3<sup>e</sup> moves

## Vorbereiding

- A. Bekijk de '3e moves' van de Koningsspelen Moves
- B. Lees en bekijk de tekst en uitgeschreven bewegingen van de '3e moves' onderaan dit document
- C. Bereid de tekst en bewegingen van de '3e moves' voor
- D. Bekijk de '1e t/m 3e moves' van de Koningsspelen Moves
- E. Herhaal de '1e t/m 2e moves' van de Koningsspelen Moves

## 3e moves met de kinderen

- A. Laat de leerlingen de '3e moves' van de Koningsspelen Moves bekijken
- B. Studeer met de leerlingen de '3e moves' in
- C. Doe de '3e moves' mee met de video
- D. Herinneren de leerlingen de '1e en 2e moves' nog? Herhaal kort de '1e en 2e moves'
- E. Doe de '1e t/m 3e moves' mee met de video



# 4<sup>e</sup> moves

## Vorbereiding

- A. Bekijk de '4e moves' van de Koningsspelen Moves
- B. Lees en bekijk de tekst en uitgeschreven bewegingen van de '3e moves' onderaan dit document
- C. Bereid de tekst en bewegingen van de '4e moves' voor
- D. Bekijk de '1e t/m 4e moves' van de Koningsspelen Moves
- E. Herhaal de '1e t/m 3e moves' van de Koningsspelen Moves

## 4e moves met de kinderen

- A. Laat de leerlingen de '4e moves' van de Koningsspelen Moves bekijken
- B. Studeer met de leerlingen de '4e moves' in
- C. Doe de '4e moves' mee met de video
- D. Herinneren de leerlingen de '1e t/m 3e moves' nog? Herhaal kort de '1e t/m 3e moves'
- E. Doe de '1e t/m 4e moves' mee met de video



# 5<sup>e</sup> moves

## Vorbereiding

- A. Bekijk de '5e moves' van de Koningsspelen Moves
- B. Lees en bekijk de tekst en uitgeschreven bewegingen van de '5e moves' onderaan dit document
- C. Bereid de tekst en bewegingen van de '5e moves' voor
- D. Bekijk de '1e t/m 5e moves' van de Koningsspelen Moves
- E. Herhaal de '1e t/m 4e moves' van de Koningsspelen Moves

## 5e moves voor met de kinderen

- A. Laat de leerlingen de '5e moves' van de Koningsspelen Moves bekijken
- B. Studeer met de leerlingen de '5e moves' in
- C. Doe de '5e moves' mee met de video
- D. Herinneren de leerlingen de '1e t/m 4e moves' nog? Herhaal kort de '1e t/m 4e moves'
- E. Doe de '1e t/m 5e moves' mee met de video





# eigen moves

## Vorbereiding

- A. Herhaal de 1e t/m 5e moves
- B. Verzamel beeldmateriaal ter inspiratie voor de leerlingen voor de eigen moves
- C. Beluister de instrumentale versie van de Koningspelen Moves

## Eigen moves met de kinderen

- A. Doe de '1e t/m 5e moves' mee met de video
- B. Bespreek met de klas een overkoepelende naam voor de nieuwe moves
- C. Bekijk het verzamelde beeldmateriaal ter inspiratie voor de leerlingen voor de eigen moves
- D. Verdeel de leerlingen in groepen
- E. Iedere groep leerlingen maken hun eigen moves. De leerlingen geven hun eigen moves een naam.
- F. De groepen komen één voor één voor de klas en leren de eigen moves aan de medeleerlingen aan
- G. Zet de instrumentale versie van de moves op en doe mee met de eigen moves met de hele klas



# vervolglessen

De energigers kunnen naar wens gebruikt worden in de klas. Als korte versie tussen de reken- en taallessen of als lange(re) versie voor de dagopening of dagafsluiting.

Misschien kunnen de leerlingen de Koningsspelen Moves zelfs zonder video erbij.



# 1e moves

## Tekst

[Intro]

we doen de 1<sup>e</sup> moves  
we doen de 1<sup>e</sup> moves  
met energie en  
met een lach  
we bewegen elke  
dag  
5678

swing omlaag  
swing omhoog  
1234  
hef en neer  
hef en neer  
5678

reach 234  
box 678  
springen springen springen springen  
stop  
voor de tweede keer

swing omlaag  
swing omhoog  
1234  
hef en neer  
hef en neer  
5678

reach 234  
box 678  
springen springen springen springen  
stop  
voor de derde keer

swing omlaag  
swing omhoog  
1234

## Bewegingen

achter tafel vandaan en marcheren

marcheren vinger 1  
marcheren vinger 1  
marcheren maak spierballen  
marcheren maak lach met vingers  
marcheren 2x armen om en om naar boven  
spring open vingers wijzen naar voren  
4x arm gebogen aftellen

bounce benen bovenlichaam naar beneden  
bounce benen bovenlichaam op  
herhaal  
arm op en trek naar beneden  
arm op en trek naar beneden  
herhaal

reik 4x om en om naar boven  
box 4x om en om naar voren  
spring 4x duw armen boven hoofd  
spring open hand stop  
vingers 2 naar voren

bounce benen bovenlichaam naar beneden  
bounce benen bovenlichaam op  
herhaal  
arm op en trek naar beneden  
arm op en trek naar beneden  
herhaal

reik 4x om en om naar boven  
box 4x om en om naar voren  
spring 4x duw armen boven hoofd  
spring open hand stop  
vingers 3 naar voren

bounce benen bovenlichaam naar beneden  
bounce benen bovenlichaam op  
herhaal



hef en neer  
hef en neer  
5678

reach 234  
box 678  
springen springen springen springen  
stop  
voor de vierde keer

swing omlaag  
swing omhoog  
1234  
hef en neer  
hef en neer  
5678  
reach 234  
box 678  
springen springen springen springen  
stop

we doen de 1<sup>e</sup> moves  
we doen de 1<sup>e</sup> moves  
met energie en  
met een lach  
we bewegen, we bewegen elke  
dag

arm op en trek naar beneden  
arm op en trek naar beneden  
herhaal

reik 4x om en om naar boven  
box 4x om en om naar voren  
spring 4x duw armen boven hoofd  
spring open hand stop  
vingers 4 naar voren

bounce benen bovenlichaam naar beneden  
bounce benen bovenlichaam op  
herhaal  
arm op en trek naar beneden  
arm op en trek naar beneden  
herhaal  
reik 4x om en om naar boven  
box 4x om en om naar voren  
spring 4x duw armen boven hoofd  
spring open hand stop

marcheren vinger 1  
marcheren vinger 1  
marcheren maak spierballen  
marcheren maak lach met vingers  
marcheren 4x armen om en om naar boven  
spring open vingers wijzen naar voren



## 2e moves

### Tekst

[Intro]

we doen de 2<sup>e</sup> moves  
we doen de 2<sup>e</sup> moves  
met energie en  
met een lach  
we bewegen elke  
dag  
5678

stap naar voor  
stap terug  
1234  
switch switch  
voor en achter  
5678

kick  
23  
4  
wissel 678  
springen springen springen springen  
stop  
voor de tweede keer

stap naar voor  
stap terug  
1234  
switch switch  
voor en achter  
5678

kick  
23  
4  
wissel 678  
springen springen springen springen

### Bewegingen

achter tafel vandaan en marcheren

marcheren vingers 2  
marcheren vingers 2  
marcheren maak spierballen  
marcheren maak lach met vingers  
marcheren 2x armen om en om naar boven  
spring open vingers wijzen naar voren  
4x arm gebogen aftellen

stap open 2x  
stap dicht 2x  
herhaal  
lunge gesprongen wissel 2x  
herhaal  
lunge gesprongen wissel 4x

kick naar voor  
stap achter 2x  
stap voor  
herhaal  
spring 4x duw armen boven hoofd  
spring open hand stop  
vingers 2 naar voren

stap open 2x  
stap dicht 2x  
herhaal  
lunge gesprongen wissel 2x  
herhaal  
lunge gesprongen wissel 4x

kick naar voor  
stap achter 2x  
stap voor  
herhaal  
spring 4x duw armen boven hoofd



stop  
voor de derde keer

stap naar voor  
stap terug  
1234  
switch switch  
voor en achter  
5678

kick  
23  
4  
wissel 678  
springen springen springen springen  
stop  
voor de vierde keer

stap naar voor  
stap terug  
1234  
switch switch  
voor en achter  
5678

kick  
23  
4  
wissel 678  
springen springen springen springen  
stop

we doen de 2<sup>e</sup> moves  
we doen de 2<sup>e</sup> moves  
met energie en  
met een lach  
we bewegen, we bewegen elke  
dag

spring open hand stop  
vingers 3 naar voren

stap open 2x  
stap dicht 2x  
herhaal  
lunge gesprongen wissel 2x  
herhaal  
lunge gesprongen wissel 4x

kick naar voor  
stap achter 2x  
stap voor  
herhaal  
spring 4x duw armen boven hoofd  
spring open hand stop  
vingers 4 naar voren

stap open 2x  
stap dicht 2x  
herhaal  
lunge gesprongen wissel 2x  
herhaal  
lunge gesprongen wissel 4x

kick naar voor  
stap achter 2x  
stap voor  
herhaal  
spring 4x duw armen boven hoofd  
spring open hand stop

marcheren vingers 2  
marcheren vingers 2  
marcheren maak spierballen  
marcheren maak lach met vingers  
marcheren 4x armen om en om naar boven  
spring open vingers wijzen naar voren



# 1<sup>e</sup> + 2<sup>e</sup> moves

## Tekst

[intro]

we doen de 1<sup>e</sup> moves  
en we doen de 2<sup>e</sup> moves  
met energie en  
met een lach  
we bewegen elke  
dag  
5678

swing omlaag  
swing omhoog  
1234  
hef en neer  
hef en neer  
5678

reach 234  
box 678  
springen springen springen springen  
stop  
voor de tweede keer

swing omlaag  
swing omhoog  
1234  
hef en neer  
hef en neer  
5678

reach 234  
box 678  
springen springen springen springen  
stop  
voor de derde keer

swing omlaag  
swing omhoog  
1234

## Bewegingen

achter tafel vandaan en marcheren

marcheren vinger 1  
marcheren vingers 2  
marcheren maak spierballen  
marcheren maak lach met vingers  
marcheren 2x armen om en om naar boven  
spring open vingers wijzen naar voren  
4x arm gebogen aftellen

bounce benen bovenlichaam naar beneden  
bounce benen bovenlichaam op  
herhaal  
arm op en trek naar beneden  
arm op en trek naar beneden  
herhaal

reik 4x om en om naar boven  
box 4x om en om naar voren  
spring 4x duw armen boven hoofd  
spring open hand stop  
vingers 2 naar voren

bounce benen bovenlichaam naar beneden  
bounce benen bovenlichaam op  
herhaal  
arm op en trek naar beneden  
arm op en trek naar beneden  
herhaal

reik 4x om en om naar boven  
box 4x om en om naar voren  
spring 4x duw armen boven hoofd  
spring open hand stop  
vingers 3 naar voren

bounce benen bovenlichaam naar beneden  
bounce benen bovenlichaam op  
herhaal



hef en neer  
hef en neer  
5678

reach 234  
box 678  
springen springen springen springen  
stop  
voor de vierde keer

swing omlaag  
swing omhoog  
1234  
hef en neer  
hef en neer  
5678

reach 234  
box 678  
springen springen springen springen  
stop  
de 2<sup>e</sup> moves

stap naar voor  
stap terug  
1234  
switch switch  
voor en achter  
5678

kick  
23  
4  
wissel 678  
springen springen springen springen  
stop  
voor de tweede keer

stap naar voor  
stap terug  
1234  
switch switch  
voor en achter  
5678

arm op en trek naar beneden  
arm op en trek naar beneden  
herhaal

reik 4x om en om naar boven  
box 4x om en om naar voren  
spring 4x duw armen boven hoofd  
spring open hand stop  
vingers 4 naar voren

bounce benen bovenlichaam naar beneden  
bounce benen bovenlichaam op  
herhaal  
arm op en trek naar beneden  
arm op en trek naar beneden  
herhaal

reik 4x om en om naar boven  
box 4x om en om naar voren  
spring 4x duw armen boven hoofd  
spring open hand stop  
vingers 2 naar voren

stap open 2x  
stap dicht 2x  
herhaal  
lunge gesprongen wissel 2x  
herhaal  
lunge gesprongen wissel 4x

kick naar voor  
stap achter 2x  
stap voor  
herhaal  
spring 4x duw armen boven hoofd  
spring open hand stop  
vingers 2 naar voren

stap open 2x  
stap dicht 2x  
herhaal  
lunge gesprongen wissel 2x  
herhaal  
lunge gesprongen wissel 4x





kick  
23  
4  
wissel 678  
springen springen springen springen  
stop  
voor de derde keer

stap naar voor  
stap terug  
1234  
switch switch  
voor en achter  
5678

kick  
23  
4  
wissel 678  
springen springen springen springen  
stop  
voor de vierde keer

stap naar voor  
stap terug  
1234  
switch switch  
voor en achter  
5678

kick  
23  
4  
wissel 678  
springen springen springen springen  
stop

we doen de 1<sup>e</sup> moves  
en we doen de 2<sup>e</sup> moves  
met energie en  
met een lach  
we bewegen, we bewegen elke  
dag

kick naar voor  
stap achter 2x  
stap voor  
herhaal  
spring 4x duw armen boven hoofd  
spring open hand stop  
vingers 3 naar voren

stap open 2x  
stap dicht 2x  
herhaal  
lunge gesprongen wissel 2x  
herhaal  
lunge gesprongen wissel 4x

kick naar voor  
stap achter 2x  
stap voor  
herhaal  
spring 4x duw armen boven hoofd  
spring open hand stop  
vingers 4 naar voren

stap open 2x  
stap dicht 2x  
herhaal  
lunge gesprongen wissel 2x  
herhaal  
lunge gesprongen wissel 4x

kick naar voor  
stap achter 2x  
stap voor  
herhaal  
spring 4x duw armen boven hoofd  
spring open hand stop

marcheren vinger 1  
marcheren vingers 2  
marcheren maak spierballen  
marcheren maak lach met vingers  
marcheren 4x armen om en om naar boven  
spring open vingers wijzen naar voren



# 3e moves

## Tekst

[intro]

we doen de 3<sup>e</sup> moves  
we doen de 3<sup>e</sup> moves  
met energie en  
met een lach  
we bewegen elke  
dag  
5678

buig en strek  
buig en strek  
1234  
jumping jack  
jumping jack  
5678

duw 234  
laag uit in op  
springen springen springen springen  
stop  
voor de tweede keer

buig en strek  
buig en strek  
1234  
jumping jack  
jumping jack  
5678

duw 234  
laag uit in op  
springen springen springen springen  
stop  
voor de derde keer

buig en strek  
buig en strek  
1234

## Bewegingen

achter tafel vandaan en marcheren

marcheren vingers 3  
marcheren vingers 3  
marcheren maak spierballen  
marcheren maak lach met vingers  
marcheren 2x armen om en om naar boven  
spring open vingers wijzen naar voren  
4x arm gebogen aftellen

stap achter in lunge en strek op  
lunge en strek op sluit  
herhaal andere kant  
jumping jack  
jumping jack  
herhaal

bounce duw armen naar voren 4x  
burpee  
spring 4x duw armen boven hoofd  
spring open hand stop  
vingers 2 naar voren

stap achter in lunge en strek op  
lunge en strek op sluit  
herhaal andere kant  
jumping jack  
jumping jack  
herhaal

bounce duw armen naar voren 4x  
burpee  
spring 4x duw armen boven hoofd  
spring open hand stop  
vingers 3 naar voren

stap achter in lunge en strek op  
lunge en strek op sluit  
herhaal andere kant



jumping jack  
jumping jack  
5678

duw 234  
laag uit in op  
springen springen springen springen  
stop  
voor de vierde keer

buig en strek  
buig en strek  
1234  
jumping jack  
jumping jack  
5678

duw 234  
laag uit in op  
springen springen springen springen  
stop

we doen de 3<sup>e</sup> moves  
we doen de 3<sup>e</sup> moves  
met energie en  
met een lach  
we bewegen, we bewegen elke  
dag

jumping jack  
jumping jack  
herhaal

bounce duw armen naar voren 4x  
burpee  
spring 4x duw armen boven hoofd  
spring open hand stop  
vingers 4 naar voren

stap achter in lunge en strek op  
lunge en strek op sluit  
herhaal andere kant  
jumping jack  
jumping jack  
herhaal

bounce duw armen naar voren 4x  
burpee  
spring 4x duw armen boven hoofd  
spring open hand stop

marcheren vingers 3  
marcheren vingers 3  
marcheren maak spierballen  
marcheren maak lach met vingers  
marcheren 4x armen om en om naar boven  
spring open vingers wijzen naar voren



# 1 t/m 3e moves

## Tekst

[intro]

we doen de 1<sup>e</sup> moves  
tot en met de 3<sup>e</sup> moves  
met energie en  
met een lach  
we bewegen elke  
dag  
5678

swing omlaag  
swing omhoog  
1234  
hef en neer  
hef en neer  
5678

reach 234  
box 678  
springen springen springen springen  
stop  
voor de tweede keer

swing omlaag  
swing omhoog  
1234  
hef en neer  
hef en neer  
5678

reach 234  
box 678  
springen springen springen springen  
stop  
voor de derde keer

swing omlaag  
swing omhoog  
1234

## Bewegingen

achter tafel vandaan en marcheren

marcheren vinger 1  
marcheren vingers 3  
marcheren maak spierballen  
marcheren maak lach met vingers  
marcheren 2x armen om en om naar boven  
spring open vingers wijzen naar voren  
4x arm gebogen aftellen

bounce benen bovenlichaam naar beneden  
bounce benen bovenlichaam op  
herhaal  
arm op en trek naar beneden  
arm op en trek naar beneden  
herhaal

reik 4x om en om naar boven  
box 4x om en om naar voren  
spring 4x duw armen boven hoofd  
spring open hand stop  
vingers 2 naar voren

bounce benen bovenlichaam naar beneden  
bounce benen bovenlichaam op  
herhaal  
arm op en trek naar beneden  
arm op en trek naar beneden  
herhaal

reik 4x om en om naar boven  
box 4x om en om naar voren  
spring 4x duw armen boven hoofd  
spring open hand stop  
vingers 3 naar voren

bounce benen bovenlichaam naar beneden  
bounce benen bovenlichaam op  
herhaal



hef en neer  
hef en neer  
5678

reach 234  
box 678  
springen springen springen springen  
stop  
voor de vierde keer

swing omlaag  
swing omhoog  
1234  
hef en neer  
hef en neer  
5678

reach 234  
box 678  
springen springen springen springen  
stop  
de 2<sup>e</sup> moves

stap naar voor  
stap terug  
1234  
switch switch  
voor en achter  
5678

kick  
2  
34  
wissel 678  
springen springen springen springen  
stop  
voor de tweede keer

stap naar voor  
stap terug  
1234  
switch switch  
voor en achter  
5678

arm op en trek naar beneden  
arm op en trek naar beneden  
herhaal

reik 4x om en om naar boven  
box 4x om en om naar voren  
spring 4x duw armen boven hoofd  
spring open hand stop  
vingers 4 naar voren

bounce benen bovenlichaam naar beneden  
bounce benen bovenlichaam op  
herhaal  
arm op en trek naar beneden  
arm op en trek naar beneden  
herhaal

reik 4x om en om naar boven  
box 4x om en om naar voren  
spring 4x duw armen boven hoofd  
spring open hand stop  
vingers 2 naar voren

stap open 2x  
stap dicht 2x  
herhaal  
lunge gesprongen wissel 2x  
herhaal  
lunge gesprongen wissel 4x

kick naar voor  
stap achter 2x  
stap voor  
herhaal  
spring 4x duw armen boven hoofd  
spring open hand stop  
vingers 2 naar voren

stap open 2x  
stap dicht 2x  
herhaal  
lunge gesprongen wissel 2x  
herhaal  
lunge gesprongen wissel 4x



kick  
23  
4  
wissel 678  
springen springen springen springen  
stop  
voor de derde keer

stap naar voor  
stap terug  
1234  
switch switch  
voor en achter  
5678

kick  
23  
4  
wissel 678  
springen springen springen springen  
stop  
voor de vierde keer

stap naar voor  
stap terug  
1234  
switch switch  
voor en achter  
5678

kick  
23  
4  
wissel 678  
springen springen springen springen  
stop  
de 3<sup>e</sup> moves

buig en strek  
buig en strek  
1234  
jumping jack  
jumping jack

kick naar voor  
stap achter 2x  
stap voor  
herhaal  
spring 4x duw armen boven hoofd  
spring open hand stop  
vingers 3 naar voren

stap open 2x  
stap dicht 2x  
herhaal  
lunge gesprongen wissel 2x  
herhaal  
lunge gesprongen wissel 4x

kick naar voor  
stap achter 2x  
stap voor  
herhaal  
spring 4x duw armen boven hoofd  
spring open hand stop  
vingers 4 naar voren

stap open 2x  
stap dicht 2x  
herhaal  
lunge gesprongen wissel 2x  
herhaal  
lunge gesprongen wissel 4x

kick naar voor  
stap achter 2x  
stap voor  
herhaal  
spring 4x duw armen boven hoofd  
spring open hand stop  
vingers 3 naar voren

stap achter in lunge en strek op  
lunge en strek op sluit  
herhaal andere kant  
jumping jack  
jumping jack



5678

duw 234  
laag uit in op  
springen springen springen springen  
stop  
voor de tweede keer

buig en strek  
buig en strek  
1234  
jumping jack  
jumping jack  
5678

duw 234  
laag uit in op  
springen springen springen springen  
stop  
voor de derde keer

buig en strek  
buig en strek  
1234  
jumping jack  
jumping jack  
5678

duw 234  
laag uit in op  
springen springen springen springen  
stop  
voor de vierde keer

buig en strek  
buig en strek  
1234  
jumping jack  
jumping jack  
5678

duw 234  
laag uit in op  
springen springen springen springen

herhaal

bounce duw armen naar voren 4x  
burpee  
spring 4x duw armen boven hoofd  
spring open hand stop  
vingers 2 naar voren

stap achter in lunge en strek op  
lunge en strek op sluit  
herhaal andere kant  
jumping jack  
jumping jack  
herhaal

bounce duw armen naar voren 4x  
burpee  
spring 4x duw armen boven hoofd  
spring open hand stop  
vingers 3 naar voren

stap achter in lunge en strek op  
lunge en strek op sluit  
herhaal andere kant  
jumping jack  
jumping jack  
herhaal

bounce duw armen naar voren 4x  
burpee  
spring 4x duw armen boven hoofd  
spring open hand stop  
vingers 4 naar voren

stap achter in lunge en strek op  
lunge en strek op sluit  
herhaal andere kant  
jumping jack  
jumping jack  
herhaal

bounce duw armen naar voren 4x  
burpee  
spring 4x duw armen boven hoofd



stop

we doen de 1<sup>e</sup> moves  
tot en met de 3<sup>e</sup> moves  
met energie en  
met een lach  
we bewegen, we bewegen elke  
dag

spring open hand stop

marcheren vinger 1  
marcheren vingers 3  
marcheren maak spierballen  
marcheren maak lach met vingers  
marcheren 2x armen om en om naar boven  
spring open vingers wijzen naar voren





# 4e moves

## Tekst

[intro]

we doen de 4<sup>e</sup> moves  
we doen de 4<sup>e</sup> moves  
met energie en  
met een lach  
we bewegen elke  
dag  
5678

open dicht open dicht  
1234  
rol nu af en tik de  
grond  
567  
8

Hupsakee! (3 4)  
Doe maar mee (7 8)  
springen springen springen springen  
stop  
voor de tweede keer

open dicht open dicht  
1234  
rol nu af en tik de  
grond  
567  
8

Hupsakee! (3 4)  
Doe maar mee (7 8)  
springen springen springen springen  
stop  
voor de derde keer

open dicht open dicht  
1234  
rol nu af en tik de

## Bewegingen

achter tafel vandaan en marcheren

marcheren vingers 4  
marcheren vingers 4  
marcheren maak spierballen  
marcheren maak lach met vingers  
marcheren 2x armen om en om naar boven  
spring open vingers wijzen naar voren  
4x arm gebogen aftellen

stap om en om open in squad en sluit 2x  
herhaal  
rol af  
klap  
rol op  
klap

Hupsakee  
Hupsakee andere kant  
spring 4x duw armen boven hoofd  
spring open hand stop  
vingers 2 naar voren

stap om en om open in squad en sluit 2x  
herhaal  
rol af  
klap  
rol op  
klap

Hupsakee  
Hupsakee andere kant  
spring 4x duw armen boven hoofd  
spring open hand stop  
vingers 3 naar voren

stap om en om open in squad en sluit 2x  
herhaal  
rol af



grond  
567  
8

Hupsakee! (3 4)  
Doe maar mee (7 8)  
springen springen springen springen  
stop  
voor de vierde keer

open dicht open dicht  
1234  
rol nu af en tik de grond  
5678

Hupsakee! (3 4)  
Doe maar mee (7 8)  
springen springen springen springen  
stop

we doen de 4<sup>e</sup> moves  
we doen de 4<sup>e</sup> moves  
met energie en  
met een lach  
we bewegen, we bewegen elke  
dag

klap  
rol op  
klap

Hupsakee  
Hupsakee andere kant  
spring 4x duw armen boven hoofd  
spring open hand stop  
vingers 4 naar voren

stap om en om open in squad en sluit 2x  
herhaal  
rol af  
klap  
rol op  
klap

Hupsakee  
Hupsakee andere kant  
spring 4x duw armen boven hoofd  
spring open hand stop

marcheren vingers 4  
marcheren vingers 4  
marcheren maak spierballen  
marcheren maak lach met vingers  
marcheren 4x armen om en om naar boven  
spring open vingers wijzen naar voren



# 1<sup>e</sup> t/m 4<sup>e</sup> moves

## Tekst

[intro]

we doen de 1<sup>e</sup> moves  
tot en met de 4<sup>e</sup> moves  
met energie en  
met een lach  
we bewegen elke  
dag  
5678

swing omlaag  
swing omhoog  
1234  
hef en neer  
hef en neer  
5678

reach 234  
box 678  
springen springen springen springen  
stop  
voor de tweede keer

swing omlaag  
swing omhoog  
1234  
hef en neer  
hef en neer  
5678

reach 234  
box 678  
springen springen springen springen  
stop  
voor de derde keer

swing omlaag  
swing omhoog

## Bewegingen

achter tafel vandaan en marcheren

marcheren vinger 1  
marcheren vingers 4  
marcheren maak spierballen  
marcheren maak lach met vingers  
marcheren 2x armen om en om naar boven  
spring open vingers wijzen naar voren  
4x arm gebogen aftellen

bounce benen bovenlichaam naar beneden  
bounce benen bovenlichaam op  
herhaal  
arm op en trek naar beneden  
arm op en trek naar beneden  
herhaal

reik 4x om en om naar boven  
box 4x om en om naar voren  
spring 4x duw armen boven hoofd  
spring open hand stop  
vingers 2 naar voren

bounce benen bovenlichaam naar beneden  
bounce benen bovenlichaam op  
herhaal  
arm op en trek naar beneden  
arm op en trek naar beneden  
herhaal

reik 4x om en om naar boven  
box 4x om en om naar voren  
spring 4x duw armen boven hoofd  
spring open hand stop  
vingers 3 naar voren

bounce benen bovenlichaam naar beneden  
bounce benen bovenlichaam op



1234  
hef en neer  
hef en neer  
5678

herhaal  
arm op en trek naar beneden  
arm op en trek naar beneden  
herhaal

reach 234  
box 678  
springen springen springen springen  
stop  
voor de vierde keer

reik 4x om en om naar boven  
box 4x om en om naar voren  
spring 4x duw armen boven hoofd  
spring open hand stop  
vingers 4 naar voren

swing omlaag  
swing omhoog  
1234  
hef en neer  
hef en neer  
5678

bounce benen bovenlichaam naar beneden  
bounce benen bovenlichaam op  
herhaal  
arm op en trek naar beneden  
arm op en trek naar beneden  
herhaal

reach 234  
box 678  
springen springen springen springen  
stop  
de 2<sup>e</sup> moves

reik 4x om en om naar boven  
box 4x om en om naar voren  
spring 4x duw armen boven hoofd  
spring open hand stop  
vingers 2 naar voren

stap naar voor  
stap terug  
1234  
switch switch  
voor en achter  
5678

stap open 2x  
stap dicht 2x  
herhaal  
lunge gesprongen wissel 2x  
herhaal  
lunge gesprongen wissel 4x

kick  
23  
4  
wissel 678  
springen springen springen springen  
stop  
voor de tweede keer

kick naar voor  
stap achter 2x  
stap voor  
herhaal  
spring 4x duw armen boven hoofd  
spring open hand stop  
vingers 2 naar voren

stap naar voor  
stap terug  
1234  
switch switch  
voor en achter

stap open 2x  
stap dicht 2x  
herhaal  
lunge gesprongen wissel 2x  
herhaal



5678

kick  
23  
4  
wissel 678  
springen springen springen springen  
stop  
voor de derde keer

stap naar voor  
stap terug  
1234  
switch switch  
voor en achter  
5678

kick  
23  
4  
wissel 678  
springen springen springen springen  
stop  
voor de vierde keer

stap naar voor  
stap terug  
1234  
switch switch  
voor en achter  
5678

kick  
23  
4  
wissel 678  
springen springen springen springen  
stop  
de 3<sup>e</sup> moves

buig en strek  
buig en strek  
1234  
jumping jack

lunge gesprongen wissel 4x

kick naar voor  
stap achter 2x  
stap voor  
herhaal  
spring 4x duw armen boven hoofd  
spring open hand stop  
vingers 3 naar voren

stap open 2x  
stap dicht 2x  
herhaal  
lunge gesprongen wissel 2x  
herhaal  
lunge gesprongen wissel 4x

kick naar voor  
stap achter 2x  
stap voor  
herhaal  
spring 4x duw armen boven hoofd  
spring open hand stop  
vingers 4 naar voren

stap open 2x  
stap dicht 2x  
herhaal  
lunge gesprongen wissel 2x  
herhaal  
lunge gesprongen wissel 4x

kick naar voor  
stap achter 2x  
stap voor  
herhaal  
spring 4x duw armen boven hoofd  
spring open hand stop  
vingers 3 naar voren

stap achter in lunge en strek op  
lunge en strek op sluit  
herhaal andere kant  
jumping jack



jumping jack  
5678

duw 234  
laag uit in op  
springen springen springen springen  
stop  
voor de tweede keer

buig en strek  
buig en strek  
1234  
jumping jack  
jumping jack  
5678

duw 234  
laag uit in op  
springen springen springen springen  
stop  
voor de derde keer

buig en strek  
buig en strek  
1234  
jumping jack  
jumping jack  
5678

duw 234  
laag uit in op  
springen springen springen springen  
stop  
voor de vierde keer

buig en strek  
buig en strek  
1234  
jumping jack  
jumping jack  
5678

jumping jack  
herhaal

bounce duw armen naar voren 4x  
burpee  
spring 4x duw armen boven hoofd  
spring open hand stop  
vingers 2 naar voren

stap achter in lunge en strek op  
lunge en strek op sluit  
herhaal andere kant  
jumping jack  
jumping jack  
herhaal

bounce duw armen naar voren 4x  
burpee  
spring 4x duw armen boven hoofd  
spring open hand stop  
vingers 3 naar voren

stap achter in lunge en strek op  
lunge en strek op sluit  
herhaal andere kant  
jumping jack  
jumping jack  
herhaal

bounce duw armen naar voren 4x  
burpee  
spring 4x duw armen boven hoofd  
spring open hand stop  
vingers 4 naar voren

stap achter in lunge en strek op  
lunge en strek op sluit  
herhaal andere kant  
jumping jack  
jumping jack  
herhaal



duw 234  
laag uit in op  
springen springen springen springen  
stop  
de 4<sup>e</sup> moves

open dicht open dicht  
1234  
rol nu af en tik de  
grond  
567  
8

Hupsakee! (3 4)  
Doe maar mee (7 8)  
springen springen springen springen  
stop  
voor de tweede keer

open dicht open dicht  
1234  
rol nu af en tik de  
grond  
567  
8

Hupsakee! (3 4)  
Doe maar mee (7 8)  
springen springen springen springen  
stop  
voor de derde keer

open dicht open dicht  
1234  
rol nu af en tik de  
grond  
567  
8

Hupsakee! (3 4)  
Doe maar mee (7 8)  
springen springen springen springen

bounce duw armen naar voren 4x  
burpee  
spring 4x duw armen boven hoofd  
spring open hand stop  
vingers 4 naar voren

stap om en om open in squad en sluit 2x  
herhaal  
rol af  
klap  
rol op  
klap

Hupsakee  
Hupsakee andere kant  
spring 4x duw armen boven hoofd  
spring open hand stop  
vingers 2 naar voren

stap om en om open in squad en sluit 2x  
herhaal  
rol af  
klap  
rol op  
klap

Hupsakee  
Hupsakee andere kant  
spring 4x duw armen boven hoofd  
spring open hand stop  
vingers 3 naar voren

stap om en om open in squad en sluit 2x  
herhaal  
rol af  
klap  
rol op  
klap

Hupsakee  
Hupsakee andere kant  
spring 4x duw armen boven hoofd



stop  
voor de vierde keer

open dicht open dicht  
1234  
rol nu af en tik de  
grond  
567  
8

Hupsakee! (3 4)  
Doe maar mee (7 8)  
springen springen springen springen  
stop

we doen de 1<sup>e</sup> moves  
tot en met de 4<sup>e</sup> moves  
met energie en  
met een lach  
we bewegen, we bewegen elke  
dag

spring open hand stop  
vingers 4 naar voren

stap om en om open in squad en sluit 2x  
herhaal  
rol af  
klap  
rol op  
klap

Hupsakee  
Hupsakee andere kant  
spring 4x duw armen boven hoofd  
spring open hand stop

marcheren vinger 1  
marcheren vingers 4  
marcheren maak spierballen  
marcheren maak lach met vingers  
marcheren 4x armen om en om naar boven  
spring open vingers wijzen naar voren





# 5e moves

## Tekst

[intro]

we doen de 5<sup>e</sup> moves  
we doen de 5<sup>e</sup> moves  
met energie en  
met een lach  
we bewegen elke  
dag  
5678

pasapas pasapas  
1234  
hopscotch hopscotch  
5678

squad 234  
twist 678  
springen springen springen springen  
stop  
voor de tweede keer

pasapas pasapas  
1234  
hopscotch hopscotch  
5678

squad 234  
twist 678  
springen springen springen springen  
stop  
voor de derde keer

pasapas pasapas  
1234  
hopscotch hopscotch  
5678

squad 234  
twist 678

## Bewegingen

achter tafel vandaan en marcheren

marcheren vingers 5  
marcheren vingers 5  
marcheren maak spierballen  
marcheren maak lach met vingers  
marcheren 2x armen om en om naar boven  
spring open vingers wijzen naar voren  
4x arm gebogen aftellen

pasapas  
herhaal  
hopscotch hopscotch  
herhaal

squad 2x  
lage sprong twist onderlichaam 4x  
spring 4x duw armen boven hoofd  
spring open hand stop  
vingers 2 naar voren

pasapas  
herhaal  
hopscotch 2x  
herhaal

squad 2x  
lage sprong twist onderlichaam 4x  
spring 4x duw armen boven hoofd  
spring open hand stop  
vingers 3 naar voren

pasapas  
herhaal  
hopscotch 2x  
herhaal

squad 2x  
lage sprong twist onderlichaam 4x



springen springen springen springen  
stop  
voor de vierde keer

pasapas pasapas  
1234  
hopscotch hopscotch  
5678

squad 234  
twist 678  
springen springen springen springen  
stop

we doen de 5<sup>e</sup> moves  
we doen de 5<sup>e</sup> moves  
met energie en  
met een lach  
we bewegen, we bewegen elke  
dag

spring 4x duw armen boven hoofd  
spring open hand stop  
vingers 4 naar voren

pasapas  
herhaal  
hopscotch 2x  
herhaal

squad 2x  
lage sprong twist onderlichaam 4x  
spring 4x duw armen boven hoofd  
spring open hand stop

marcheren vingers 5  
marcheren vingers 5  
marcheren maak spierballen  
marcheren maak lach met vingers  
marcheren 4x armen om en om naar boven  
spring open vingers wijzen naar voren



# 1<sup>e</sup> t/m 5<sup>e</sup> moves

## Tekst

[intro]

we doen de 1<sup>e</sup> moves  
tot en met de 5<sup>e</sup> moves  
met energie en  
met een lach  
we bewegen elke  
dag  
5678

swing omlaag  
swing omhoog  
1234  
hef en neer  
hef en neer  
5678

reach 234  
box 678  
springen springen springen springen  
stop  
voor de tweede keer

swing omlaag  
swing omhoog  
1234  
hef en neer  
hef en neer  
5678

reach 234  
box 678  
springen springen springen springen  
stop  
voor de derde keer

swing omlaag  
swing omhoog  
1234

## Bewegingen

achter tafel vandaan en marcheren

marcheren vinger 1  
marcheren vingers 5  
marcheren maak spierballen  
marcheren maak lach met vingers  
marcheren 2x armen om en om naar boven  
spring open vingers wijzen naar voren  
4x arm gebogen aftellen

bounce benen bovenlichaam naar beneden  
bounce benen bovenlichaam op  
herhaal  
arm op en trek naar beneden  
arm op en trek naar beneden  
herhaal

reik 4x om en om naar boven  
box 4x om en om naar voren  
spring 4x duw armen boven hoofd  
spring open hand stop  
vingers 2 naar voren

bounce benen bovenlichaam naar beneden  
bounce benen bovenlichaam op  
herhaal  
arm op en trek naar beneden  
arm op en trek naar beneden  
herhaal

reik 4x om en om naar boven  
box 4x om en om naar voren  
spring 4x duw armen boven hoofd  
spring open hand stop  
vingers 3 naar voren

bounce benen bovenlichaam naar beneden  
bounce benen bovenlichaam op  
herhaal



hef en neer  
hef en neer  
5678

reach 234  
box 678  
springen springen springen springen  
stop  
voor de vierde keer

swing omlaag  
swing omhoog  
1234  
hef en neer  
hef en neer  
5678

reach 234  
box 678  
springen springen springen springen  
stop  
de 2<sup>e</sup> moves

stap naar voor  
stap terug  
1234  
switch switch  
voor en achter  
5678

kick  
23  
4  
wissel 678  
springen springen springen springen  
stop  
voor de tweede keer

stap naar voor  
stap terug  
1234  
switch switch  
voor en achter  
5678

arm op en trek naar beneden  
arm op en trek naar beneden  
herhaal

reik 4x om en om naar boven  
box 4x om en om naar voren  
spring 4x duw armen boven hoofd  
spring open hand stop  
vingers 4 naar voren

bounce benen bovenlichaam naar beneden  
bounce benen bovenlichaam op  
herhaal  
arm op en trek naar beneden  
arm op en trek naar beneden  
herhaal

reik 4x om en om naar boven  
box 4x om en om naar voren  
spring 4x duw armen boven hoofd  
spring open hand stop  
vingers 2 naar voren

stap open 2x  
stap dicht 2x  
herhaal  
lunge gesprongen wissel 2x  
herhaal  
lunge gesprongen wissel 4x

kick naar voor  
stap achter 2x  
stap voor  
herhaal  
spring 4x duw armen boven hoofd  
spring open hand stop  
vingers 2 naar voren

stap open 2x  
stap dicht 2x  
herhaal  
lunge gesprongen wissel 2x  
herhaal  
lunge gesprongen wissel 4x



kick  
23  
4  
wissel 678  
springen springen springen springen  
stop  
voor de derde keer

stap naar voor  
stap terug  
1234  
switch switch  
voor en achter  
5678

kick  
23  
4  
wissel 678  
springen springen springen springen  
stop  
voor de vierde keer

stap naar voor  
stap terug  
1234  
switch switch  
voor en achter  
5678

kick  
23  
4  
wissel 678  
springen springen springen springen  
stop  
de 3<sup>e</sup> moves

buig en strek  
buig en strek  
1234  
jumping jack  
jumping jack

kick naar voor  
stap achter 2x  
stap voor  
herhaal  
spring 4x duw armen boven hoofd  
spring open hand stop  
vingers 3 naar voren

stap open 2x  
stap dicht 2x  
herhaal  
lunge gesprongen wissel 2x  
herhaal  
lunge gesprongen wissel 4x

kick naar voor  
stap achter 2x  
stap voor  
herhaal  
spring 4x duw armen boven hoofd  
spring open hand stop  
vingers 4 naar voren

stap open 2x  
stap dicht 2x  
herhaal  
lunge gesprongen wissel 2x  
herhaal  
lunge gesprongen wissel 4x

kick naar voor  
stap achter 2x  
stap voor  
herhaal  
spring 4x duw armen boven hoofd  
spring open hand stop  
vingers 3 naar voren

stap achter in lunge en strek op  
lunge en strek op sluit  
herhaal andere kant  
jumping jack  
jumping jack



5678

duw 234  
laag uit in op  
springen springen springen springen  
stop  
voor de tweede keer

buig en strek  
buig en strek  
1234  
jumping jack  
jumping jack  
5678

duw 234  
laag uit in op  
springen springen springen springen  
stop  
voor de derde keer

buig en strek  
buig en strek  
1234  
jumping jack  
jumping jack  
5678

duw 234  
laag uit in op  
springen springen springen springen  
stop  
voor de vierde keer

buig en strek  
buig en strek  
1234  
jumping jack  
jumping jack  
5678

herhaal

bounce duw armen naar voren 4x  
burpee  
spring 4x duw armen boven hoofd  
spring open hand stop  
vingers 2 naar voren

stap achter in lunge en strek op  
lunge en strek op sluit  
herhaal andere kant  
jumping jack  
jumping jack  
herhaal

bounce duw armen naar voren 4x  
burpee  
spring 4x duw armen boven hoofd  
spring open hand stop  
vingers 3 naar voren

stap achter in lunge en strek op  
lunge en strek op sluit  
herhaal andere kant  
jumping jack  
jumping jack  
herhaal

bounce duw armen naar voren 4x  
burpee  
spring 4x duw armen boven hoofd  
spring open hand stop  
vingers 4 naar voren

stap achter in lunge en strek op  
lunge en strek op sluit  
herhaal andere kant  
jumping jack  
jumping jack  
herhaal



duw 234  
laag uit in op  
springen springen springen springen  
stop  
de 4<sup>e</sup> moves

open dicht open dicht  
1234  
rol nu af en tik de  
grond  
567  
8

Hupsakee! (3 4)  
Doe maar mee (7 8)  
springen springen springen springen  
stop v  
oor de tweede keer

open dicht open dicht  
1234  
rol nu af en tik de  
grond  
567  
8

Hupsakee! (3 4)  
Doe maar mee (7 8)  
springen springen springen springen  
stop  
voor de derde keer

open dicht open dicht  
1234  
rol nu af en tik de  
grond  
567  
8

Hupsakee! (3 4)  
Doe maar mee (7 8)  
springen springen springen springen  
stop

bounce duw armen naar voren 4x  
burpee  
spring 4x duw armen boven hoofd  
spring open hand stop  
vingers 4 naar voren

stap om en om open in squad en sluit 2x  
herhaal  
rol af  
klap  
rol op  
klap

Hupsakee  
Hupsakee andere kant  
spring 4x duw armen boven hoofd  
spring open hand stop  
vingers 2 naar voren

stap om en om open in squad en sluit 2x  
herhaal  
rol af  
klap  
rol op  
klap

Hupsakee  
Hupsakee andere kant  
spring 4x duw armen boven hoofd  
spring open hand stop  
vingers 3 naar voren

stap om en om open in squad en sluit 2x  
herhaal  
rol af  
klap  
rol op  
klap

Hupsakee  
Hupsakee andere kant  
spring 4x duw armen boven hoofd  
spring open hand stop



voor de vierde keer

open dicht open dicht  
1234  
rol nu af en tik de  
grond  
567  
8

Hupsakee! (3 4)  
Doe maar mee (7 8)  
springen springen springen springen  
stop  
de 5<sup>e</sup> moves

pasapas pasapas  
1234  
hopscotch hopscotch  
5678

squad 234  
twist 678  
springen springen springen springen  
stop  
voor de tweede keer

pasapas pasapas  
1234  
hopscotch hopscotch  
5678

squad 234  
twist 678  
springen springen springen springen  
stop  
voor de derde keer

pasapas pasapas  
1234  
hopscotch hopscotch  
5678

squad 234  
twist 678

vingers 4 naar voren

stap om en om open in squad en sluit 2x  
herhaal  
rol af  
klap  
rol op  
klap

Hupsakee  
Hupsakee andere kant  
spring 4x duw armen boven hoofd  
spring open hand stop  
vingers 5 naar voren

pasapas  
herhaal  
hopscotch hopscotch  
herhaal

squad 2x  
lage sprong twist onderlichaam 4x  
spring 4x duw armen boven hoofd  
spring open hand stop  
vingers 2 naar voren

pasapas  
herhaal  
hopscotch 2x  
herhaal

squad 2x  
lage sprong twist onderlichaam 4x  
spring 4x duw armen boven hoofd  
spring open hand stop  
vingers 3 naar voren

pasapas  
herhaal  
hopscotch 2x  
herhaal

squad 2x  
lage sprong twist onderlichaam 4x





springen springen springen springen  
stop  
voor de vierde keer

pasapas pasapas  
1234  
hopscotch hopscotch  
5678

squad 234  
twist 678  
springen springen springen springen  
stop

we doen de 1<sup>e</sup> moves  
tot en met de 5<sup>e</sup> moves  
beweeg nu zelf maar lekker door met je  
eigen moves

als je maar kan  
lekker dansen want het mag  
met energie en  
met een lach  
we bewegen, we bewegen elke  
dag

bedenk zoveel

spring 4x duw armen boven hoofd  
spring open hand stop  
vingers 4 naar voren

pasapas  
herhaal  
hopscotch 2x  
herhaal

squad 2x  
lage sprong twist onderlichaam 4x  
spring 4x duw armen boven hoofd  
spring open hand stop

marcheren vingers 1  
marcheren vingers 5  
marcheren  
marcheren wijs vinger naar voren

voren armen heen en weer 4x  
herhaal  
marcheren maak spierballen  
marcheren maak lach met vingers  
marcheren 2x armen om en om naar boven  
spring open vingers wijzen naar voren

stap naar