

Energizers

**Blauw**

gevorderd  
niveau



# Koningsspelen **moves**

Choreografie en lesopzet: Lucia Marthas / Tekst en eindredactie: Lucia Marthas

Muziek: Robert van Dorn en team Lucia Marthas





# Inleiding

Ook dit jaar hebben wij weer nieuwe energizers voor in de klas. Met deze energizers kun je samen met de klas weer even lekker bewegen tussen de lessen door. Dit zorgt niet alleen voor een goede energie in de klas, maar ook voor een betere concentratie en meer afwisseling binnen de schooldagen. De educatieve doestellingen zijn dan ook als volgt:

- verbeteren van de concentratie;
- kinderen laten bewegen (kinderen in beweging);
- kinderen het plezier van bewegen laten beleven;
- samen aan iets werken (met de hele klas).

Je kunt de energizers gebruiken hoe en wanneer je maar wilt: niet alleen in aanloop naar de Koningsspelen, maar ook het hele schooljaar door. In dit document staat beschreven hoe de nieuwe energizers zijn opgebouwd. Dit document fungeert als een handvat voor docenten. Dit houdt in dat de omschreven indeling een voorstel is. Als docent kan je ook gemakkelijk je eigen indeling maken. We hebben vier verschillende koningsspelen moves, namelijk: **ROOD**, **WIT**, **BLAUW** en **ORANJE**.

Koningsspelen moves **ROOD**

Deze energizers zijn voor de allerjongsten

Koningsspelen moves **WIT**

Deze energizers bevatten de basismoves

Koningsspelen moves **BLAUW**

Deze energizers zijn voor de al meer gevorderden

Koningsspelen moves **ORANJE**

Deze energizers kunnen zittend worden uitgevoerd

Alle kleuren Koningsspelen moves kennen move A t/m H. Binnen deze Koningsspelen moves worden de letters van de moves met handgebaren aangegeven. Klik [hier](#) voor een overzicht van alle handgebaren.

Heb je naar aanleiding van deze lesbrief nog vragen en/of reacties? Of heb je leuke video's van de Koningsspelen moves bij jou in de klas? Deel het met ons! Wij vinden het alleen maar leuk om van jullie te horen.

Wij wensen jullie allemaal heel veel succes en heel veel plezier met deze nieuwe energizers en de voorbereidingen op de Koningsspelen 2024!

Lucia Marthas



# OPBOUW MOVES A T/M H

Ga naar de website <https://www.koningsspelen.nl/inspiratie/moves/> en doe mee met onze coaches Jewel en Kelly. De opbouw van de losse moves is als volgt (druk op de dikgedrukte move naam om direct naar de uitgeschreven move(s) te gaan):

## **MOVE A**

Kom van de stoel af en beweeg mee met move A 4x

## **MOVE B**

Kom van de stoel af en beweeg mee met move B 4x

## **MOVE C**

Kom van de stoel af en beweeg mee met move C 4x

## **MOVE D**

Kom van de stoel af en beweeg mee met move D 4x

## **MOVE E**

Kom van de stoel af en beweeg mee met move E 4x

## **MOVE F**

Kom van de stoel af en beweeg mee met move F 4x

## **MOVE G**

Kom van de stoel af en beweeg mee met move G 4x

## **MOVE H**

Kom van de stoel af en beweeg mee met move H 4x

Nu we alle losse moves kennen is het tijd om te gaan combineren. Let op! Nu herhalen we elke move niet vier keer, maar twee keer. De opbouw van de gecombineerde moves is als volgt:

## **MOVE A - B**

Kom van de stoel en beweeg mee met move A 2x en move B 2x

## **MOVE A - B - C**

Kom van de stoel en beweeg mee met move A 2x, move B 2x, move C 2x

## **MOVE A - B - C - D**

Kom van de stoel en beweeg mee met move A 2x, move B 2x, move C 2x, move D 2x



**MOVE A - B - C - D - E**

Kom van de stoel en beweeg mee met move A 2x, move B 2x, move C 2x, move D 2x, move E 2x

**MOVE A - B - C - D - E - F**

Kom van de stoel en beweeg mee met move A 2x, move B 2x, move C 2x, move D 2x, move E 2x, move F 2x

**MOVE A - B - C - D - E - F - G**

Kom van de stoel en beweeg mee met move A 2x, move B 2x, move C 2x, move D 2x, move E 2x, move F 2x, move G 2x

**MOVE A - B - C - D - E - F - G - H**

Kom van de stoel en beweeg mee met move A 2x, move B 2x, move C 2x, move D 2x, move E 2x, move F 2x, move G 2x, move H 2x



# KONINGSSPELEN **BLAUW!** – Move A

## REFREIN

<p>De Koningsspelen moves, Doe maar mee, doe maar mee We bewegen, we bewegen,</p> <p>Move A, move A</p> <p>5,6,7,8</p>	<p>Sta op van je stoel</p> <p>Marcheren op je plek Armen op 4x (kom doe mee beweging) Armen open, dicht en stap uit en terug</p>  <p>Vuist in de lucht 4x</p>
--	---

## MOVE A

<p>Rol af 2-3-4 en op 6-7-8 Rek en strek, rek en strek Rol af 2-3-4 en op 6-7-8 Swingen, swingen, swingen Stop Voor de 2<sup>e</sup> keer</p> <p>Rol af 2-3-4 en op 6-7-8 Rek en strek, rek en strek Rol af 2-3-4 en op 6-7-8 Swingen, swingen, swingen Stop Voor de 3<sup>e</sup> keer</p> <p>Rol af 2-3-4 en op 6-7-8 Rek en strek, rek en strek Rol af 2-3-4 en op 6-7-8 Swingen, swingen, swingen Stop Voor de 4<sup>e</sup> keer</p> <p>Rol af 2-3-4 en op 6-7-8 Rek en strek, rek en strek Rol af 2-3-4 en op 6-7-8 Swingen, swingen, swingen Stop</p>	<p>Rol je af helemaal naar de grond en weer op Stretch op zij, terug in midden, stretch op zij Rol je af helemaal naar de grond en weer op Marcheren en rollen met je armen STOP = hand naar voor Laat 2 vingers zien</p> <p>Rol je af helemaal naar de grond en weer op Stretch op zij, terug in midden, stretch op zij Rol je af helemaal naar de grond en weer op Marcheren en rollen met je armen STOP = hand naar voor Laat 3 vingers zien</p> <p>Rol je af helemaal naar de grond en weer op Stretch op zij, terug in midden, stretch op zij Rol je af helemaal naar de grond en weer op Marcheren en rollen met je armen STOP = hand naar voor Laat 4 vingers zien</p> <p>Rol je af helemaal naar de grond en weer op Stretch op zij, terug in midden, stretch op zij Rol je af helemaal naar de grond en weer op Marcheren en rollen met je armen STOP = hand naar voor</p>
--	---



### REFREIN

De Koningsspelen moves,  
Doe maar mee, doe maar mee  
We bewegen, we bewegen,

Move A, move A

Marcheren op je plek  
Armen op 4x (kom doe mee beweging)  
Armen open, dicht en stap uit en terug



**Klik hier om terug te gaan naar [OPBOUW MOVES A T/M H](#)**



# Koningsspelen **BLAUW!** – Move B

## REFREIN

De Koningsspelen moves,  
Doe maar mee, doe maar mee  
We bewegen, we bewegen,

Move B, move B

5,6,7,8

Sta op van je stoel

Marcheren op je plek  
Armen op 4x (kom doe mee beweging)  
Armen open, dicht en stap uit en terug



Vuist in de lucht 4x

## MOVE B

Sta en zit, sta en zit  
Lift  
En dip, dip, dip  
Sta en zit, sta en zit  
Swingen, swingen, swingen  
Stop  
Voor de 2<sup>e</sup> keer

Sta en zit, sta en zit  
Lift  
En dip, dip, dip  
Sta en zit, sta en zit  
Swingen, swingen, swingen  
Stop  
Voor de 3<sup>e</sup> keer

Sta en zit, sta en zit  
Lift  
En dip, dip, dip  
Sta en zit, sta en zit  
Swingen, swingen, swingen  
Stop  
Voor de 4<sup>e</sup> keer

Sta en zit, sta en zit  
Lift  
En dip, dip, dip  
Sta en zit, sta en zit  
Swingen, swingen, swingen  
Stop

Ga staan voor je stoel en ga zitten 2x  
Til je heup omhoog  
Bug en strek je armen 3x (triceps dips)  
Ga staan voor je stoel en ga zitten 2x  
Marcheren en rollen met je armen  
STOP =hand naar voor  
Laat 2 vingers zien

Ga staan voor je stoel en ga zitten 2x  
Til je heup omhoog  
Bug en strek je armen 3x (triceps dips)  
Ga staan voor je stoel en ga zitten 2x  
Marcheren en rollen met je armen  
STOP =hand naar voor  
Laat 3 vingers zien

Ga staan voor je stoel en ga zitten 2x  
Til je heup omhoog  
Bug en strek je armen 3x (triceps dips)  
Ga staan voor je stoel en ga zitten 2x  
Marcheren en rollen met je armen  
STOP =hand naar voor  
Laat 4 vingers zien

Ga staan voor je stoel en ga zitten 2x  
Til je heup omhoog  
Bug en strek je armen 3x (triceps dips)  
Ga staan voor je stoel en ga zitten 2x  
Marcheren en rollen met je armen  
STOP =hand naar voor

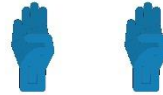


### REFREIN

De Koningsspelen moves,  
Doe maar mee, doe maar mee  
We bewegen, we bewegen,

Move B, move B

Marcheren op je plek  
Armen op 4x (kom doe mee beweging)  
Armen open, dicht en stap uit en terug



**Klik hier om terug te gaan naar [OPBOUW MOVES A T/M H](#)**





# Koningsspelen **BLAUW!** – Move C

## REFREIN

<p>De Koningsspelen moves, Doe maar mee, doe maar mee We bewegen, we bewegen,</p> <p>Move C, move C</p> <p>5,6,7,8</p>	<p>Sta op van je stoel</p> <p>Marcheren op je plek Armen op 4x (kom doe mee beweging) Armen open, dicht en stap uit en terug</p>  <p>Vuist in de lucht 4x</p>
--	---

## MOVE C

<p>Marcheer 2-3-4 En draai 6-7-8 Voet op de stoel Voet op de stoel Marcheer 2-3-4 En draai 6-7-8 Swingen, swingen, swingen Stop Voor de 2<sup>e</sup> keer</p> <p>Marcheer 2-3-4 En draai 6-7-8 Voet op de stoel Voet op de stoel Marcheer 2-3-4 En draai 6-7-8 Swingen, swingen, swingen Stop Voor de 3<sup>e</sup> keer</p> <p>Marcheer 2-3-4 En draai 6-7-8 Voet op de stoel Voet op de stoel Marcheer 2-3-4 En draai 6-7-8 Swingen, swingen, swingen Stop</p>	<p>Marcheer op je plek Marcheer met kwart draai naar je stoel Stap op de stoel met de rechtervoet en terug Stap op de stoel met de linkervoet en terug Marcheer op je plek Marcheer met kwart draai naar je stoel Marcheren en rollen met je armen STOP = hand naar voor Laat 2 vingers zien</p> <p>Marcheer op je plek Marcheer met kwart draai naar je stoel Stap op de stoel met de rechtervoet en terug Stap op de stoel met de linkervoet en terug Marcheer op je plek Marcheer met kwart draai naar je stoel Marcheren en rollen met je armen STOP = hand naar voor Laat 3 vingers zien</p> <p>Marcheer op je plek Marcheer met kwart draai naar je stoel Stap op de stoel met de rechtervoet en terug Stap op de stoel met de linkervoet en terug Marcheer op je plek Marcheer met kwart draai naar je stoel Marcheren en rollen met je armen STOP = hand naar voor</p>
---	--



Voor de 4<sup>e</sup> keer

Marcheer 2-3-4  
En draai 6-7-8  
Voet op de stoel  
Voet op de stoel  
Marcheer 2-3-4  
En draai 6-7-8  
Swingen, swingen, swingen  
Stop

Laat 4 vingers zien

Marcheer op je plek  
Marcheer met kwart draai naar je stoel  
Stap op de stoel met de rechtervoet en terug  
Stap op de stoel met de linkervoet en terug  
Marcheer op je plek  
Marcheer met kwart draai naar je stoel  
Marcheren en rollen met je armen  
STOP = hand naar voor

#### REFREIN

De Koningsspelen moves,  
Doe maar mee, doe maar mee  
We bewegen, we bewegen,

Move C, move C

Marcheren op je plek  
Armen op 4x (kom doe mee beweging)  
Armen open, dicht en stap uit en terug




**Klik hier om terug te gaan naar [OPBOUW MOVES A T/M H](#)**



# Koningsspelen **BLAUW!** – Move D

## REFREIN

<p>De Koningsspelen moves, Doe maar mee, doe maar mee We bewegen, we bewegen,</p> <p>Move D, move D</p> <p>5,6,7,8</p>	<p>Sta op van je stoel</p> <p>Marcheren op je plek Armen op 4x (kom doe mee beweging) Armen open, dicht en stap uit en terug</p>  <p>Vuist in de lucht 4x</p>
--	---

## MOVE D

<p>Handen neer En sta nu klaar</p> <p>Push up, push up Knie op, knie op Ren, ren, ren En sta Handen neer En sta nu klaar</p> <p>Push up, push up Swingen, swingen, swingen Stop Voor de 2<sup>e</sup> keer</p> <p>Handen neer En sta nu klaar</p> <p>Push up, push up Knie op, knie op Ren, ren, ren En sta Handen neer En sta nu klaar</p>	<p>Plaats beide handen op de tafel Zet je voeten iets naar achter, zodat je een plank maakt met je lichaam, buikspieren aangespannen, rechte rug Maak 1 push up Rechterknie naar je borst gevolgd door linkerknie Rennen op je plek Sta stil Plaats beide handen op de tafel Zet je voeten iets naar achter, zodat je een plank maakt met je lichaam, buikspieren aangespannen, rechte rug Maak 1 push up Marcheren en rollen met je armen STOP = hand naar voor Laat 2 vingers zien</p> <p>Plaats beide handen op de tafel Zet je voeten iets naar achter, zodat je een plank maakt met je lichaam, buikspieren aangespannen, rechte rug Maak 1 push up Rechterknie naar je borst gevolgd door linkerknie Rennen op je plek Sta stil Plaats beide handen op de tafel Zet je voeten iets naar achter, zodat je een plank maakt met je lichaam, buikspieren aangespannen, rechte rug</p>
---	---



Push up, push up  
Swingen, swingen, swingen  
Stop  
Voor de 3<sup>e</sup> keer

Handen neer  
En sta nu klaar

Push up, push up  
Knie op, knie op  
Ren, ren, ren  
En sta  
Handen neer  
En sta nu klaar

Push up, push up  
Swingen, swingen, swingen  
Stop  
Voor de 4<sup>e</sup> keer

Handen neer  
En sta nu klaar

Push up, push up  
Knie op, knie op  
Ren, ren, ren  
En sta  
Handen neer  
En sta nu klaar

Push up, push up  
Swingen, swingen, swingen  
Stop

Maak 1 push up  
Marcheren en rollen met je armen  
STOP = hand naar voor  
Laat 3 vingers zien

Plaats beide handen op de tafel  
Zet je voeten iets naar achter, zodat je een plank  
maakt met je lichaam, buikspieren aangespannen,  
rechte rug

Maak 1 push up  
Rechterknie naar je borst gevolgd door linkerknie  
Rennen op je plek

Sta stil  
Plaats beide handen op de tafel  
Zet je voeten iets naar achter, zodat je een plank  
maakt met je lichaam, buikspieren aangespannen,  
rechte rug

Maak 1 push up  
Marcheren en rollen met je armen  
STOP = hand naar voor  
Laat 4 vingers zien

Plaats beide handen op de tafel  
Zet je voeten iets naar achter, zodat je een plank  
maakt met je lichaam, buikspieren aangespannen,  
rechte rug

Maak 1 push up  
Rechterknie naar je borst gevolgd door linkerknie  
Rennen op je plek

Sta stil  
Plaats beide handen op de tafel  
Zet je voeten iets naar achter, zodat je een plank  
maakt met je lichaam, buikspieren aangespannen,  
rechte rug

Maak 1 push up  
Marcheren en rollen met je armen  
STOP = hand naar voor

#### REFREIN

De Koningsspelen moves,  
Doe maar mee, doe maar mee  
We bewegen, we bewegen,

Marcheren op je plek  
Armen op 4x (kom doe mee beweging)  
Armen open, dicht en stap uit en terug



Move D, move D



Klik hier om terug te gaan naar **OPBOUW MOVES A T/M H**



# Koningsspelen **BLAUW!** – Move E

## REFREIN

<p>De Koningsspelen moves, Doe maar mee, doe maar mee We bewegen, we bewegen,</p> <p>Move E, move E</p> <p>5,6,7,8</p>	<p>Sta op van je stoel</p> <p>Marcheren op je plek Armen op 4x (kom doe mee beweging) Armen open, dicht en stap uit en terug</p>  <p>Vuist in de lucht 4x</p>
--	---

## MOVE E

<p>Spring open, dicht, open, dicht, spring 5-6-7-8 Stap voor 2-3-4, lunge 6-7-8 Spring open, dicht, open, dicht, spring 5-6-7-8 Swingen, swingen, swingen Stop Voor de 2<sup>e</sup> keer</p> <p>Spring open, dicht, open, dicht, spring 5-6-7-8 Stap voor 2-3-4, lunge 6-7-8 Spring open, dicht, open, dicht, spring 5-6-7-8 Swingen, swingen, swingen Stop Voor de 3<sup>e</sup> keer</p> <p>Spring open, dicht, open, dicht, spring 5-6-7-8 Stap voor 2-3-4, lunge 6-7-8 Spring open, dicht, open, dicht, spring 5-6-7-8 Swingen, swingen, swingen Stop Voor de 4<sup>e</sup> keer</p> <p>Spring open, dicht, open, dicht, spring 5-6-7-8 Stap voor 2-3-4, lunge 6-7-8 Spring open, dicht, open, dicht, spring 5-6-7-8 Swingen, swingen, swingen Stop</p>	<p>Jumping jacks 4x 2x lunge Jumping jacks 4x Marcheren en rollen met je armen STOP = hand naar voor Laat 2 vingers zien</p> <p>Jumping jacks 4x 2x lunge Jumping jacks 4x Marcheren en rollen met je armen STOP = hand naar voor Laat 3 vingers zien</p> <p>Jumping jacks 4x 2x lunge Jumping jacks 4x Marcheren en rollen met je armen STOP = hand naar voor Laat 4 vingers zien</p> <p>Jumping jacks 4x 2x lunge Jumping jacks 4x Marcheren en rollen met je armen STOP = hand naar voor</p>
--	---

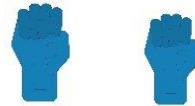


### REFREIN

De Koningsspelen moves,  
Doe maar mee, doe maar mee  
We bewegen, we bewegen,

Move E, move E

Marcheren op je plek  
Armen op 4x (kom doe mee beweging)  
Armen open, dicht en stap uit en terug



Klik hier om terug te gaan naar [OPBOUW MOVES A T/M H](#)



# Koningsspelen **BLAUW!** – Move F

## REFREIN

<p>De Koningsspelen moves, Doe maar mee, doe maar mee We bewegen, we bewegen,</p> <p>Move F, move F</p> <p>5,6,7,8</p>	<p>Sta op van je stoel</p> <p>Marcheren op je plek Armen op 4x (kom doe mee beweging) Armen open, dicht en stap uit en terug</p>  <p>Vuist in de lucht 4x</p>
--	--

## MOVE F

<p>Spring op rechts Spring op links Stap tik achter, stap tik achter Stap omlaag, stap omlaag</p> <p>Spring op rechts Spring op links Swingen, swingen, swingen Stop Voor de 2<sup>e</sup> keer</p> <p>Spring op rechts Spring op links Stap tik achter, stap tik achter Stap omlaag, stap omlaag</p> <p>Spring op rechts Spring op links Swingen, swingen, swingen Stop Voor de 3<sup>e</sup> keer</p> <p>Spring op rechts Spring op links Stap tik achter, stap tik achter Stap omlaag, stap omlaag</p> <p>Spring op rechts</p>	<p>Spring op je rechterbeen en houd balans Spring op je linkerbeen en houd balans Stap op zij en tik achter met je andere voet 2x Stap op zij en tik achter met je andere voet, maar buig je benen zo diep mogelijk 2x Spring op je rechterbeen en houd balans Spring op je linkerbeen en houd balans Marcheren en rollen met je armen STOP = hand naar voor Laat 2 vingers zien</p> <p>Spring op je rechterbeen en houd balans Spring op je linkerbeen en houd balans Stap op zij en tik achter met je andere voet 2x Stap op zij en tik achter met je andere voet, maar buig je benen zo diep mogelijk 2x Spring op je rechterbeen en houd balans Spring op je linkerbeen en houd balans Marcheren en rollen met je armen STOP = hand naar voor Laat 3 vingers zien</p> <p>Spring op je rechterbeen en houd balans Spring op je linkerbeen en houd balans Stap op zij en tik achter met je andere voet 2x Stap op zij en tik achter met je andere voet, maar buig je benen zo diep mogelijk 2x Spring op je rechterbeen en houd balans</p>
---	--





Spring op links  
Swingen, swingen, swingen  
Stop  
Voor de 4<sup>e</sup> keer

Spring op rechts  
Spring op links  
Stap tik achter, stap tik achter  
Stap omlaag, stap omlaag

Spring op rechts  
Spring op links  
Swingen, swingen, swingen  
Stop

Spring op je linkerbeen en houd balans  
Marcheren en rollen met je armen  
STOP =hand naar voor  
Laat 4 vingers zien

Spring op je rechterbeen en houd balans  
Spring op je linkerbeen en houd balans  
Stap op zij en tik achter met je andere voet 2x  
Stap op zij en tik achter met je andere voet, maar buig je benen zo diep mogelijk 2x

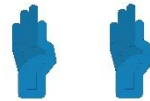
Spring op je rechterbeen en houd balans  
Spring op je linkerbeen en houd balans  
Marcheren en rollen met je armen  
STOP = hand naar voor

#### REFREIN

De Koningsspelen moves,  
Doe maar mee, doe maar mee  
We bewegen, we bewegen,

Move F, move F

Marcheren op je plek  
Armen op 4x (kom doe mee beweging)  
Armen open, dicht en stap uit en terug



Klik hier om terug te gaan naar [OPBOUW MOVES A T/M H](#)



# Koningsspelen **BLAUW!** – Move G

## REFREIN

<p>De Koningsspelen moves, Doe maar mee, doe maar mee We bewegen, we bewegen,</p> <p>Move G, move G,</p> <p>5,6,7,8</p>	<p>Sta op van je stoel</p> <p>Marcheren op je plek Armen op 4x (kom doe mee beweging) Armen open, dicht en stap uit en terug</p>  <p>Vuist in de lucht 4x</p>
---	---

## MOVE G

<p>Doe de V-step naar voor En de V-step naar achter Jump squat opzij, jump squat op zij Doe de V-step naar voor En de V-step naar achter Swingen, swingen, swingen Stop Voor de 2<sup>e</sup> keer</p> <p>Doe de V-step naar voor En de V-step naar achter Jump squat opzij, jump squat op zij Doe de V-step naar voor En de V-step naar achter Swingen, swingen, swingen Stop Voor de 3<sup>e</sup> keer</p> <p>Doe de V-step naar voor En de V-step naar achter Jump squat opzij, jump squat op zij Doe de V-step naar voor En de V-step naar achter Swingen, swingen, swingen Stop Voor de 4<sup>e</sup> keer</p> <p>Doe de V-step naar voor</p>	<p>Stap open, open, dicht, dicht (V-step voor) Stap open, open, dicht, dicht (V-step achter) Spring op zij in squat, wissel naar andere kant Stap open, open, dicht, dicht (V-step voor) Stap open, open, dicht, dicht (V-step achter) Marcheren en rollen met je armen STOP = hand naar voor Laat 2 vingers zien</p> <p>Stap open, open, dicht, dicht (V-step voor) Stap open, open, dicht, dicht (V-step achter) Spring op zij in squat, wissel naar andere kant Stap open, open, dicht, dicht (V-step voor) Stap open, open, dicht, dicht (V-step achter) Marcheren en rollen met je armen STOP = hand naar voor Laat 3 vingers zien</p> <p>Stap open, open, dicht, dicht (V-step voor) Stap open, open, dicht, dicht (V-step achter) Spring op zij in squat, wissel naar andere kant Stap open, open, dicht, dicht (V-step voor) Stap open, open, dicht, dicht (V-step achter) Marcheren en rollen met je armen STOP = hand naar voor Laat 4 vingers zien</p> <p>Stap open, open, dicht, dicht (V-step voor)</p>
---	--



En de V-step naar achter  
Jump squat opzij, jump squat op zij  
Doe de V-step naar voor  
En de V-step naar achter  
Swingen, swingen, swingen  
Stop

Stap open, open, dicht, dicht (V-step achter)  
Spring op zij in squat, wissel naar andere kant  
Stap open, open, dicht, dicht (V-step voor)  
Stap open, open, dicht, dicht (V-step achter)  
Marcheren en rollen met je armen  
STOP = hand naar voor

#### REFREIN

De Koningsspelen moves,  
Doe maar mee, doe maar mee  
We bewegen, we bewegen,

Marcheren op je plek  
Armen op 4x (kom doe mee beweging)  
Armen open, dicht en stap uit en terug

Move G, move G



Klik hier om terug te gaan naar **OPBOUW MOVES A T/M H**



# Koningsspelen **BLAUW!** – MOVE H

## REFREIN

<p>De Koningsspelen moves, Doe maar mee, doe maar mee We bewegen, we bewegen</p> <p>Move H, move H,</p> <p>5,6,7,8</p>	<p>Sta op van je stoel</p> <p>Marcheren op je plek Armen op 4x (kom doe mee beweging) Armen open, dicht en stap uit en terug</p>  <p>Vuist in de lucht 4x</p>
--	---

## MOVE H

<p>Doe nu je eigen move, doe nu je eigen move Met ze allen of apart Doe nu je eigen move, doe nu je eigen move Swingen, swingen, swingen Stop Voor de 2<sup>e</sup> keer</p> <p>Doe nu je eigen move, doe nu je eigen move Met ze allen of apart Doe nu je eigen move, doe nu je eigen move Swingen, swingen, swingen Stop Voor de 3<sup>e</sup> keer</p> <p>Doe nu je eigen move, doe nu je eigen move Met ze allen of apart Doe nu je eigen move, doe nu je eigen move Swingen, swingen, swingen Stop Voor de 4<sup>e</sup> keer</p> <p>Doe nu je eigen move, doe nu je eigen move Met ze allen of apart Doe nu je eigen move, doe nu je eigen move Swingen, swingen, swingen Stop</p>	<p>Verzin je eigen move, individueel of jullie eigen klas move</p> <p>Marcheren en rollen met je armen STOP = hand naar voor Laat 2 vingers zien</p> <p>Verzin je eigen move, individueel of jullie eigen klas move</p> <p>Marcheren en rollen met je armen STOP = hand naar voor Laat 3 vingers zien</p> <p>Verzin je eigen move, individueel of jullie eigen klas move</p> <p>Marcheren en rollen met je armen STOP = hand naar voor Laat 4 vingers zien</p> <p>Verzin je eigen move, individueel of jullie eigen klas move</p> <p>Marcheren en rollen met je armen STOP = hand naar voor</p>
--	---



### REFREIN

De Koningsspelen moves,  
Doe maar mee, doe maar mee  
We bewegen, we bewegen

Move H, move H

Marcheren op je plek  
Armen op 4x (kom doe mee beweging)  
Armen open, dicht en stap uit en terug




**Klik hier om terug te gaan naar [OPBOUW MOVES A T/M H](#)**




# Koningsspelen **BLAUW!**

## Move A - B

### REFREIN

<p>De Koningsspelen moves, Doe maar mee, doe maar mee We bewegen, we bewegen</p> <p>Move A en B</p> <p>5,6,7,8</p>	<p>Sta op van je stoel</p> <p>Marcheren op je plek Armen op 4x (kom doe mee beweging) Armen open, dicht en stap uit en terug</p>  <p>Vuist in de lucht 4x</p>
--	---

### MOVE A - B

<p>Rol af 2-3-4 en op 6-7-8 Rek en strek, rek en strek Rol af 2-3-4 en op 6-7-8 Swingen, swingen, swingen Stop Voor de 2<sup>e</sup> keer</p> <p>Rol af 2-3-4 en op 6-7-8 Rek en strek, rek en strek Rol af 2-3-4 en op 6-7-8 Swingen, swingen, swingen Stop</p> <p><b>MOVE B</b></p> <p>Sta en zit, sta en zit Lift En dip, dip, dip Sta en zit, sta en zit Swingen, swingen, swingen Stop Voor de 2<sup>e</sup> keer</p> <p>Sta en zit, sta en zit</p>	<p>Rol je af helemaal naar de grond en weer op Stretch op zij, terug in midden, stretch op zij Rol je af helemaal naar de grond en weer op Marcheren en rollen met je armen STOP = hand naar voor Laat 2 vingers zien</p> <p>Rol je af helemaal naar de grond en weer op Stretch op zij, terug in midden, stretch op zij Rol je af helemaal naar de grond en weer op Marcheren en rollen met je armen STOP = hand naar voor</p>  <p>Ga staan voor je stoel en ga zitten 2x Til je heup omhoog Bug en strek je armen 3x (triceps dips) Ga staan voor je stoel en ga zitten 2x Marcheren en rollen met je armen STOP = hand naar voor Laat 2 vingers zien</p> <p>Ga staan voor je stoel en ga zitten 2x</p>
--	--



Lift  
En dip, dip, dip  
Sta en zit, sta en zit  
Swingen, swingen, swingen  
Stop

Til je heup omhoog  
Bug en strek je armen 3x (triceps dips)  
Ga staan voor je stoel en ga zitten 2x  
Marcheren en rollen met je armen  
STOP =hand naar voor

#### REFREIN

De Koningsspelen moves,  
Doe maar mee, doe maar mee  
We bewegen, we bewegen

Marcheren op je plek  
Armen op 4x (kom doe mee beweging)  
Armen open, dicht en stap uit en terug

Move A en B




Klik hier om terug te gaan naar **OPBOUW MOVES A T/M H**




# Koningsspelen **BLAUW!**

## Move A - B - C

### REFREIN

<p>De Koningsspelen moves, Doe maar mee, doe maar mee We bewegen, we bewegen</p> <p>Move A, B, C</p> <p>5,6,7,8</p>	<p>Sta op van je stoel</p> <p>Marcheren op je plek Armen op 4x (kom doe mee beweging) Armen open, dicht en stap uit en terug</p>  <p>Vuist in de lucht 4x</p>
---	---

### MOVE A - B - C

<p>Rol af 2-3-4 en op 6-7-8 Rek en strek, rek en strek Rol af 2-3-4 en op 6-7-8 Swingen, swingen, swingen Stop Voor de 2<sup>e</sup> keer</p> <p>Rol af 2-3-4 en op 6-7-8 Rek en strek, rek en strek Rol af 2-3-4 en op 6-7-8 Swingen, swingen, swingen Stop</p> <p><b>MOVE B</b></p> <p>Sta en zit, sta en zit Lift En dip, dip, dip Sta en zit, sta en zit Swingen, swingen, swingen Stop Voor de 2<sup>e</sup> keer</p> <p>Sta en zit, sta en zit Lift</p>	<p>Rol je af helemaal naar de grond en weer op Stretch op zij, terug in midden, stretch op zij Rol je af helemaal naar de grond en weer op Marcheren en rollen met je armen STOP = hand naar voor Laat 2 vingers zien</p> <p>Rol je af helemaal naar de grond en weer op Stretch op zij, terug in midden, stretch op zij Rol je af helemaal naar de grond en weer op Marcheren en rollen met je armen STOP = hand naar voor</p>  <p>Ga staan voor je stoel en ga zitten 2x Til je heup omhoog Bug en strek je armen 3x (triceps dips) Ga staan voor je stoel en ga zitten 2x Marcheren en rollen met je armen STOP =hand naar voor Laat 2 vingers zien</p> <p>Ga staan voor je stoel en ga zitten 2x Til je heup omhoog</p>
---	--





En dip, dip, dip  
Sta en zit, sta en zit  
Swingen, swingen, swingen  
Stop

#### MOVE C

Marcheer 2-3-4  
En draai 6-7-8  
Voet op de stoel  
Voet op de stoel  
Marcheer 2-3-4  
En draai 6-7-8  
Swingen, swingen, swingen  
Stop  
Voor de 2<sup>e</sup> keer

Marcheer 2-3-4  
En draai 6-7-8  
Voet op de stoel  
Voet op de stoel  
Marcheer 2-3-4  
En draai 6-7-8  
Swingen, swingen, swingen  
Stop

Bug en strek je armen 3x (triceps dips)  
Ga staan voor je stoel en ga zitten 2x  
Marcheren en rollen met je armen  
STOP =hand naar voor



Marcheer op je plek  
Marcheer met kwart draai naar je stoel  
Stap op de stoel met de rechtervoet en terug  
Stap op de stoel met de linkervoet en terug  
Marcheer op je plek  
Marcheer met kwart draai naar je stoel  
Marcheren en rollen met je armen  
STOP = hand naar voor  
Laat 2 vingers zien

Marcheer op je plek  
Marcheer met kwart draai naar je stoel  
Stap op de stoel met de rechtervoet en terug  
Stap op de stoel met de linkervoet en terug  
Marcheer op je plek  
Marcheer met kwart draai naar je stoel  
Marcheren en rollen met je armen  
STOP = hand naar voor

#### REFREIN

De Koningsspelen moves,  
Doe maar mee, doe maar mee  
We bewegen, we bewegen

Move A, B, C

Marcheren op je plek  
Armen op 4x (kom doe mee beweging)  
Armen open, dicht en stap uit en terug




**Klik hier om terug te gaan naar [OPBOUW MOVES A T/M H](#)**




# Koningsspelen **BLAUW!**

## Move A - B - C - D

### REFREIN

<p>De Koningsspelen moves, Doe maar mee, doe maar mee We bewegen, we bewegen</p> <p>Move A t/m D</p> <p>5,6,7,8</p>	<p>Sta op van je stoel</p> <p>Marcheren op je plek Armen op 4x (kom doe mee beweging) Armen open, dicht en stap uit en terug</p>  <p>Vuist in de lucht 4x</p>
---	--

### MOVE A - B - C - D

<p>Rol af 2-3-4 en op 6-7-8 Rek en strek, rek en strek Rol af 2-3-4 en op 6-7-8 Swingen, swingen, swingen Stop Voor de 2<sup>e</sup> keer</p> <p>Rol af 2-3-4 en op 6-7-8 Rek en strek, rek en strek Rol af 2-3-4 en op 6-7-8 Swingen, swingen, swingen Stop</p>	<p>Rol je af helemaal naar de grond en weer op Stretch op zij, terug in midden, stretch op zij Rol je af helemaal naar de grond en weer op Marcheren en rollen met je armen STOP = hand naar voor Laat 2 vingers zien</p> <p>Rol je af helemaal naar de grond en weer op Stretch op zij, terug in midden, stretch op zij Rol je af helemaal naar de grond en weer op Marcheren en rollen met je armen STOP = hand naar voor</p> 
<p><b>MOVE B</b></p> <p>Sta en zit, sta en zit Lift En dip, dip, dip Sta en zit, sta en zit Swingen, swingen, swingen Stop Voor de 2<sup>e</sup> keer</p> <p>Sta en zit, sta en zit Lift</p>	<p>Ga staan voor je stoel en ga zitten 2x Til je heup omhoog Bug en strek je armen 3x (triceps dips) Ga staan voor je stoel en ga zitten 2x Marcheren en rollen met je armen STOP =hand naar voor Laat 2 vingers zien</p> <p>Ga staan voor je stoel en ga zitten 2x Til je heup omhoog</p>



En dip, dip, dip  
Sta en zit, sta en zit  
Swingen, swingen, swingen  
Stop

#### MOVE C

Marcheer 2-3-4  
En draai 6-7-8  
Voet op de stoel  
Voet op de stoel  
Marcheer 2-3-4  
En draai 6-7-8  
Swingen, swingen, swingen  
Stop  
Voor de 2<sup>e</sup> keer

Marcheer 2-3-4  
En draai 6-7-8  
Voet op de stoel  
Voet op de stoel  
Marcheer 2-3-4  
En draai 6-7-8  
Swingen, swingen, swingen  
Stop

#### MOVE D

Handen neer  
En sta nu klaar

Push up, push up  
Knie op, knie op  
Ren, ren, ren  
En sta  
Handen neer  
En sta nu klaar

Bug en strek je armen 3x (triceps dips)  
Ga staan voor je stoel en ga zitten 2x  
Marcheren en rollen met je armen  
STOP =hand naar voor



Marcheer op je plek  
Marcheer met kwart draai naar je stoel  
Stap op de stoel met de rechtervoet en terug  
Stap op de stoel met de linkervoet en terug  
Marcheer op je plek  
Marcheer met kwart draai naar je stoel  
Marcheren en rollen met je armen  
STOP = hand naar voor  
Laat 2 vingers zien

Marcheer op je plek  
Marcheer met kwart draai naar je stoel  
Stap op de stoel met de rechtervoet en terug  
Stap op de stoel met de linkervoet en terug  
Marcheer op je plek  
Marcheer met kwart draai naar je stoel  
Marcheren en rollen met je armen  
STOP = hand naar voor



Plaats beide handen op de tafel  
Zet je voeten iets naar achter, zodat je een plank maakt met je lichaam, buikspieren aangespannen, rechte rug  
Maak 1 push up  
Rechterknie naar je borst gevolgd door linkerknie  
Rennen op je plek  
Sta stil  
Plaats beide handen op de tafel  
Zet je voeten iets naar achter, zodat je een plank maakt met je lichaam, buikspieren aangespannen, rechte rug



Push up, push up  
Swingen, swingen, swingen  
Stop  
Voor de 2<sup>e</sup> keer

Handen neer  
En sta nu klaar

Push up, push up  
Knie op, knie op  
Ren, ren, ren  
En sta  
Handen neer  
En sta nu klaar

Push up, push up  
Swingen, swingen, swingen  
Stop

Maak 1 push up  
Marcheren en rollen met je armen  
STOP = hand naar voor  
Laat 2 vingers zien

Plaats beide handen op de tafel  
Zet je voeten iets naar achter, zodat je een plank  
maakt met je lichaam, buikspieren aangespannen,  
rechte rug

Maak 1 push up  
Rechterknie naar je borst gevolgd door linkerknie  
Rennen op je plek

Sta stil  
Plaats beide handen op de tafel  
Zet je voeten iets naar achter, zodat je een plank  
maakt met je lichaam, buikspieren aangespannen,  
rechte rug

Maak 1 push up  
Marcheren en rollen met je armen  
STOP = hand naar voor

#### REFREIN

De Koningsspelen moves,  
Doe maar mee, doe maar mee  
We bewegen, we bewegen

Move A t/m D

Marcheren op je plek  
Armen op 4x (kom doe mee beweging)  
Armen open, dicht en stap uit en terug



**Klik hier om terug te gaan naar [OPBOUW MOVES A T/M H](#)**




# Koningsspelen **BLAUW!**

## Move A - B - C - D - E

### REFREIN

<p>De Koningsspelen moves, Doe maar mee, doe maar mee We bewegen, we bewegen</p> <p>Move A t/m E</p> <p>5,6,7,8</p>	<p>Sta op van je stoel</p> <p>Marcheren op je plek Armen op 4x (kom doe mee beweging) Armen open, dicht en stap uit en terug</p>  <p>Vuist in de lucht 4x</p>
---	---

### MOVE A - B - C - D - E

<p>Rol af 2-3-4 en op 6-7-8 Rek en strek, rek en strek Rol af 2-3-4 en op 6-7-8 Swingen, swingen, swingen Stop Voor de 2<sup>e</sup> keer</p> <p>Rol af 2-3-4 en op 6-7-8 Rek en strek, rek en strek Rol af 2-3-4 en op 6-7-8 Swingen, swingen, swingen Stop</p> <p><b>MOVE B</b></p> <p>Sta en zit, sta en zit Lift En dip, dip, dip Sta en zit, sta en zit Swingen, swingen, swingen Stop Voor de 2<sup>e</sup> keer</p> <p>Sta en zit, sta en zit Lift</p>	<p>Rol je af helemaal naar de grond en weer op Stretch op zij, terug in midden, stretch op zij Rol je af helemaal naar de grond en weer op Marcheren en rollen met je armen STOP = hand naar voor Laat 2 vingers zien</p> <p>Rol je af helemaal naar de grond en weer op Stretch op zij, terug in midden, stretch op zij Rol je af helemaal naar de grond en weer op Marcheren en rollen met je armen STOP = hand naar voor</p>  <p>Ga staan voor je stoel en ga zitten 2x Til je heup omhoog Bug en strek je armen 3x (triceps dips) Ga staan voor je stoel en ga zitten 2x Marcheren en rollen met je armen STOP = hand naar voor Laat 2 vingers zien</p> <p>Ga staan voor je stoel en ga zitten 2x Til je heup omhoog</p>
---	---



En dip, dip, dip  
Sta en zit, sta en zit  
Swingen, swingen, swingen  
Stop

#### MOVE C

Marcheer 2-3-4  
En draai 6-7-8  
Voet op de stoel  
Voet op de stoel  
Marcheer 2-3-4  
En draai 6-7-8  
Swingen, swingen, swingen  
Stop  
Voor de 2<sup>e</sup> keer

Marcheer 2-3-4  
En draai 6-7-8  
Voet op de stoel  
Voet op de stoel  
Marcheer 2-3-4  
En draai 6-7-8  
Swingen, swingen, swingen  
Stop

#### MOVE D

Handen neer  
En sta nu klaar

Push up, push up  
Knie op, knie op  
Ren, ren, ren  
En sta  
Handen neer  
En sta nu klaar

Bug en strek je armen 3x (triceps dips)  
Ga staan voor je stoel en ga zitten 2x  
Marcheren en rollen met je armen  
STOP =hand naar voor



Marcheer op je plek  
Marcheer met kwart draai naar je stoel  
Stap op de stoel met de rechtervoet en terug  
Stap op de stoel met de linkervoet en terug  
Marcheer op je plek  
Marcheer met kwart draai naar je stoel  
Marcheren en rollen met je armen  
STOP = hand naar voor  
Laat 2 vingers zien

Marcheer op je plek  
Marcheer met kwart draai naar je stoel  
Stap op de stoel met de rechtervoet en terug  
Stap op de stoel met de linkervoet en terug  
Marcheer op je plek  
Marcheer met kwart draai naar je stoel  
Marcheren en rollen met je armen  
STOP = hand naar voor



Plaats beide handen op de tafel  
Zet je voeten iets naar achter, zodat je een plank maakt met je lichaam, buikspieren aangespannen, rechte rug  
Maak 1 push up  
Rechterknie naar je borst gevolgd door linkerknie  
Rennen op je plek  
Sta stil  
Plaats beide handen op de tafel  
Zet je voeten iets naar achter, zodat je een plank maakt met je lichaam, buikspieren aangespannen, rechte rug



Push up, push up  
Swingen, swingen, swingen  
Stop  
Voor de 2<sup>e</sup> keer

Handen neer  
En sta nu klaar

Push up, push up  
Knie op, knie op  
Ren, ren, ren  
En sta  
Handen neer  
En sta nu klaar

Push up, push up  
Swingen, swingen, swingen  
Stop

#### MOVE E

Spring open, dicht, open, dicht, spring 5-6-7-8  
Stap voor 2-3-4, lunge 6-7-8  
Spring open, dicht, open, dicht, spring 5-6-7-8  
Swingen, swingen, swingen  
Stop  
Voor de 2<sup>e</sup> keer

Spring open, dicht, open, dicht, spring 5-6-7-8  
Stap voor 2-3-4, lunge 6-7-8  
Spring open, dicht, open, dicht, spring 5-6-7-8  
Swingen, swingen, swingen  
Stop

Maak 1 push up  
Marcheren en rollen met je armen  
STOP = hand naar voor  
Laat 2 vingers zien

Plaats beide handen op de tafel  
Zet je voeten iets naar achter, zodat je een plank  
maakt met je lichaam, buikspieren aangespannen,  
rechte rug

Maak 1 push up  
Rechterknie naar je borst gevolgd door linker-knie  
Rennen op je plek

Sta stil  
Plaats beide handen op de tafel  
Zet je voeten iets naar achter, zodat je een plank  
maakt met je lichaam, buikspieren aangespannen,  
rechte rug

Maak 1 push up  
Marcheren en rollen met je armen  
STOP = hand naar voor



Jumping jacks 4x  
2x lunge  
Jumping jacks 4x  
Marcheren en rollen met je armen  
STOP = hand naar voor  
Laat 2 vingers zien

Jumping jacks 4x  
2x lunge  
Jumping jacks 4x  
Marcheren en rollen met je armen  
STOP = hand naar voor



### REFREIN

De Koningsspelen moves,  
Doe maar mee, doe maar mee  
We bewegen, we bewegen

Move A t/m E

Marcheren op je plek  
Armen op 4x (kom doe mee beweging)  
Armen open, dicht en stap uit en terug



**Klik hier om terug te gaan naar [OPBOUW MOVES A T/M H](#)**






# Koningsspelen **BLAUW!**

## MOVE A - B - C - D - E - F

### REFREIN

<p>De Koningsspelen moves, Doe maar mee, doe maar mee We bewegen, we bewegen</p> <p>Move A t/m F</p> <p>5,6,7,8</p>	<p>Sta op van je stoel</p> <p>Marcheren op je plek Armen op 4x (kom doe mee beweging) Armen open, dicht en stap uit en terug</p>  <p>Vuist in de lucht 4x</p>
---	--

### MOVE A - B - C - D - E - F

<p>Rol af 2-3-4 en op 6-7-8 Rek en strek, rek en strek Rol af 2-3-4 en op 6-7-8 Swingen, swingen, swingen Stop Voor de 2<sup>e</sup> keer</p> <p>Rol af 2-3-4 en op 6-7-8 Rek en strek, rek en strek Rol af 2-3-4 en op 6-7-8 Swingen, swingen, swingen Stop</p> <p><b>MOVE B</b></p> <p>Sta en zit, sta en zit Lift En dip, dip, dip Sta en zit, sta en zit Swingen, swingen, swingen Stop Voor de 2<sup>e</sup> keer</p> <p>Sta en zit, sta en zit</p>	<p>Rol je af helemaal naar de grond en weer op Stretch op zij, terug in midden, stretch op zij Rol je af helemaal naar de grond en weer op Marcheren en rollen met je armen STOP = hand naar voor Laat 2 vingers zien</p> <p>Rol je af helemaal naar de grond en weer op Stretch op zij, terug in midden, stretch op zij Rol je af helemaal naar de grond en weer op Marcheren en rollen met je armen STOP = hand naar voor</p>  <p>Ga staan voor je stoel en ga zitten 2x Til je heup omhoog Bug en strek je armen 3x (triceps dips) Ga staan voor je stoel en ga zitten 2x Marcheren en rollen met je armen STOP =hand naar voor Laat 2 vingers zien</p> <p>Ga staan voor je stoel en ga zitten 2x</p>
--	---



Lift  
En dip, dip, dip  
Sta en zit, sta en zit  
Swingen, swingen, swingen  
Stop

#### MOVE C

Marcheer 2-3-4  
En draai 6-7-8  
Voet op de stoel  
Voet op de stoel  
Marcheer 2-3-4  
En draai 6-7-8  
Swingen, swingen, swingen  
Stop  
Voor de 2<sup>e</sup> keer

Marcheer 2-3-4  
En draai 6-7-8  
Voet op de stoel  
Voet op de stoel  
Marcheer 2-3-4  
En draai 6-7-8  
Swingen, swingen, swingen  
Stop

#### MOVE D

Handen neer  
En sta nu klaar

Push up, push up  
Knie op, knie op

Ren, ren, ren  
En sta  
Handen neer  
En sta nu klaar

Til je heup omhoog  
Bug en strek je armen 3x (triceps dips)  
Ga staan voor je stoel en ga zitten 2x  
Marcheren en rollen met je armen  
STOP = hand naar voor



Marcheer op je plek  
Marcheer met kwart draai naar je stoel  
Stap op de stoel met de rechtervoet en terug  
Stap op de stoel met de linkervoet en terug  
Marcheer op je plek  
Marcheer met kwart draai naar je stoel  
Marcheren en rollen met je armen  
STOP = hand naar voor  
Laat 2 vingers zien

Marcheer op je plek  
Marcheer met kwart draai naar je stoel  
Stap op de stoel met de rechtervoet en terug  
Stap op de stoel met de linkervoet en terug  
Marcheer op je plek  
Marcheer met kwart draai naar je stoel  
Marcheren en rollen met je armen  
STOP = hand naar voor



Plaats beide handen op de tafel  
Zet je voeten iets naar achter, zodat je een plank maakt met je lichaam, buikspieren aangespannen, rechte rug  
Maak 1 push up  
Rechterknie naar je borst gevolgd door linkerknie  
Rennen op je plek  
Sta stil  
Plaats beide handen op de tafel



Push up, push up  
Swingen, swingen, swingen  
Stop  
Voor de 2<sup>e</sup> keer

Handen neer  
En sta nu klaar

Push up, push up  
Knie op, knie op

Ren, ren, ren  
En sta  
Handen neer  
En sta nu klaar

Push up, push up  
Swingen, swingen, swingen  
Stop

#### MOVE E

Spring open, dicht, open, dicht, spring 5-6-7-8  
Stap voor 2-3-4, lunge 6-7-8  
Spring open, dicht, open, dicht, spring 5-6-7-8  
Swingen, swingen, swingen  
Stop  
Voor de 2<sup>e</sup> keer

Spring open, dicht, open, dicht, spring 5-6-7-8  
Stap voor 2-3-4, lunge 6-7-8  
Spring open, dicht, open, dicht, spring 5-6-7-8  
Swingen, swingen, swingen  
Stop

Zet je voeten iets naar achter, zodat je een plank maakt met je lichaam, buikspieren aangespannen, rechte rug  
Maak 1 push up  
Marcheren en rollen met je armen  
STOP = hand naar voor  
Laat 2 vingers zien

Plaats beide handen op de tafel  
Zet je voeten iets naar achter, zodat je een plank maakt met je lichaam, buikspieren aangespannen, rechte rug  
Maak 1 push up  
Rechterknie naar je borst gevolgd door linkerknie  
Rennen op je plek  
Sta stil  
Plaats beide handen op de tafel  
Zet je voeten iets naar achter, zodat je een plank maakt met je lichaam, buikspieren aangespannen, rechte rug  
Maak 1 push up  
Marcheren en rollen met je armen  
STOP = hand naar voor



Jumping jacks 4x  
2x lunge  
Jumping jacks 4x  
Marcheren en rollen met je armen  
STOP = hand naar voor  
Laat 2 vingers zien

Jumping jacks 4x  
2x lunge  
Jumping jacks 4x  
Marcheren en rollen met je armen  
STOP = hand naar voor



#### MOVE F

Spring op rechts  
Spring op links  
Stap tik achter, stap tik achter  
Stap omlaag, stap omlaag

Spring op rechts  
Spring op links  
Swingen, swingen, swingen  
Stop  
Voor de 2<sup>e</sup> keer

Spring op rechts  
Spring op links  
Stap tik achter, stap tik achter  
Stap omlaag, stap omlaag

Spring op rechts  
Spring op links  
Swingen, swingen, swingen  
Stop



Spring op je rechterbeen en houd balans  
Spring op je linkerbeen en houd balans  
Stap op zij en tik achter met je andere voet 2x  
Stap op zij en tik achter met je andere voet, maar buig je benen zo diep mogelijk 2x  
Spring op je rechterbeen en houd balans  
Spring op je linkerbeen en houd balans  
Marcheren en rollen met je armen  
STOP = hand naar voor  
Laat 2 vingers zien

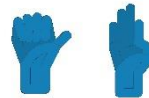
Spring op je rechterbeen en houd balans  
Spring op je linkerbeen en houd balans  
Stap op zij en tik achter met je andere voet 2x  
Stap op zij en tik achter met je andere voet, maar buig je benen zo diep mogelijk 2x  
Spring op je rechterbeen en houd balans  
Spring op je linkerbeen en houd balans  
Marcheren en rollen met je armen  
STOP = hand naar voor

#### REFREIN

De Koningsspelen moves,  
Doe maar mee, doe maar mee  
We bewegen, we bewegen

Move A t/m F

Marcheren op je plek  
Armen op 4x (kom doe mee beweging)  
Armen open, dicht en stap uit en terug



Klik hier om terug te gaan naar **OPBOUW MOVES A T/M H**



# Koningsspelen **BLAUW!**

## MOVE A - B - C - D - E - F - G

### REFREIN

<p>De Koningsspelen moves, Doe maar mee, doe maar mee We bewegen, we bewegen</p> <p>Move A t/m G</p> <p>5,6,7,8</p>	<p>Sta op van je stoel</p> <p>Marcheren op je plek Armen op 4x (kom doe mee beweging) Armen open, dicht en stap uit en terug</p>  <p>Vuist in de lucht 4x</p>
---	---

### MOVE A - B - C - D - E - F - G

<p>Rol af 2-3-4 en op 6-7-8 Rek en strek, rek en strek Rol af 2-3-4 en op 6-7-8 Swingen, swingen, swingen Stop Voor de 2<sup>e</sup> keer</p> <p>Rol af 2-3-4 en op 6-7-8 Rek en strek, rek en strek Rol af 2-3-4 en op 6-7-8 Swingen, swingen, swingen Stop</p> <p><b>MOVE B</b></p> <p>Sta en zit, sta en zit Lift En dip, dip, dip Sta en zit, sta en zit Swingen, swingen, swingen Stop Voor de 2<sup>e</sup> keer</p> <p>Sta en zit, sta en zit</p>	<p>Rol je af helemaal naar de grond en weer op Stretch op zij, terug in midden, stretch op zij Rol je af helemaal naar de grond en weer op Marcheren en rollen met je armen STOP = hand naar voor Laat 2 vingers zien</p> <p>Rol je af helemaal naar de grond en weer op Stretch op zij, terug in midden, stretch op zij Rol je af helemaal naar de grond en weer op Marcheren en rollen met je armen STOP = hand naar voor</p>  <p>Ga staan voor je stoel en ga zitten 2x Til je heup omhoog Bug en strek je armen 3x (triceps dips) Ga staan voor je stoel en ga zitten 2x Marcheren en rollen met je armen STOP =hand naar voor Laat 2 vingers zien</p> <p>Ga staan voor je stoel en ga zitten 2x</p>
--	---



Lift  
En dip, dip, dip  
Sta en zit, sta en zit  
Swingen, swingen, swingen  
Stop

#### MOVE C

Marcheer 2-3-4  
En draai 6-7-8  
Voet op de stoel  
Voet op de stoel  
Marcheer 2-3-4  
En draai 6-7-8  
Swingen, swingen, swingen  
Stop  
Voor de 2<sup>e</sup> keer

Marcheer 2-3-4  
En draai 6-7-8  
Voet op de stoel  
Voet op de stoel  
Marcheer 2-3-4  
En draai 6-7-8  
Swingen, swingen, swingen  
Stop

#### MOVE D

Handen neer  
En sta nu klaar

Push up, push up  
Knie op, knie op  
Ren, ren, ren  
En sta  
Handen neer

Til je heup omhoog  
Bug en strek je armen 3x (triceps dips)  
Ga staan voor je stoel en ga zitten 2x  
Marcheren en rollen met je armen  
STOP = hand naar voor



Marcheer op je plek  
Marcheer met kwart draai naar je stoel  
Stap op de stoel met de rechtervoet en terug  
Stap op de stoel met de linkervoet en terug  
Marcheer op je plek  
Marcheer met kwart draai naar je stoel  
Marcheren en rollen met je armen  
STOP = hand naar voor  
Laat 2 vingers zien

Marcheer op je plek  
Marcheer met kwart draai naar je stoel  
Stap op de stoel met de rechtervoet en terug  
Stap op de stoel met de linkervoet en terug  
Marcheer op je plek  
Marcheer met kwart draai naar je stoel  
Marcheren en rollen met je armen  
STOP = hand naar voor



Plaats beide handen op de tafel  
Zet je voeten iets naar achter, zodat je een plank maakt met je lichaam, buikspieren aangespannen, rechte rug  
Maak 1 push up  
Rechterknie naar je borst gevolgd door linkerknie  
Rennen op je plek  
Sta stil  
Plaats beide handen op de tafel



En sta nu klaar

Push up, push up  
Swingen, swingen, swingen  
Stop  
Voor de 2<sup>e</sup> keer

Handen neer  
En sta nu klaar

Push up, push up  
Knie op, knie op  
Ren, ren, ren  
En sta  
Handen neer  
En sta nu klaar

Push up, push up  
Swingen, swingen, swingen  
Stop

#### MOVE E

Spring open, dicht, open, dicht, spring 5-6-7-8  
Stap voor 2-3-4, lunge 6-7-8  
Spring open, dicht, open, dicht, spring 5-6-7-8  
Swingen, swingen, swingen  
Stop  
Voor de 2<sup>e</sup> keer

Spring open, dicht, open, dicht, spring 5-6-7-8  
Stap voor 2-3-4, lunge 6-7-8  
Spring open, dicht, open, dicht, spring 5-6-7-8  
Swingen, swingen, swingen  
Stop

Zet je voeten iets naar achter, zodat je een plank maakt met je lichaam, buikspieren aangespannen, rechte rug  
Maak 1 push up  
Marcheren en rollen met je armen  
STOP = hand naar voor  
Laat 2 vingers zien

Plaats beide handen op de tafel  
Zet je voeten iets naar achter, zodat je een plank maakt met je lichaam, buikspieren aangespannen, rechte rug  
Maak 1 push up  
Rechterknie naar je borst gevolgd door linkerhand  
Rennen op je plek  
Sta stil  
Plaats beide handen op de tafel  
Zet je voeten iets naar achter, zodat je een plank maakt met je lichaam, buikspieren aangespannen, rechte rug  
Maak 1 push up  
Marcheren en rollen met je armen  
STOP = hand naar voor



Jumping jacks 4x  
2x lunge  
Jumping jacks 4x  
Marcheren en rollen met je armen  
STOP = hand naar voor  
Laat 2 vingers zien

Jumping jacks 4x  
2x lunge  
Jumping jacks 4x  
Marcheren en rollen met je armen  
STOP = hand naar voor



#### MOVE F

Spring op rechts  
Spring op links  
Stap tik achter, stap tik achter  
Stap omlaag, stap omlaag

Spring op rechts  
Spring op links  
Swingen, swingen, swingen  
Stop  
Voor de 2<sup>e</sup> keer

Spring op rechts  
Spring op links  
Stap tik achter, stap tik achter  
Stap omlaag, stap omlaag

Spring op rechts  
Spring op links  
Swingen, swingen, swingen  
Stop

#### MOVE G

Doe de V-step naar voor  
En de V-step naar achter  
Jump squat opzij, jump squat op zij  
Doe de V-step naar voor  
En de V-step naar achter  
Swingen, swingen, swingen  
Stop  
Voor de 2<sup>e</sup> keer  
Doe de V-step naar voor  
En de V-step naar achter  
Jump squat opzij, jump squat op zij  
Doe de V-step naar voor  
En de V-step naar achter  
Swingen, swingen, swingen  
Stop



Spring op je rechterbeen en houd balans  
Spring op je linkerbeen en houd balans  
Stap op zij en tik achter met je andere voet 2x  
Stap op zij en tik achter met je andere voet, maar buig je benen zo diep mogelijk 2x  
Spring op je rechterbeen en houd balans  
Spring op je linkerbeen en houd balans  
Marcheren en rollen met je armen  
STOP = hand naar voor  
Laat 2 vingers zien

Spring op je rechterbeen en houd balans  
Spring op je linkerbeen en houd balans  
Stap op zij en tik achter met je andere voet 2x  
Stap op zij en tik achter met je andere voet, maar buig je benen zo diep mogelijk 2x  
Spring op je rechterbeen en houd balans  
Spring op je linkerbeen en houd balans  
Marcheren en rollen met je armen  
STOP = hand naar voor



Stap open, open, dicht, dicht (V-step voor)  
Stap open, open, dicht, dicht (V-step achter)  
Spring op zij in squat, wissel naar andere kant  
Stap open, open, dicht, dicht (V-step voor)  
Stap open, open, dicht, dicht (V-step achter)  
Marcheren en rollen met je armen  
STOP = hand naar voor  
Laat 2 vingers zien  
Stap open, open, dicht, dicht (V-step voor)  
Stap open, open, dicht, dicht (V-step achter)  
Spring op zij in squat, wissel naar andere kant  
Stap open, open, dicht, dicht (V-step voor)  
Stap open, open, dicht, dicht (V-step achter)  
Marcheren en rollen met je armen  
STOP = hand naar voor





### REFREIN

De Koningsspelen moves,  
Doe maar mee, doe maar mee  
We bewegen, we bewegen

Move A t/m G

Marcheren op je plek  
Armen op 4x (kom doe mee beweging)  
Armen open, dicht en stap uit en terug



**Klik hier om terug te gaan naar [OPBOUW MOVES A T/M H](#)**




# Koningsspelen **BLAUW!**

## Move A - B - C - D - E - F - G - H

### REFREIN

<p>De Koningsspelen moves, Doe maar mee, doe maar mee We bewegen, we bewegen</p> <p>Move A t/m H</p> <p>5,6,7,8</p>	<p>Sta op van je stoel</p> <p>Marcheren op je plek Armen op 4x (kom doe mee beweging) Armen open, dicht en stap uit en terug</p>  <p>Vuist in de lucht 4x</p>
---	--

### MOVE A - B - C - D - E - F - G - H

<p>Rol af 2-3-4 en op 6-7-8 Rek en strek, rek en strek Rol af 2-3-4 en op 6-7-8 Swingen, swingen, swingen Stop Voor de 2<sup>e</sup> keer</p> <p>Rol af 2-3-4 en op 6-7-8 Rek en strek, rek en strek Rol af 2-3-4 en op 6-7-8 Swingen, swingen, swingen Stop</p> <p><b>MOVE B</b></p> <p>Sta en zit, sta en zit Lift En dip, dip, dip Sta en zit, sta en zit Swingen, swingen, swingen Stop Voor de 2<sup>e</sup> keer</p> <p>Sta en zit, sta en zit</p>	<p>Rol je af helemaal naar de grond en weer op Stretch op zij, terug in midden, stretch op zij Rol je af helemaal naar de grond en weer op Marcheren en rollen met je armen STOP = hand naar voor Laat 2 vingers zien</p> <p>Rol je af helemaal naar de grond en weer op Stretch op zij, terug in midden, stretch op zij Rol je af helemaal naar de grond en weer op Marcheren en rollen met je armen STOP = hand naar voor</p>  <p>Ga staan voor je stoel en ga zitten 2x Til je heup omhoog Bug en strek je armen 3x (triceps dips) Ga staan voor je stoel en ga zitten 2x Marcheren en rollen met je armen STOP =hand naar voor Laat 2 vingers zien</p> <p>Ga staan voor je stoel en ga zitten 2x</p>
--	---



Lift  
En dip, dip, dip  
Sta en zit, sta en zit  
Swingen, swingen, swingen  
Stop

#### MOVE C

Marcheer 2-3-4  
En draai 6-7-8  
Voet op de stoel  
Voet op de stoel  
Marcheer 2-3-4  
En draai 6-7-8  
Swingen, swingen, swingen  
Stop  
Voor de 2<sup>e</sup> keer

Marcheer 2-3-4  
En draai 6-7-8  
Voet op de stoel  
Voet op de stoel  
Marcheer 2-3-4  
En draai 6-7-8  
Swingen, swingen, swingen  
Stop

#### MOVE D

Handen neer  
En sta nu klaar

Push up, push up  
Knie op, knie op  
Ren, ren, ren  
En sta  
Handen neer

Til je heup omhoog  
Bug en strek je armen 3x (triceps dips)  
Ga staan voor je stoel en ga zitten 2x  
Marcheren en rollen met je armen  
STOP = hand naar voor



Marcheer op je plek  
Marcheer met kwart draai naar je stoel  
Stap op de stoel met de rechtervoet en terug  
Stap op de stoel met de linkervoet en terug  
Marcheer op je plek  
Marcheer met kwart draai naar je stoel  
Marcheren en rollen met je armen  
STOP = hand naar voor  
Laat 2 vingers zien

Marcheer op je plek  
Marcheer met kwart draai naar je stoel  
Stap op de stoel met de rechtervoet en terug  
Stap op de stoel met de linkervoet en terug  
Marcheer op je plek  
Marcheer met kwart draai naar je stoel  
Marcheren en rollen met je armen  
STOP = hand naar voor



Plaats beide handen op de tafel  
Zet je voeten iets naar achter, zodat je een plank maakt met je lichaam, buikspieren aangespannen, rechte rug  
Maak 1 push up  
Rechterknie naar je borst gevolgd door linkerknie  
Rennen op je plek  
Sta stil  
Plaats beide handen op de tafel



En sta nu klaar

Push up, push up  
Swingen, swingen, swingen  
Stop  
Voor de 2<sup>e</sup> keer

Handen neer  
En sta nu klaar

Push up, push up  
Knie op, knie op  
Ren, ren, ren  
En sta  
Handen neer  
En sta nu klaar

Push up, push up  
Swingen, swingen, swingen  
Stop

#### MOVE E

Spring open, dicht, open, dicht, spring 5-6-7-8  
Stap voor 2-3-4, lunge 6-7-8  
Spring open, dicht, open, dicht, spring 5-6-7-8  
Swingen, swingen, swingen  
Stop  
Voor de 2<sup>e</sup> keer

Spring open, dicht, open, dicht, spring 5-6-7-8  
Stap voor 2-3-4, lunge 6-7-8  
Spring open, dicht, open, dicht, spring 5-6-7-8  
Swingen, swingen, swingen  
Stop

Zet je voeten iets naar achter, zodat je een plank maakt met je lichaam, buikspieren aangespannen, rechte rug  
Maak 1 push up  
Marcheren en rollen met je armen  
STOP = hand naar voor  
Laat 2 vingers zien

Plaats beide handen op de tafel  
Zet je voeten iets naar achter, zodat je een plank maakt met je lichaam, buikspieren aangespannen, rechte rug  
Maak 1 push up  
Rechterknie naar je borst gevolgd door linkerhand  
Rennen op je plek  
Sta stil  
Plaats beide handen op de tafel  
Zet je voeten iets naar achter, zodat je een plank maakt met je lichaam, buikspieren aangespannen, rechte rug  
Maak 1 push up  
Marcheren en rollen met je armen  
STOP = hand naar voor



Jumping jacks 4x  
2x lunge  
Jumping jacks 4x  
Marcheren en rollen met je armen  
STOP = hand naar voor  
Laat 2 vingers zien

Jumping jacks 4x  
2x lunge  
Jumping jacks 4x  
Marcheren en rollen met je armen  
STOP = hand naar voor



#### MOVE F

Spring op rechts  
Spring op links  
Stap tik achter, stap tik achter  
Stap omlaag, stap omlaag

Spring op rechts  
Spring op links  
Swingen, swingen, swingen  
Stop  
Voor de 2<sup>e</sup> keer

Spring op rechts  
Spring op links  
Stap tik achter, stap tik achter  
Stap omlaag, stap omlaag

Spring op rechts  
Spring op links  
Swingen, swingen, swingen

Stop

#### MOVE G

Doe de V-step naar voor  
En de V-step naar achter  
Jump squat opzij, jump squat op zij  
Doe de V-step naar voor  
En de V-step naar achter  
Swingen, swingen, swingen  
Stop  
Voor de 2<sup>e</sup> keer  
Doe de V-step naar voor  
En de V-step naar achter  
Jump squat opzij, jump squat op zij  
Doe de V-step naar voor  
En de V-step naar achter  
Swingen, swingen, swingen  
Stop



Spring op je rechterbeen en houd balans  
Spring op je linkerbeen en houd balans  
Stap op zij en tik achter met je andere voet 2x  
Stap op zij en tik achter met je andere voet, maar buig je benen zo diep mogelijk 2x  
Spring op je rechterbeen en houd balans  
Spring op je linkerbeen en houd balans  
Marcheren en rollen met je armen  
STOP = hand naar voor  
Laat 2 vingers zien

Spring op je rechterbeen en houd balans  
Spring op je linkerbeen en houd balans  
Stap op zij en tik achter met je andere voet 2x  
Stap op zij en tik achter met je andere voet, maar buig je benen zo diep mogelijk 2x  
Spring op je rechterbeen en houd balans  
Spring op je linkerbeen en houd balans  
Marcheren en rollen met je armen  
STOP = hand naar voor



Stap open, open, dicht, dicht (V-step voor)  
Stap open, open, dicht, dicht (V-step achter)  
Spring op zij in squat, wissel naar andere kant  
Stap open, open, dicht, dicht (V-step voor)  
Stap open, open, dicht, dicht (V-step achter)  
Marcheren en rollen met je armen  
STOP = hand naar voor  
Laat 2 vingers zien  
Stap open, open, dicht, dicht (V-step voor)  
Stap open, open, dicht, dicht (V-step achter)  
Spring op zij in squat, wissel naar andere kant  
Stap open, open, dicht, dicht (V-step voor)  
Stap open, open, dicht, dicht (V-step achter)  
Marcheren en rollen met je armen  
STOP = hand naar voor



### MOVE H

Doe nu je eigen move, doe nu je eigen move  
Met ze allen of apart  
Doe nu je eigen move, doe nu je eigen move  
Swingen, swingen, swingen  
Stop  
Voor de 2<sup>e</sup> keer

Doe nu je eigen move, doe nu je eigen move  
Met ze allen of apart  
Doe nu je eigen move, doe nu je eigen move  
Swingen, swingen, swingen  
Stop



Verzin je eigen move, individueel of jullie eigen klas move

Marcheren en rollen met je armen  
STOP = hand naar voor  
Laat 2 vingers zien

Verzin je eigen move, individueel of jullie eigen klas move

Marcheren en rollen met je armen  
STOP = hand naar voor

### REFREIN

De Koningsspelen moves,  
Doe maar mee, doe maar mee  
We bewegen, we bewegen

Move A t/m H

Marcheren op je plek  
Armen op 4x (kom doe mee beweging)  
Armen open, dicht en stap uit en terug

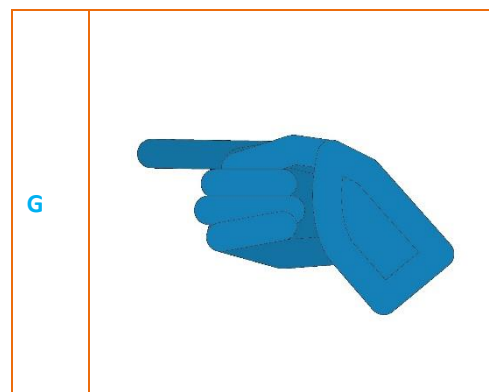
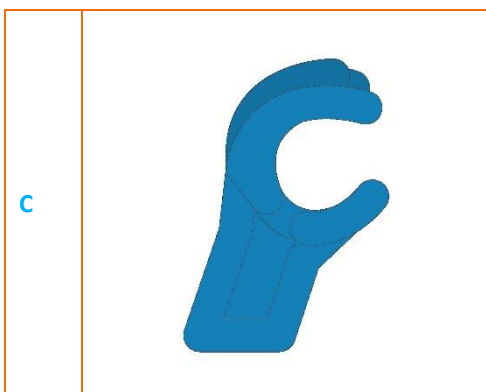
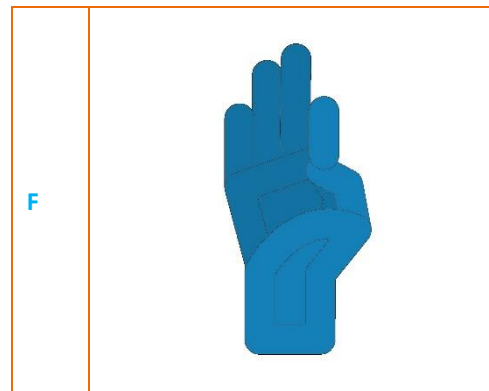
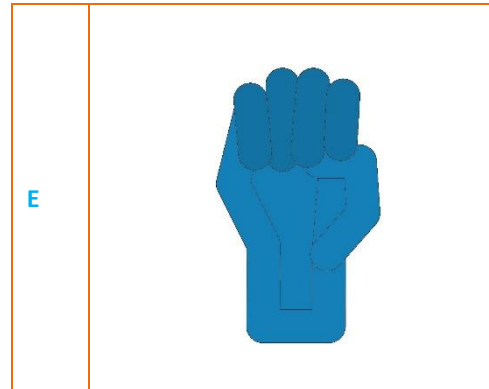
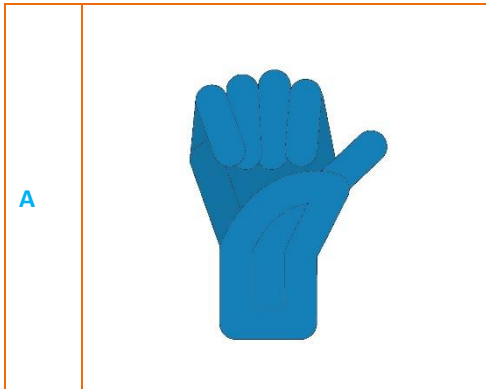


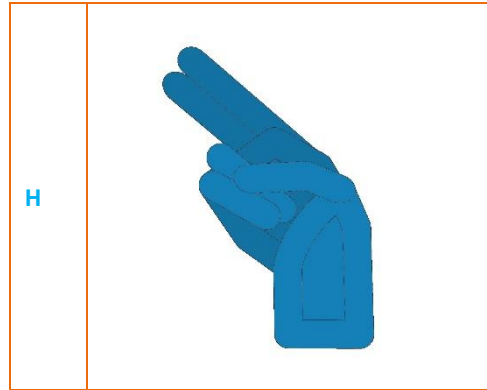
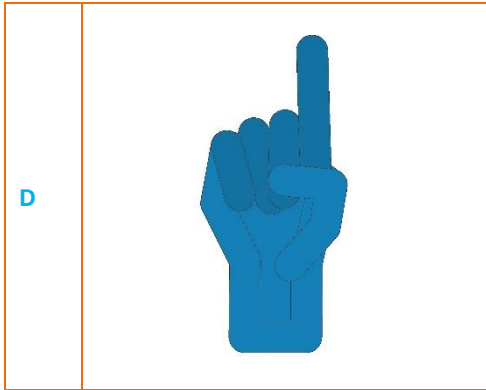
Klik hier om terug te gaan naar [OPBOUW MOVES A T/M H](#)



# Handgebaren

A - B - C - D - E - F - G - H





Klik hier om terug te gaan naar [INLEIDING LESBRIEF](#)