

Energizers

Oranje

zittend uit te
voeren



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

Beweeg mee met move A 4x

MOVE B

Beweeg mee met move B 4x

MOVE C

Beweeg mee met move C 4x

MOVE D

Beweeg mee met move D 4x

MOVE E

Beweeg mee met move E 4x

MOVE F

Beweeg mee met move F 4x

MOVE G

Beweeg mee met move G 4x

MOVE H

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

Beweeg mee met move A 2x en move B 2x

MOVE A - B - C

Beweeg mee met move A 2x, move B 2x, move C 2x

MOVE A - B - C - D

Beweeg mee met move A 2x, move B 2x, move C 2x, move D 2x



MOVE A - B - C - D - E

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

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

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

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 ORANJE! – Move A

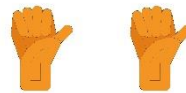
REFREIN

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

Move A, move A

5,6,7,8

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



Vuist in de lucht 4x

MOVE A

Rond 2-3-4 met schouders 6-7-8
Stretch opzij, stretch opzij,

Rond 2-3-4 met schouders 6-7-8
Swingen, swingen, swingen
Stop
Voor de 2^e keer

Rond 2-3-4 met schouders 6-7-8
Stretch opzij, stretch opzij,

Rond 2-3-4 met schouders 6-7-8
Swingen, swingen, swingen
Stop
Voor de 3^e keer

Rond 2-3-4 met schouders 6-7-8
Stretch opzij, stretch opzij,

Rond 2-3-4 met schouders 6-7-8
Swingen, swingen, swingen
Stop
Voor de 4^e keer

Rond 2-3-4 met schouders 6-7-8
Stretch opzij, stretch opzij,

Rond 2-3-4 met schouders 6-7-8
Swingen, swingen, swingen
Stop

Schouders rond naar achter 2x
Arm boven je hoofd zo ver mogelijk op zij, terug in
midden dan naar de andere kant met andere arm
Schouders rond naar achter 2x
Swingen op je plek
STOP = hand naar voor
Laat 2 vingers zien

Schouders rond naar achter 2x
Arm boven je hoofd zo ver mogelijk op zij, terug in
midden dan naar de andere kant met andere arm
Schouders rond naar achter 2x
Swingen op je plek
STOP = hand naar voor
Laat 3 vingers zien

Schouders rond naar achter 2x
Arm boven je hoofd zo ver mogelijk op zij, terug in
midden dan naar de andere kant met andere arm
Schouders rond naar achter 2x
Swingen op je plek
STOP = hand naar voor
Laat 4 vingers zien

Schouders rond naar achter 2x
Arm boven je hoofd zo ver mogelijk op zij, terug in
midden dan naar de andere kant met andere arm
Schouders rond naar achter 2x
Swingen op je plek
STOP = hand naar voor



REFREIN

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

Move A, move A

Swingen 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 ORANJE! – Move B

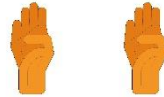
REFREIN

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

Move B, move B

5,6,7,8

Swingen 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

Open, dicht, open, dicht 5-6-7-8
Kijk heen en weer en nog een keer
Open, dicht, open, dicht 5-6-7-8
Swingen, swingen, swingen
Stop
Voor de 2^e keer

Open, dicht, open, dicht 5-6-7-8
Kijk heen en weer en nog een keer
Open, dicht, open, dicht 5-6-7-8
Swingen, swingen, swingen
Stop
Voor de 3^e keer

Open, dicht, open, dicht 5-6-7-8
Kijk heen en weer en nog een keer
Open, dicht, open, dicht 5-6-7-8
Swingen, swingen, swingen
Stop
Voor de 4^e keer

Open, dicht, open, dicht 5-6-7-8
Kijk heen en weer en nog een keer
Open, dicht, open, dicht 5-6-7-8
Swingen, swingen, swingen
Stop

Ellebogen op, gebogen armen open en dicht 4x
Kijk van links naar rechts 4x
Ellebogen op, gebogen armen open en dicht 4x
Swingen op je plek
STOP = hand naar voor
Laat 2 vingers zien

Ellebogen op, gebogen armen open en dicht 4x
Kijk van links naar rechts 4x
Ellebogen op, gebogen armen open en dicht 4x
Swingen op je plek
STOP = hand naar voor
Laat 3 vingers zien

Ellebogen op, gebogen armen open en dicht 4x
Kijk van links naar rechts 4x
Ellebogen op, gebogen armen open en dicht 4x
Swingen op je plek
STOP = hand naar voor
Laat 4 vingers zien

Ellebogen op, gebogen armen open en dicht 4x
Kijk van links naar rechts 4x
Ellebogen op, gebogen armen open en dicht 4x
Swingen op je plek
STOP = hand naar voor

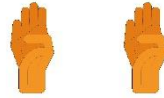


REFREIN

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

Move B, move B

Swingen 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 ORANJE! – Move C

REFREIN

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

MOVE C

Lift je been, nu je andere been Hoog en trek, hoog en trek Lift je been, nu je andere been Swingen, swingen, swingen Stop Voor de 2 ^e keer	Til je been op (eventueel met hulp van de armen) Armen omhoog en maak trekbeweging naar beneden schouderbladen naar elkaar toetrekken (lat pulldown) Til je been op (eventueel met hulp van de armen) Swingen op je plek STOP = hand naar voor Laat 2 vingers zien
Lift je been, nu je andere been Hoog en trek, hoog en trek Lift je been, nu je andere been Swingen, swingen, swingen Stop Voor de 3 ^e keer	Til je been op (eventueel met hulp van de armen) Armen omhoog en maak trekbeweging naar beneden schouderbladen naar elkaar toetrekken (lat pulldown) Til je been op (eventueel met hulp van de armen) Swingen op je plek STOP = hand naar voor Laat 3 vingers zien
Lift je been, nu je andere been Hoog en trek, hoog en trek Lift je been, nu je andere been Swingen, swingen, swingen Stop Voor de 4 ^e keer	Til je been op (eventueel met hulp van de armen) Armen omhoog en maak trekbeweging naar beneden schouderbladen naar elkaar toetrekken (lat pulldown) Til je been op (eventueel met hulp van de armen) Swingen op je plek STOP = hand naar voor Laat 4 vingers zien
Lift je been, nu je andere been Hoog en trek, hoog en trek	Til je been op (eventueel met hulp van de armen) Armen omhoog en maak trekbeweging naar beneden schouderbladen naar elkaar toetrekken (lat pulldown)



Lift je been, nu je andere been
Swingen, swingen, swingen
Stop

Til je been op (eventueel met hulp van de armen)
Swingen op je plek
STOP = hand naar voor

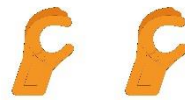
REFREIN

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

Move C, move C

5,6,7,8

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



Vuist in de lucht 4x

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



Koningsspelen ORANJE! – Move D

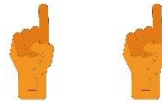
REFREIN

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

Move D, move D

5,6,7,8

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



Vuist in de lucht 4x

MOVE D

Rond 2-3, andere arm 6-7-8
Om de beurt schouders op en neer
Rond 2-3, andere arm 6-7-8
Swingen, swingen, swingen
Stop
Voor de 2^e keer

Rond 2-3, andere arm 6-7-8
Om de beurt schouders op en neer
Rond 2-3, andere arm 6-7-8
Swingen, swingen, swingen
Stop
Voor de 3^e keer

Rond 2-3, andere arm 6-7-8
Om de beurt schouders op en neer
Rond 2-3, andere arm 6-7-8
Swingen, swingen, swingen
Stop
Voor de 4^e keer

Rond 2-3, andere arm 6-7-8
Om de beurt schouders op en neer
Rond 2-3, andere arm 6-7-8
Swingen, swingen, swingen
Stop

Grote cirkel met je armen links/ rechts Schouders los van elkaar hoog en laag
Grote cirkel met je armen links/ rechts
Swingen op je plek
STOP = hand naar voor
Laat 2 vingers zien

Grote cirkel met je armen links/ rechts Schouders los van elkaar hoog en laag
Grote cirkel met je armen links/ rechts
Swingen op je plek
STOP = hand naar voor
Laat 3 vingers zien

Grote cirkel met je armen links/ rechts Schouders los van elkaar hoog en laag
Grote cirkel met je armen links/ rechts
Swingen op je plek
STOP = hand naar voor
Laat 4 vingers zien

Grote cirkel met je armen links/ rechts Schouders los van elkaar hoog en laag
Grote cirkel met je armen links/ rechts
Swingen op je plek
STOP = hand naar voor

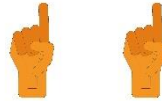


REFREIN

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

Move D, move D

Swingen 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 ORANJE! – Move E

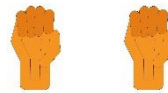
REFREIN

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

Move E, move E

5,6,7,8

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



Vuist in de lucht 4x

MOVE E

Feest 2-3-4
En schuin en schuin
Rond 2-3-4
En strek 6-7-8
Feest 2-3-4
En schuin en schuin
Swingen, swingen, swingen
Stop
Voor de 2^e keer

Feest 2-3-4
En schuin en schuin
Rond 2-3-4
En strek 6-7-8
Feest 2-3-4
En schuin en schuin
Swingen, swingen, swingen
Stop
Voor de 3^e keer

Feest 2-3-4
En schuin en schuin
Rond 2-3-4
En strek 6-7-8
Feest 2-3-4
En schuin en schuin
Swingen, swingen, swingen
Stop
Voor de 4^e keer

Vuisten om de beurt in de lucht 4x
Arm schuin diagonaal en andere arm
Ronde rug maken
Zit mooi recht op
Vuisten om de beurt in de lucht 4x
Arm schuin diagonaal en andere arm
Swingen op je plek
STOP = hand naar voor
Laat 2 vingers zien

Vuisten om de beurt in de lucht 4x
Arm schuin diagonaal en andere arm
Ronde rug maken
Zit mooi recht op
Vuisten om de beurt in de lucht 4x
Arm schuin diagonaal en andere arm
Swingen op je plek
STOP = hand naar voor
Laat 3 vingers zien

Vuisten om de beurt in de lucht 4x
Arm schuin diagonaal en andere arm
Ronde rug maken
Zit mooi recht op
Vuisten om de beurt in de lucht 4x
Arm schuin diagonaal en andere arm
Swingen op je plek
STOP = hand naar voor
Laat 4 vingers zien



Feest 2-3-4

En schuin en schuin

Rond 2-3-4

En strek 6-7-8

Feest 2-3-4

En schuin en schuin

Swingen, swingen, swingen

Stop

Vuisten om de beurt in de lucht 4x

Arm schuin diagonaal en andere arm

Ronde rug maken

Zit mooi recht op

Vuisten om de beurt in de lucht 4x

Arm schuin diagonaal en andere arm

Swingen op je plek

STOP = hand naar voor

REFREIN

De Koningsspelen moves,

Doe maar mee, doe maar mee

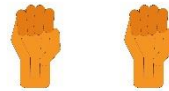
We bewegen, we bewegen,

Move E, move E

Swingen 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 ORANJE! – Move F

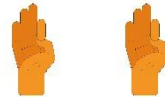
REFREIN

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

Move F, move F

5,6,7,8

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



Vuist in de lucht 4x

MOVE F

Rond 2-3-4-5-6-7-8

Klap hoog 2-3-4 en laag 6-7-8
Rond 2-3-4-5-6-7-8

Swingen, swingen, swingen
Stop
Voor de 2^e keer

Rond 2-3-4-5-6-7-8

Klap hoog 2-3-4 en laag 6-7-8
Rond 2-3-4-5-6-7-8

Swingen, swingen, swingen
Stop
Voor de 3^e keer

Rond 2-3-4-5-6-7-8

Klap hoog 2-3-4 en laag 6-7-8
Rond 2-3-4-5-6-7-8

Swingen, swingen, swingen
Stop
Voor de 4^e keer

Rond 2-3-4-5-6-7-8

Klap hoog 2-3-4 en laag 6-7-8

Armen van beneden naar boven, maak kleine cirkels met je handen
4x klappen boven je hoofd, 4x klappen laag
Armen van beneden naar boven, maak kleine cirkels met je handen
Swingen op je plek
STOP = hand naar voor
Laat 2 vingers zien

Armen van beneden naar boven, maak kleine cirkels met je handen
4x klappen boven je hoofd, 4x klappen laag
Armen van beneden naar boven, maak kleine cirkels met je handen
Swingen op je plek
STOP = hand naar voor
Laat 3 vingers zien

Armen van beneden naar boven, maak kleine cirkels met je handen
4x klappen boven je hoofd, 4x klappen laag
Armen van beneden naar boven, maak kleine cirkels met je handen
Swingen op je plek
STOP = hand naar voor
Laat 4 vingers zien

Armen van beneden naar boven, maak kleine cirkels met je handen
4x klappen boven je hoofd, 4x klappen laag



Rond 2-3-4-5-6-7-8

Swingen, swingen, swingen
Stop

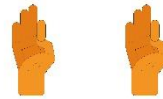
Armen van beneden naar boven, maak kleine cirkels met je handen
Swingen op je plek
STOP = hand naar voor

REFREIN

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

Move F, move F

Swingen 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 ORANJE! – Move G

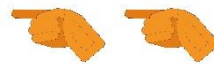
REFREIN

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

Move G, move G,

5,6,7,8

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



Vuist in de lucht 4x

MOVE G

Maak je lang en tik, maak je lang en tik
Reik 2-3-4-5-6-7-8

Maak je lang en tik, maak je lang en tik
Swingen, swingen, swingen
Stop
Voor de 2^e keer

Maak je lang en tik, maak je lang en tik
Reik 2-3-4-5-6-7-8

Maak je lang en tik, maak je lang en tik
Swingen, swingen, swingen
Stop
Voor de 3^e keer

Maak je lang en tik, maak je lang en tik
Reik 2-3-4-5-6-7-8

Maak je lang en tik, maak je lang en tik
Swingen, swingen, swingen
Stop
Voor de 4^e keer

Maak je lang en tik, maak je lang en tik
Reik 2-3-4-5-6-7-8

Maak je lang en tik, maak je lang en tik
Swingen, swingen, swingen
Stop

Maak je lang 2 armen hoog en tik op je tafel 2x
4x reiken armen lang om de beurt links/ rechts/
links/ rechts

Maak je lang 2 armen hoog en tik op je tafel 2x
Swingen op je plek
STOP = hand naar voor
Laat 2 vingers zien

Maak je lang 2 armen hoog en tik op je tafel 2x
4x reiken armen lang om de beurt links/ rechts/
links/ rechts

Maak je lang 2 armen hoog en tik op je tafel 2x
Swingen op je plek
STOP = hand naar voor
Laat 3 vingers zien

Maak je lang 2 armen hoog en tik op je tafel 2x
4x reiken armen lang om de beurt links/ rechts/
links/ rechts

Maak je lang 2 armen hoog en tik op je tafel 2x
Swingen op je plek
STOP = hand naar voor
Laat 4 vingers zien

Maak je lang 2 armen hoog en tik op je tafel 2x
4x reiken armen lang om de beurt links/ rechts/
links/ rechts

Maak je lang 2 armen hoog en tik op je tafel 2x
Swingen op je plek
STOP = hand naar voor



REFREIN

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

Move G, move G

Swingen 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 ORANJE! – Move H

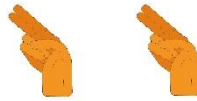
REFREIN

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

Move H, move H,

5,6,7,8

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



Vuist in de lucht 4x

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^e 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
Voor de 3^e 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
Voor de 4^e 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

Swingen op je plek
STOP = hand naar voor
Laat 2 vingers zien

Verzin je eigen move, individueel of jullie eigen klas
move

Swingen op je plek
STOP = hand naar voor
Laat 3 vingers zien

Verzin je eigen move, individueel of jullie eigen klas
move

Swingen op je plek
STOP = hand naar voor
Laat 4 vingers zien

Verzin je eigen move, individueel of jullie eigen klas
move

Swingen op je plek
STOP = hand naar voor



REFREIN

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

Move H, move H

Swingen 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 ORANJE!

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>Swingen 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>Rond 2-3-4 met schouders 6-7-8 Stretch opzij, stretch opzij,</p> <p>Rond 2-3-4 met schouders 6-7-8 Swingen, swingen, swingen Stop Voor de 2^e keer</p> <p>Rond 2-3-4 met schouders 6-7-8 Stretch opzij, stretch opzij,</p> <p>Rond 2-3-4 met schouders 6-7-8 Swingen, swingen, swingen Stop</p> <p>MOVE B</p> <p>Open, dicht, open, dicht 5-6-7-8 Kijk heen en weer en nog een keer Open, dicht, open, dicht 5-6-7-8 Swingen, swingen, swingen Stop Voor de 2^e keer</p>	<p>Schouders rond naar achter 2x Arm boven je hoofd zo ver mogelijk op zij, terug in midden dan naar de andere kant met andere arm Schouders rond naar achter 2x Swingen op je plek STOP = hand naar voor Laat 2 vingers zien</p> <p>Schouders rond naar achter 2x Arm boven je hoofd zo ver mogelijk op zij, terug in midden dan naar de andere kant met andere arm Schouders rond naar achter 2x Swingen op je plek STOP = hand naar voor</p>  <p>Ellebogen op, gebogen armen open en dicht 4x Kijk van links naar rechts 4x Ellebogen op, gebogen armen open en dicht 4x Swingen op je plek STOP = hand naar voor Laat 2 vingers zien</p>
--	---



Open, dicht, open, dicht 5-6-7-8
Kijk heen en weer en nog een keer
Open, dicht, open, dicht 5-6-7-8
Swingen, swingen, swingen
Stop

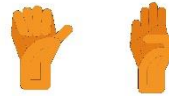
Ellebogen op, gebogen armen open en dicht 4x
Kijk van links naar rechts 4x
Ellebogen op, gebogen armen open en dicht 4x
Swingen op je plek
STOP = hand naar voor

REFREIN

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

Swingen 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 ORANJE!

MOVE A - B - C

REFREIN

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

Move A, B, C

5,6,7,8

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



Vuist in de lucht 4x

MOVE A - B - C

Rond 2-3-4 met schouders 6-7-8
Stretch opzij, stretch opzij,

Rond 2-3-4 met schouders 6-7-8
Swingen, swingen, swingen
Stop
Voor de 2^e keer

Rond 2-3-4 met schouders 6-7-8
Stretch opzij, stretch opzij,

Rond 2-3-4 met schouders 6-7-8
Swingen, swingen, swingen
Stop

MOVE B

Open, dicht, open, dicht 5-6-7-8
Kijk heen en weer en nog een keer
Open, dicht, open, dicht 5-6-7-8
Swingen, swingen, swingen
Stop
Voor de 2^e keer

Schouders rond naar achter 2x
Arm boven je hoofd zo ver mogelijk op zij, terug in
midden dan naar de andere kant met andere arm
Schouders rond naar achter 2x
Swingen op je plek
STOP = hand naar voor
Laat 2 vingers zien

Schouders rond naar achter 2x
Arm boven je hoofd zo ver mogelijk op zij, terug in
midden dan naar de andere kant met andere arm
Schouders rond naar achter 2x
Swingen op je plek
STOP = hand naar voor



Ellebogen op, gebogen armen open en dicht 4x
Kijk van links naar rechts 4x
Ellebogen op, gebogen armen open en dicht 4x
Swingen op je plek
STOP = hand naar voor
Laat 2 vingers zien



Open, dicht, open, dicht 5-6-7-8
Kijk heen en weer en nog een keer
Open, dicht, open, dicht 5-6-7-8
Swingen, swingen, swingen
Stop

MOVE C

Lift je been, nu je andere been

Hoog en trek, hoog en trek

Lift je been, nu je andere been
Swingen, swingen, swingen
Stop
Voor de 2^e keer

Lift je been, nu je andere been

Hoog en trek, hoog en trek

Lift je been, nu je andere been
Swingen, swingen, swingen
Stop

Ellebogen op, gebogen armen open en dicht 4x
Kijk van links naar rechts 4x
Ellebogen op, gebogen armen open en dicht 4x
Swingen op je plek
STOP = hand naar voor



Til je been op (eventueel met hulp van de armen)
Armen omhoog en maak trekbeweging naar beneden schouderbladen naar elkaar toetrekken (lat pulldown)
Til je been op (eventueel met hulp van de armen)
Swingen op je plek
STOP = hand naar voor
Laat 2 vingers zien

Til je been op (eventueel met hulp van de armen)
Armen omhoog en maak trekbeweging naar beneden schouderbladen naar elkaar toetrekken (lat pulldown)
Til je been op (eventueel met hulp van de armen)
Swingen op je plek
STOP = hand naar voor

REFREIN

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

Move A, B, C

Swingen 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 ORANJE!

MOVE A - B - C - D

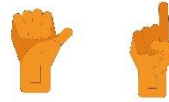
REFREIN

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

Move A t/m D

5,6,7,8

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



Vuist in de lucht 4x

MOVE A - B - C - D

Rond 2-3-4 met schouders 6-7-8
Stretch opzij, stretch opzij,

Rond 2-3-4 met schouders 6-7-8
Swingen, swingen, swingen
Stop
Voor de 2^e keer

Rond 2-3-4 met schouders 6-7-8
Stretch opzij, stretch opzij,

Rond 2-3-4 met schouders 6-7-8
Swingen, swingen, swingen
Stop

MOVE B

Open, dicht, open, dicht 5-6-7-8
Kijk heen en weer en nog een keer
Open, dicht, open, dicht 5-6-7-8
Swingen, swingen, swingen
Stop

Schouders rond naar achter 2x
Arm boven je hoofd zo ver mogelijk op zij, terug in
midden dan naar de andere kant met andere arm
Schouders rond naar achter 2x
Swingen op je plek
STOP = hand naar voor
Laat 2 vingers zien

Schouders rond naar achter 2x
Arm boven je hoofd zo ver mogelijk op zij, terug in
midden dan naar de andere kant met andere arm
Schouders rond naar achter 2x
Swingen op je plek
STOP = hand naar voor



Ellebogen op, gebogen armen open en dicht 4x
Kijk van links naar rechts 4x
Ellebogen op, gebogen armen open en dicht 4x
Swingen op je plek
STOP = hand naar voor



Voor de 2^e keer

Open, dicht, open, dicht 5-6-7-8
Kijk heen en weer en nog een keer
Open, dicht, open, dicht 5-6-7-8
Swingen, swingen, swingen
Stop

MOVE C

Lift je been, nu je andere been

Hoog en trek, hoog en trek

Lift je been, nu je andere been
Swingen, swingen, swingen
Stop
Voor de 2^e keer

Lift je been, nu je andere been

Hoog en trek, hoog en trek

Lift je been, nu je andere been
Swingen, swingen, swingen
Stop

MOVE D

Rond 2-3, andere arm 6-7-8
Om de beurt schouders op en neer
Rond 2-3, andere arm 6-7-8
Swingen, swingen, swingen
Stop
Voor de 2^e keer

Rond 2-3, andere arm 6-7-8
Om de beurt schouders op en neer
Rond 2-3, andere arm 6-7-8
Swingen, swingen, swingen
Stop

Laat 2 vingers zien

Ellebogen op, gebogen armen open en dicht 4x
Kijk van links naar rechts 4x
Ellebogen op, gebogen armen open en dicht 4x
Swingen op je plek
STOP = hand naar voor



Til je been op (eventueel met hulp van de armen)
Armen omhoog en maak trekbeweging naar beneden schouderbladen naar elkaar toetrekken (lat pulldown)

Til je been op (eventueel met hulp van de armen)
Swingen op je plek
STOP = hand naar voor
Laat 2 vingers zien

Til je been op (eventueel met hulp van de armen)
Armen omhoog en maak trekbeweging naar beneden schouderbladen naar elkaar toetrekken (lat pulldown)

Til je been op (eventueel met hulp van de armen)
Swingen op je plek
STOP = hand naar voor



Grote cirkel met je armen links/ rechts Schouders los van elkaar hoog en laag

Grote cirkel met je armen links/ rechts
Swingen op je plek
STOP = hand naar voor
Laat 2 vingers zien

Grote cirkel met je armen links/ rechts Schouders los van elkaar hoog en laag

Grote cirkel met je armen links/ rechts
Swingen op je plek
STOP = hand naar voor

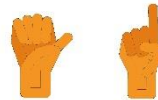


REFREIN

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

Move A t/m D

Swingen 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 ORANJE!

MOVE A - B - C - D - E

REFREIN

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

Move A t/m E

5,6,7,8

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



Vuist in de lucht 4x

MOVE A - B - C - D - E

Rond 2-3-4 met schouders 6-7-8
Stretch opzij, stretch opzij,

Rond 2-3-4 met schouders 6-7-8
Swingen, swingen, swingen
Stop
Voor de 2^e keer

Rond 2-3-4 met schouders 6-7-8
Stretch opzij, stretch opzij,

Rond 2-3-4 met schouders 6-7-8
Swingen, swingen, swingen
Stop

MOVE B

Open, dicht, open, dicht 5-6-7-8
Kijk heen en weer en nog een keer
Open, dicht, open, dicht 5-6-7-8
Swingen, swingen, swingen
Stop
Voor de 2^e keer

Schouders rond naar achter 2x
Arm boven je hoofd zo ver mogelijk op zij, terug in
midden dan naar de andere kant met andere arm
Schouders rond naar achter 2x
Swingen op je plek
STOP = hand naar voor
Laat 2 vingers zien

Schouders rond naar achter 2x
Arm boven je hoofd zo ver mogelijk op zij, terug in
midden dan naar de andere kant met andere arm
Schouders rond naar achter 2x
Swingen op je plek
STOP = hand naar voor



Ellebogen op, gebogen armen open en dicht 4x
Kijk van links naar rechts 4x
Ellebogen op, gebogen armen open en dicht 4x
Swingen op je plek
STOP = hand naar voor
Laat 2 vingers zien



Open, dicht, open, dicht 5-6-7-8
Kijk heen en weer en nog een keer
Open, dicht, open, dicht 5-6-7-8
Swingen, swingen, swingen
Stop

MOVE C

Lift je been, nu je andere been

Hoog en trek, hoog en trek

Lift je been, nu je andere been
Swingen, swingen, swingen
Stop
Voor de 2^e keer

Lift je been, nu je andere been

Hoog en trek, hoog en trek

Lift je been, nu je andere been
Swingen, swingen, swingen
Stop

MOVE D

Rond 2-3, andere arm 6-7-8
Om de beurt schouders op en neer
Rond 2-3, andere arm 6-7-8
Swingen, swingen, swingen
Stop
Voor de 2^e keer

Rond 2-3, andere arm 6-7-8
Om de beurt schouders op en neer
Rond 2-3, andere arm 6-7-8
Swingen, swingen, swingen
Stop

Ellebogen op, gebogen armen open en dicht 4x
Kijk van links naar rechts 4x
Ellebogen op, gebogen armen open en dicht 4x
Swingen op je plek
STOP = hand naar voor



Til je been op (eventueel met hulp van de armen)
Armen omhoog en maak trekbeweging naar beneden schouderbladen naar elkaar toetrekken (lat pulldown)

Til je been op (eventueel met hulp van de armen)
Swingen op je plek
STOP = hand naar voor
Laat 2 vingers zien

Til je been op (eventueel met hulp van de armen)
Armen omhoog en maak trekbeweging naar beneden schouderbladen naar elkaar toetrekken (lat pulldown)

Til je been op (eventueel met hulp van de armen)
Swingen op je plek
STOP = hand naar voor



Grote cirkel met je armen links/ rechts Schouders los van elkaar hoog en laag
Grote cirkel met je armen links/ rechts
Swingen op je plek
STOP = hand naar voor
Laat 2 vingers zien

Grote cirkel met je armen links/ rechts Schouders los van elkaar hoog en laag
Grote cirkel met je armen links/ rechts
Swingen op je plek
STOP = hand naar voor



MOVE E

Feest 2-3-4
En schuin en schuin
Rond 2-3-4
En strek 6-7-8
Feest 2-3-4
En schuin en schuin
Swingen, swingen, swingen
Stop
Voor de 2^e keer

Feest 2-3-4
En schuin en schuin
Rond 2-3-4
En strek 6-7-8
Feest 2-3-4
En schuin en schuin
Swingen, swingen, swingen
Stop



Vuisten om de beurt in de lucht 4x
Arm schuin diagonaal en andere arm
Ronde rug maken
Zit mooi recht op
Vuisten om de beurt in de lucht 4x
Arm schuin diagonaal en andere arm
Swingen op je plek
STOP = hand naar voor
Laat 2 vingers zien

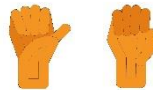
Vuisten om de beurt in de lucht 4x
Arm schuin diagonaal en andere arm
Ronde rug maken
Zit mooi recht op
Vuisten om de beurt in de lucht 4x
Arm schuin diagonaal en andere arm
Swingen op je plek
STOP = hand naar voor

REFREIN

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

Move A t/m E

Swingen 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!

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

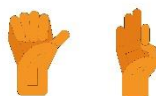
REFREIN

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

Move A t/m F

5,6,7,8

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



Vuist in de lucht 4x

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

Rond 2-3-4 met schouders 6-7-8
Stretch opzij, stretch opzij,

Rond 2-3-4 met schouders 6-7-8
Swingen, swingen, swingen
Stop
Voor de 2^e keer

Rond 2-3-4 met schouders 6-7-8
Stretch opzij, stretch opzij,

Rond 2-3-4 met schouders 6-7-8
Swingen, swingen, swingen
Stop

MOVE B

Open, dicht, open, dicht 5-6-7-8
Kijk heen en weer en nog een keer
Open, dicht, open, dicht 5-6-7-8
Swingen, swingen, swingen
Stop
Voor de 2^e keer

Schouders rond naar achter 2x
Arm boven je hoofd zo ver mogelijk op zij, terug in
midden dan naar de andere kant met andere arm
Schouders rond naar achter 2x
Swingen op je plek
STOP = hand naar voor
Laat 2 vingers zien

Schouders rond naar achter 2x
Arm boven je hoofd zo ver mogelijk op zij, terug in
midden dan naar de andere kant met andere arm
Schouders rond naar achter 2x
Swingen op je plek
STOP = hand naar voor



Ellebogen op, gebogen armen open en dicht 4x
Kijk van links naar rechts 4x
Ellebogen op, gebogen armen open en dicht 4x
Swingen op je plek
STOP = hand naar voor
Laat 2 vingers zien



Open, dicht, open, dicht 5-6-7-8
Kijk heen en weer en nog een keer
Open, dicht, open, dicht 5-6-7-8
Swingen, swingen, swingen
Stop

MOVE C

Lift je been, nu je andere been

Hoog en trek, hoog en trek

Lift je been, nu je andere been
Swingen, swingen, swingen
Stop
Voor de 2^e keer

Lift je been, nu je andere been

Hoog en trek, hoog en trek

Lift je been, nu je andere been
Swingen, swingen, swingen
Stop

MOVE D

Rond 2-3, andere arm 6-7-8
Om de beurt schouders op en neer
Rond 2-3, andere arm 6-7-8
Swingen, swingen, swingen
Stop
Voor de 2^e keer

Rond 2-3, andere arm 6-7-8
Om de beurt schouders op en neer
Rond 2-3, andere arm 6-7-8
Swingen, swingen, swingen
Stop

Ellebogen op, gebogen armen open en dicht 4x
Kijk van links naar rechts 4x
Ellebogen op, gebogen armen open en dicht 4x
Swingen op je plek
STOP = hand naar voor



Til je been op (eventueel met hulp van de armen)
Armen omhoog en maak trekbeweging naar beneden schouderbladen naar elkaar toetrekken (lat pulldown)

Til je been op (eventueel met hulp van de armen)
Swingen op je plek
STOP = hand naar voor
Laat 2 vingers zien

Til je been op (eventueel met hulp van de armen)
Armen omhoog en maak trekbeweging naar beneden schouderbladen naar elkaar toetrekken (lat pulldown)

Til je been op (eventueel met hulp van de armen)
Swingen op je plek
STOP = hand naar voor



Grote cirkel met je armen links/ rechts Schouders los van elkaar hoog en laag
Grote cirkel met je armen links/ rechts
Swingen op je plek
STOP = hand naar voor
Laat 2 vingers zien

Grote cirkel met je armen links/ rechts Schouders los van elkaar hoog en laag
Grote cirkel met je armen links/ rechts
Swingen op je plek
STOP = hand naar voor



MOVE E

Feest 2-3-4
En schuin en schuin
Rond 2-3-4
En strek 6-7-8
Feest 2-3-4
En schuin en schuin
Swingen, swingen, swingen
Stop
Voor de 2^e keer

Feest 2-3-4
En schuin en schuin
Rond 2-3-4
En strek 6-7-8
Feest 2-3-4
En schuin en schuin
Swingen, swingen, swingen
Stop

MOVE F

Rond 2-3-4-5-6-7-8
Klap hoog 2-3-4 en laag 6-7-8
Rond 2-3-4-5-6-7-8
Swingen, swingen, swingen
Stop
Voor de 2^e keer

Rond 2-3-4-5-6-7-8
Klap hoog 2-3-4 en laag 6-7-8
Rond 2-3-4-5-6-7-8
Swingen, swingen, swingen
Stop



Vuisten om de beurt in de lucht 4x
Arm schuin diagonaal en andere arm
Ronde rug maken
Zit mooi recht op
Vuisten om de beurt in de lucht 4x
Arm schuin diagonaal en andere arm
Swingen op je plek
STOP = hand naar voor
Laat 2 vingers zien

Vuisten om de beurt in de lucht 4x
Arm schuin diagonaal en andere arm
Ronde rug maken
Zit mooi recht op
Vuisten om de beurt in de lucht 4x
Arm schuin diagonaal en andere arm
Swingen op je plek
STOP = hand naar voor



Armen van beneden naar boven, maak kleine cirkels met je handen
4x klappen boven je hoofd, 4x klappen laag
Armen van beneden naar boven, maak kleine cirkels met je handen
Swingen op je plek
STOP = hand naar voor
Laat 2 vingers zien

Armen van beneden naar boven, maak kleine cirkels met je handen
4x klappen boven je hoofd, 4x klappen laag
Armen van beneden naar boven, maak kleine cirkels met je handen
Swingen op je plek
STOP = hand naar voor

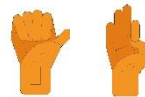


REFREIN

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

Move A t/m F

Swingen 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 ORANJE!

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

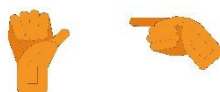
REFREIN

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

Move A t/m G

5,6,7,8

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



Vuist in de lucht 4x

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

Rond 2-3-4 met schouders 6-7-8
Stretch opzij, stretch opzij,

Rond 2-3-4 met schouders 6-7-8
Swingen, swingen, swingen
Stop
Voor de 2^e keer

Rond 2-3-4 met schouders 6-7-8
Stretch opzij, stretch opzij,

Rond 2-3-4 met schouders 6-7-8
Swingen, swingen, swingen
Stop

MOVE B

Open, dicht, open, dicht 5-6-7-8
Kijk heen en weer en nog een keer
Open, dicht, open, dicht 5-6-7-8
Swingen, swingen, swingen
Stop
Voor de 2^e keer

Schouders rond naar achter 2x
Arm boven je hoofd zo ver mogelijk op zij, terug in
midden dan naar de andere kant met andere arm
Schouders rond naar achter 2x
Swingen op je plek
STOP = hand naar voor
Laat 2 vingers zien

Schouders rond naar achter 2x
Arm boven je hoofd zo ver mogelijk op zij, terug in
midden dan naar de andere kant met andere arm
Schouders rond naar achter 2x
Swingen op je plek
STOP = hand naar voor



Ellebogen op, gebogen armen open en dicht 4x
Kijk van links naar rechts 4x
Ellebogen op, gebogen armen open en dicht 4x
Swingen op je plek
STOP = hand naar voor
Laat 2 vingers zien



Open, dicht, open, dicht 5-6-7-8
Kijk heen en weer en nog een keer
Open, dicht, open, dicht 5-6-7-8
Swingen, swingen, swingen
Stop

MOVE C

Lift je been, nu je andere been

Hoog en trek, hoog en trek

Lift je been, nu je andere been
Swingen, swingen, swingen
Stop
Voor de 2^e keer

Lift je been, nu je andere been

Hoog en trek, hoog en trek

Lift je been, nu je andere been
Swingen, swingen, swingen
Stop

MOVE D

Rond 2-3, andere arm 6-7-8
Om de beurt schouders op en neer
Rond 2-3, andere arm 6-7-8
Swingen, swingen, swingen
Stop
Voor de 2^e keer

Rond 2-3, andere arm 6-7-8
Om de beurt schouders op en neer
Rond 2-3, andere arm 6-7-8
Swingen, swingen, swingen
Stop

Ellebogen op, gebogen armen open en dicht 4x
Kijk van links naar rechts 4x
Ellebogen op, gebogen armen open en dicht 4x
Swingen op je plek
STOP = hand naar voor



Til je been op (eventueel met hulp van de armen)
Armen omhoog en maak trekbeweging naar beneden schouderbladen naar elkaar toetrekken (lat pulldown)

Til je been op (eventueel met hulp van de armen)
Swingen op je plek
STOP = hand naar voor
Laat 2 vingers zien

Til je been op (eventueel met hulp van de armen)
Armen omhoog en maak trekbeweging naar beneden schouderbladen naar elkaar toetrekken (lat pulldown)

Til je been op (eventueel met hulp van de armen)
Swingen op je plek
STOP = hand naar voor



Grote cirkel met je armen links/ rechts Schouders los van elkaar hoog en laag
Grote cirkel met je armen links/ rechts
Swingen op je plek
STOP = hand naar voor
Laat 2 vingers zien

Grote cirkel met je armen links/ rechts Schouders los van elkaar hoog en laag
Grote cirkel met je armen links/ rechts
Swingen op je plek
STOP = hand naar voor



MOVE E

Feest 2-3-4
En schuin en schuin
Rond 2-3-4
En strek 6-7-8
Feest 2-3-4
En schuin en schuin
Swingen, swingen, swingen
Stop
Voor de 2^e keer

Feest 2-3-4
En schuin en schuin
Rond 2-3-4
En strek 6-7-8
Feest 2-3-4
En schuin en schuin
Swingen, swingen, swingen
Stop

MOVE F

Rond 2-3-4-5-6-7-8
Klap hoog 2-3-4 en laag 6-7-8
Rond 2-3-4-5-6-7-8
Swingen, swingen, swingen
Stop
Voor de 2^e keer

Rond 2-3-4-5-6-7-8
Klap hoog 2-3-4 en laag 6-7-8
Rond 2-3-4-5-6-7-8
Swingen, swingen, swingen
Stop



Vuisten om de beurt in de lucht 4x
Arm schuin diagonaal en andere arm
Ronde rug maken
Zit mooi recht op
Vuisten om de beurt in de lucht 4x
Arm schuin diagonaal en andere arm
Swingen op je plek
STOP = hand naar voor
Laat 2 vingers zien

Vuisten om de beurt in de lucht 4x
Arm schuin diagonaal en andere arm
Ronde rug maken
Zit mooi recht op
Vuisten om de beurt in de lucht 4x
Arm schuin diagonaal en andere arm
Swingen op je plek
STOP = hand naar voor



Armen van beneden naar boven, maak kleine cirkels met je handen
4x klappen boven je hoofd, 4x klappen laag
Armen van beneden naar boven, maak kleine cirkels met je handen
Swingen op je plek
STOP = hand naar voor
Laat 2 vingers zien

Armen van beneden naar boven, maak kleine cirkels met je handen
4x klappen boven je hoofd, 4x klappen laag
Armen van beneden naar boven, maak kleine cirkels met je handen
Swingen op je plek
STOP = hand naar voor



MOVE G

Maak je lang en tik, maak je lang en tik
Reik 2-3-4-5-6-7-8

Maak je lang en tik, maak je lang en tik
Swingen, swingen, swingen
Stop
Voor de 2^e keer

Maak je lang en tik, maak je lang en tik
Reik 2-3-4-5-6-7-8

Maak je lang en tik, maak je lang en tik
Swingen, swingen, swingen
Stop



Maak je lang 2 armen hoog en tik op je tafel 2x
4x reiken armen lang om de beurt links/ rechts/
links/ rechts

Maak je lang 2 armen hoog en tik op je tafel 2x
Swingen op je plek
STOP = hand naar voor
Laat 2 vingers zien

Maak je lang 2 armen hoog en tik op je tafel 2x
4x reiken armen lang om de beurt links/ rechts/
links/ rechts

Maak je lang 2 armen hoog en tik op je tafel 2x
Swingen op je plek
STOP = hand naar voor

REFREIN

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

Move A t/m G

Swingen 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 ORANJE!

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

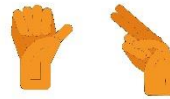
REFREIN

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

Move A t/m H

5,6,7,8

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



Vuist in de lucht 4x

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

Rond 2-3-4 met schouders 6-7-8
Stretch opzij, stretch opzij,

Rond 2-3-4 met schouders 6-7-8
Swingen, swingen, swingen
Stop
Voor de 2^e keer

Rond 2-3-4 met schouders 6-7-8
Stretch opzij, stretch opzij,

Rond 2-3-4 met schouders 6-7-8
Swingen, swingen, swingen
Stop

MOVE B

Open, dicht, open, dicht 5-6-7-8
Kijk heen en weer en nog een keer
Open, dicht, open, dicht 5-6-7-8
Swingen, swingen, swingen
Stop
Voor de 2^e keer

Schouders rond naar achter 2x
Arm boven je hoofd zo ver mogelijk op zij, terug in
midden dan naar de andere kant met andere arm
Schouders rond naar achter 2x
Swingen op je plek
STOP = hand naar voor
Laat 2 vingers zien

Schouders rond naar achter 2x
Arm boven je hoofd zo ver mogelijk op zij, terug in
midden dan naar de andere kant met andere arm
Schouders rond naar achter 2x
Swingen op je plek
STOP = hand naar voor



Ellebogen op, gebogen armen open en dicht 4x
Kijk van links naar rechts 4x
Ellebogen op, gebogen armen open en dicht 4x
Swingen op je plek
STOP = hand naar voor
Laat 2 vingers zien



Open, dicht, open, dicht 5-6-7-8
Kijk heen en weer en nog een keer
Open, dicht, open, dicht 5-6-7-8
Swingen, swingen, swingen
Stop

MOVE C

Lift je been, nu je andere been

Hoog en trek, hoog en trek

Lift je been, nu je andere been
Swingen, swingen, swingen
Stop
Voor de 2^e keer

Lift je been, nu je andere been

Hoog en trek, hoog en trek

Lift je been, nu je andere been
Swingen, swingen, swingen
Stop

MOVE D

Rond 2-3, andere arm 6-7-8
Om de beurt schouders op en neer
Rond 2-3, andere arm 6-7-8
Swingen, swingen, swingen
Stop
Voor de 2^e keer

Rond 2-3, andere arm 6-7-8
Om de beurt schouders op en neer
Rond 2-3, andere arm 6-7-8
Swingen, swingen, swingen
Stop

Ellebogen op, gebogen armen open en dicht 4x
Kijk van links naar rechts 4x
Ellebogen op, gebogen armen open en dicht 4x
Swingen op je plek
STOP = hand naar voor



Til je been op (eventueel met hulp van de armen)
Armen omhoog en maak trekbeweging naar beneden schouderbladen naar elkaar toetrekken (lat pulldown)

Til je been op (eventueel met hulp van de armen)
Swingen op je plek
STOP = hand naar voor
Laat 2 vingers zien

Til je been op (eventueel met hulp van de armen)
Armen omhoog en maak trekbeweging naar beneden schouderbladen naar elkaar toetrekken (lat pulldown)

Til je been op (eventueel met hulp van de armen)
Swingen op je plek
STOP = hand naar voor



Grote cirkel met je armen links/ rechts Schouders los van elkaar hoog en laag
Grote cirkel met je armen links/ rechts
Swingen op je plek
STOP = hand naar voor
Laat 2 vingers zien

Grote cirkel met je armen links/ rechts Schouders los van elkaar hoog en laag
Grote cirkel met je armen links/ rechts
Swingen op je plek
STOP = hand naar voor



MOVE E

Feest 2-3-4
En schuin en schuin
Rond 2-3-4
En strek 6-7-8
Feest 2-3-4
En schuin en schuin
Swingen, swingen, swingen
Stop
Voor de 2^e keer

Feest 2-3-4
En schuin en schuin
Rond 2-3-4
En strek 6-7-8
Feest 2-3-4
En schuin en schuin
Swingen, swingen, swingen
Stop

MOVE F

Rond 2-3-4-5-6-7-8
Klap hoog 2-3-4 en laag 6-7-8
Rond 2-3-4-5-6-7-8
Swingen, swingen, swingen
Stop
Voor de 2^e keer

Rond 2-3-4-5-6-7-8
Klap hoog 2-3-4 en laag 6-7-8
Rond 2-3-4-5-6-7-8
Swingen, swingen, swingen
Stop



Vuisten om de beurt in de lucht 4x
Arm schuin diagonaal en andere arm
Ronde rug maken
Zit mooi recht op
Vuisten om de beurt in de lucht 4x
Arm schuin diagonaal en andere arm
Swingen op je plek
STOP = hand naar voor
Laat 2 vingers zien

Vuisten om de beurt in de lucht 4x
Arm schuin diagonaal en andere arm
Ronde rug maken
Zit mooi recht op
Vuisten om de beurt in de lucht 4x
Arm schuin diagonaal en andere arm
Swingen op je plek
STOP = hand naar voor



Armen van beneden naar boven, maak kleine cirkels met je handen
4x klappen boven je hoofd, 4x klappen laag
Armen van beneden naar boven, maak kleine cirkels met je handen
Swingen op je plek
STOP = hand naar voor
Laat 2 vingers zien

Armen van beneden naar boven, maak kleine cirkels met je handen
4x klappen boven je hoofd, 4x klappen laag
Armen van beneden naar boven, maak kleine cirkels met je handen
Swingen op je plek
STOP = hand naar voor



MOVE G

Maak je lang en tik, maak je lang en tik
Reik 2-3-4-5-6-7-8

Maak je lang en tik, maak je lang en tik
Swingen, swingen, swingen
Stop
Voor de 2^e keer

Maak je lang en tik, maak je lang en tik
Reik 2-3-4-5-6-7-8

Maak je lang en tik, maak je lang en tik
Swingen, swingen, swingen
Stop



Maak je lang 2 armen hoog en tik op je tafel 2x
4x reiken armen lang om de beurt links/ rechts/
links/ rechts

Maak je lang 2 armen hoog en tik op je tafel 2x
Swingen op je plek
STOP = hand naar voor
Laat 2 vingers zien

Maak je lang 2 armen hoog en tik op je tafel 2x
4x reiken armen lang om de beurt links/ rechts/
links/ rechts

Maak je lang 2 armen hoog en tik op je tafel 2x
Swingen op je plek
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^e 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

Swingen op je plek
STOP = hand naar voor
Laat 2 vingers zien

Verzin je eigen move, individueel of jullie eigen klas
move

Swingen op je plek
STOP = hand naar voor

REFREIN

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

Move A t/m H

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

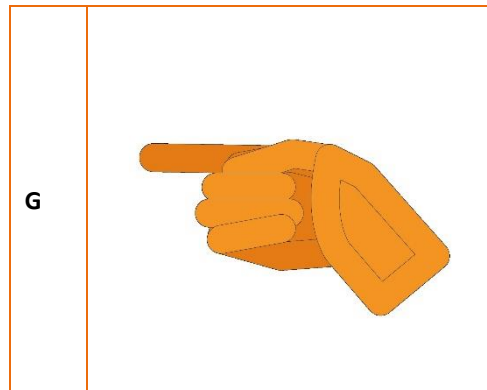
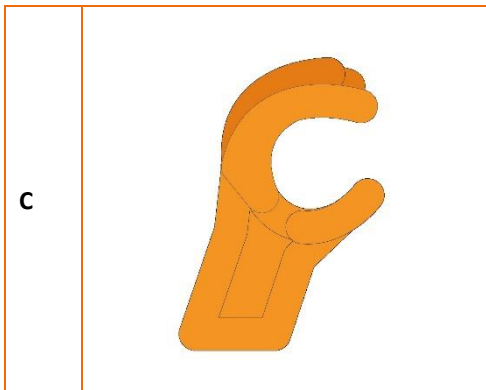
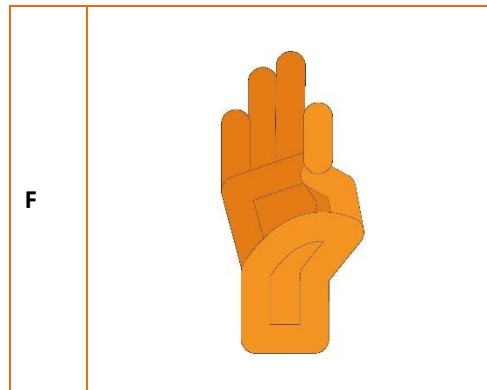
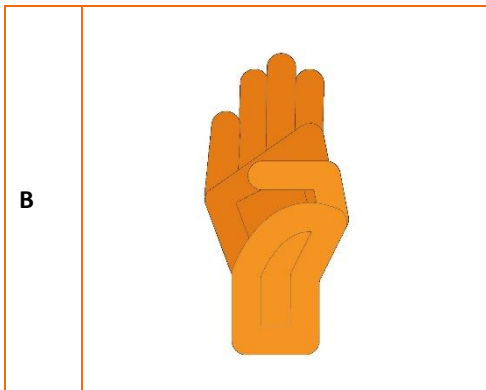
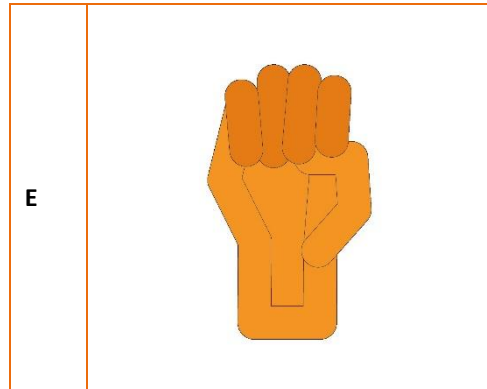
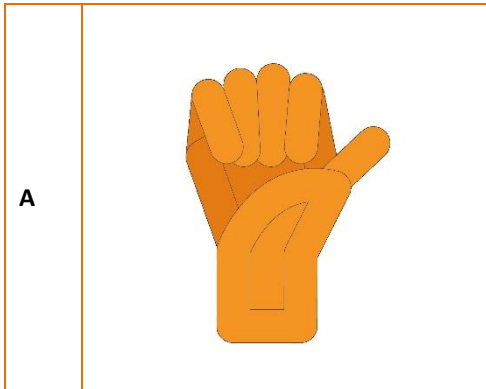


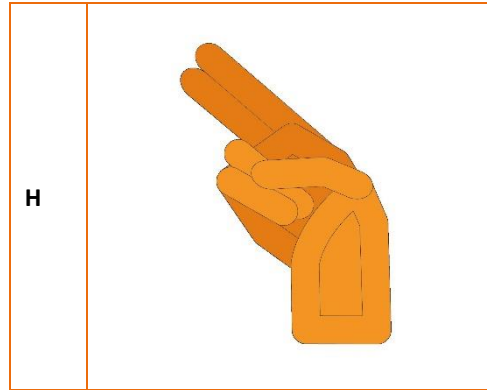
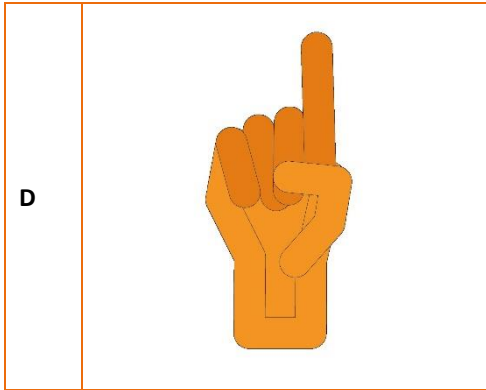
Klik hier om terug te gaan naar **OPBOUW MOVES A T/M H**



Handgebaren

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





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