

Energizers

**Wit**

met de basis  
moves



# Koningspelen **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 Koningssspelen, 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 koningssspelen moves, namelijk: **ROOD**, **WIT**, **BLAUW** en **ORANJE**.

Koningssspelen moves **ROOD**

Deze energizers zijn voor de allerjongsten

Koningssspelen moves **WIT**

Deze energizers bevatten de basismoves

Koningssspelen moves **BLAUW**

Deze energizers zijn voor de al meer gevorderden

Koningssspelen moves **ORANJE**

Deze energizers kunnen zittend worden uitgevoerd

Alle kleuren Koningssspelen moves kennen move A t/m H. Binnen deze Koningssspelen 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 Koningssspelen 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 Koningssspelen 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. Iedere moves begint en eindigt altijd met het refrein en wordt vier keer herhaald. 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 **WIT!** – 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 Kijk heen en weer en nog een keer Rol af 2,3,4 en op 6,7,8</p> <p>Swingen, swingen, swingen</p> <p>Stop</p> <p>Voor de 2<sup>e</sup> keer</p> <p>Rol af 2,3,4 en op 6,7,8 Kijk heen en weer en nog een keer Rol af 2,3,4 en op 6,7,8</p> <p>Swingen, swingen, swingen</p> <p>Stop</p> <p>Voor de 3<sup>e</sup> keer</p> <p>Rol af 2,3,4 en op 6,7,8 Kijk heen en weer en nog een keer Rol af 2,3,4 en op 6,7,8</p> <p>Swingen, swingen, swingen</p> <p>Stop</p>	<p>Rol je rug af helemaal naar de grond en weer op Sta stil en kijk van links naar rechts Rol je rug af helemaal naar de grond en weer op</p> <p>Marcheren en rollen met je armen</p> <p>STOP = hand naar voor</p> <p>Laat 2 vingers zien</p> <p>Rol je rug af helemaal naar de grond en weer op Sta stil en kijk van links naar rechts Rol je rug af helemaal naar de grond en weer op</p> <p>Marcheren en rollen met je armen</p> <p>STOP = hand naar voor</p> <p>Laat 3 vingers zien</p> <p>Rol je rug af helemaal naar de grond en weer op Sta stil en kijk van links naar rechts Rol je rug af helemaal naar de grond en weer op</p> <p>Marcheren en rollen met je armen</p> <p>STOP = hand naar voor</p>
---	--



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

Rol af 2,3,4 en op 6,7,8  
Kijk heen en weer en nog een keer  
Rol af 2,3,4 en op 6,7,8

Swingen, swingen, swingen

Stop

Laat 4 vingers zien

Rol je rug af helemaal naar de grond en weer op  
Sta stil en kijk van links naar rechts  
Rol je rug af helemaal naar de grond en weer op

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, 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 WIT! – Move B

## REFREIN

<p>De Koningsspelen moves, Doe maar mee, doe maar mee We bewegen, we bewegen,</p> <p>Move B, move 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 B

<p>Zit en sta, zit en sta</p> <p>Stap naar voor, stap naar voor Zit en sta, zit en sta Swingen, swingen, swingen Stop Voor de 2<sup>e</sup> keer</p> <p>Zit en sta, zit en sta Stap naar voor, stap naar voor Zit en sta, zit en sta Swingen, swingen, swingen Stop Voor de 3<sup>e</sup> keer</p> <p>Zit en sta, zit en sta Stap naar voor, stap naar voor Zit en sta, zit en sta Swingen, swingen, swingen Stop Voor de 4<sup>e</sup> keer</p> <p>Zit en sta, zit en sta Stap naar voor, stap naar voor Zit en sta, zit en sta Swingen, swingen, swingen Stop</p>	<p>Ga zitten op de stoel en staan (eventueel zonder stoel kan ook squat)</p> <p>Lunge met rechts en met links Ga zitten op de stoel en weer staan Marcheren en rollen met je armen STOP = hand naar voor Laat 2 vingers zien</p> <p>Ga zitten op de stoel en staan Lunge met rechts en met links Ga zitten op de stoel en weer staan Marcheren en rollen met je armen STOP = hand naar voor Laat 3 vingers zien</p> <p>Ga zitten op de stoel en staan Lunge met rechts en met links Ga zitten op de stoel en weer staan Marcheren en rollen met je armen STOP = hand naar voor Laat 4 vingers zien</p> <p>Ga zitten op de stoel en staan Lunge met rechts en met links Ga zitten op de stoel en weer staan Marcheren en rollen met je armen STOP = hand naar voor</p>
---	---

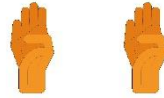


### REFREIN

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

Move 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 WIT! – 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 in het rond en Nu tikken op de grond Op de stoel en op de stoel</p> <p>Marcheer in het rond En nu tikken op de grond Swingen, swingen, swingen Stop Voor de 2<sup>e</sup> keer</p> <p>Marcheer in het rond en Nu tikken op de grond Op de stoel en op de stoel</p> <p>Marcheer in het rond En nu tikken op de grond Swingen, swingen, swingen Stop Voor de 3<sup>e</sup> keer</p> <p>Marcheer in het rond en Nu tikken op de grond Op de stoel en op de stoel</p>	<p>Marcheer een rondje op je plek Tik met je rechtersoet, sluit tik linkervoet en sluit Stap op de stoel met rechtersoet en weer terug linkervoet op de stoel en terug</p> <p>Marcheer een rondje op je plek Tik met je rechtersoet, sluit tik linkervoet en sluit Marcheren en rollen met je armen STOP = hand naar voor Laat 2 vingers zien</p> <p>Marcheer een rondje op je plek Tik met je rechtersoet, sluit tik linkervoet en sluit Stap op de stoel met rechtersoet en weer terug linkervoet op de stoel en terug</p> <p>Marcheer een rondje op je plek Tik met je rechtersoet, sluit tik linkervoet en sluit Marcheren en rollen met je armen STOP = hand naar voor Laat 3 vingers zien</p> <p>Marcheer een rondje op je plek Tik met je rechtersoet, sluit tik linkervoet en sluit Stap op de stoel met rechtersoet en weer terug linkervoet op de stoel en terug</p>
---	--



Marcheer in het rond  
En nu tikken op de grond  
Swingen, swingen, swingen  
Stop  
Voor de 4<sup>e</sup> keer

Marcheer in het rond en  
Nu tikken op de grond  
Op de stoel en op de stoel

Marcheer in het rond  
En nu tikken op de grond  
Swingen, swingen, swingen  
Stop

Marcheer een rondje op je plek  
Tik met je rechtersvoet, sluit tik linkervoet en sluit  
Marcheren en rollen met je armen  
STOP = hand naar voor  
Laat 4 vingers zien

Marcheer een rondje op je plek  
Tik met je rechtersvoet, sluit tik linkervoet en sluit  
Stap op de stoel met rechtersvoet en weer terug  
linkervoet op de stoel en terug

Marcheer een rondje op je plek  
Tik met je rechtersvoet, sluit tik linkervoet en sluit  
Marcheren en rollen met je armen  
STOP = hand naar voor

#### REFREIN

Doe 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 WIT! – 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,</p> <p>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,</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.</p> <p>Maak 1 push up Rechterknie naar je borst gevolgd door linker knie</p> <p>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> <p>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.</p> <p>Maak 1 push up Rechterknie naar je borst gevolgd door linker knie</p>
---	--



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

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

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 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 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  
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 linker knie

Rennen op je plek  
Sta stil  
Plaats beide handen op de tafel  
Zet je voeten iets naar achter zodat je een plank



Push up, push up  
Swingen, swingen, swingen  
Stop

maakt met je lichaam, buikspieren aangespannen,  
rechte rug.

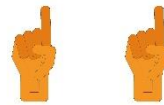
Maak 1 push up  
Marcheren en rollen met je armen  
STOP = hand naar voor

#### REFREIN

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

Move D, move 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 WIT! – 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, En 4x op je plek Rek en strek, rek en strek Spring open, dicht, open, dicht En 4x op je plek Swingen, swingen, swingen Stop Voor de 2<sup>e</sup> keer</p> <p>Spring open, dicht, open, dicht, En 4x op je plek Rek en strek, rek en strek Spring open, dicht, open, dicht En 4x op je plek Swingen, swingen, swingen Stop Voor de 3<sup>e</sup> keer</p> <p>Spring open, dicht, open, dicht, En 4x op je plek Rek en strek, rek en strek Spring open, dicht, open, dicht En 4x op je plek Swingen, swingen, swingen Stop Voor de 4<sup>e</sup> keer</p>	<p>Jumping jacks 4x springen voeten samen op je plek Stretch naar rechts, midden, naar links, midden Jumping jacks 4x springen voeten samen op je plek Marcheren en rollen met je armen STOP = hand naar voor Laat 2 vingers zien</p> <p>Jumping jacks 4x springen voeten samen op je plek Stretch naar rechts, midden, naar links, midden Jumping jacks 4x springen voeten samen op je plek Marcheren en rollen met je armen STOP = hand naar voor Laat 3 vingers zien</p> <p>Jumping jacks 4x springen voeten samen op je plek Stretch naar rechts, midden, naar links, midden Jumping jacks 4x springen voeten samen op je plek Marcheren en rollen met je armen STOP = hand naar voor Laat 4 vingers zien</p>
--	---



Spring open, dicht, open, dicht,  
En 4x op je plek  
Rek en strek, rek en strek  
Spring open, dicht, open, dicht  
En 4x op je plek  
Swingen, swingen, swingen  
Stop

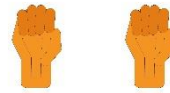
Jumping jacks  
4x springen voeten samen op je plek  
Stretch naar rechts, midden, naar links, midden  
Jumping jacks  
4x springen voeten samen op je plek  
Marcheren en rollen met je armen  
STOP = hand naar voor

#### REFREIN

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

Move 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 WIT! – 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>Knie op, knie op</p> <p>Dribbel, dribbel, dribbel Stop Voor, voor, terug, terug, open, open, dicht, dicht, Knie op, knie op</p> <p>Dribbel, dribbel, dribbel Stop Swingen, swingen, swingen Stop Voor de 2<sup>e</sup> keer</p> <p>Knie op, knie op</p> <p>Dribbel, dribbel, dribbel Stop Voor, voor, terug, terug, open, open, dicht, dicht, Knie op, knie op</p> <p>Dribbel, dribbel, dribbel Stop Swingen, swingen, swingen Stop Voor de 3<sup>e</sup> keer</p>	<p>Rechterknie naar je borst en terug, linkerknie naar je borst en terug Ren op je plek Sta stil V-step 2x Rechterknie naar je borst en terug, linkerknie naar je borst en terug Ren op je plek Sta stil Marcheren en rollen met je armen STOP = hand naar voor Laat 2 vingers zien</p> <p>Rechterknie naar je borst en terug, linkerknie naar je borst en terug Ren op je plek Sta stil V-step 2x Rechterknie naar je borst en terug, linkerknie naar je borst en terug Ren op je plek Sta stil Marcheren en rollen met je armen STOP = hand naar voor Laat 3 vingers zien</p>
---	---





Knie op, knie op Dribbel, dribbel, dribbel Stop Voor, voor, terug, terug, open, open, dicht, dicht, Knie op, knie op  Dribbel, dribbel, dribbel Stop Swingen, swingen, swingen Stop Voor de 4 <sup>e</sup> keer Knie op, knie op  Dribbel, dribbel, dribbel Stop Voor, voor, terug, terug, open, open, dicht, dicht,  Knie op, knie op  Dribbel, dribbel, dribbel Stop Swingen, swingen, swingen Stop	Rechterknie naar je borst en terug, linkerknie naar je borst en terug Ren op je plek Sta stil V-step 2x Rechterknie naar je borst en terug, linkerknie naar je borst en terug Ren op je plek Sta stil Marcheren en rollen met je armen STOP = hand naar voor Laat 4 vingers zien Rechterknie naar je borst en terug, linkerknie naar je borst en terug  Ren op je plek Sta stil V-step 2x  Rechterknie naar je borst en terug, linkerknie naar je borst en terug Ren op je plek Sta stil 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	Sta op van je stoel  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 WIT! – 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>Spring op rechts Spring op links Stop 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 Stop 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 Stop tik achter, stap tik achter, Stap omlaag, stap omlaag</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</p>
--	--



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

Spring op rechts  
Spring op links  
Stop 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  
Marcheren en rollen met je armen  
STOP = hand naar voor  
Laat 4 vingers zien

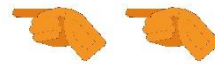
Spring op je rechterbeen en houd balans  
Spring op je linkerbeen en houd balans  
Stap op zij en tik achter met je andere voet 2x  
Stap op zij en tik achter met je andere voet, maar  
buig je benen zo diep mogelijk 2x  
Spring op je rechterbeen en houd balans  
Spring op je linkerbeen en houd balans  
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 G, move 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 **WIT!** – 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>
--	---

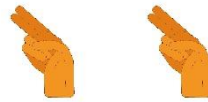


### REFREIN

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](#)**



# Koninsspelen WIT!

## 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 Kijk heen en weer en nog een keer Rol af 2,3,4 en op 6,7,8</p> <p>Swingen, swingen, swingen</p> <p>Stop</p> <p>Voor de 2<sup>e</sup> keer</p> <p>Rol af 2,3,4 en op 6,7,8 Kijk heen en weer en nog een keer Rol af 2,3,4 en op 6,7,8</p> <p>Swingen, swingen, swingen</p> <p>Stop</p> <p><b>MOVE B</b></p> <p>Zit en sta, zit en sta</p>	<p>Rol je rug af helemaal naar de grond en weer op Sta stil en kijk van links naar rechts Rol je rug af helemaal naar de grond en weer op</p> <p>Marcheren en rollen met je armen</p> <p>STOP = hand naar voor</p> <p>Laat 2 vingers zien</p> <p>Rol je rug af helemaal naar de grond en weer op Sta stil en kijk van links naar rechts Rol je rug af helemaal naar de grond en weer op</p> <p>Marcheren en rollen met je armen</p> <p>STOP = hand naar voor</p> 
--	--



Stap naar voor, stap naar voor  
Zit en sta, zit en sta  
Swingen, swingen, swingen  
Stop  
Voor de 2<sup>e</sup> keer

Zit en sta, zit en sta

Stap naar voor, stap naar voor  
Zit en sta, zit en sta  
Swingen, swingen, swingen  
Stop

Ga zitten op de stoel en staan (eventueel zonder stoel kan ook squat)

Lunge met rechts en met links  
Ga zitten op de stoel en weer staan  
Marcheren en rollen met je armen  
STOP = hand naar voor  
Laat 2 vingers zien

Ga zitten op de stoel en staan (eventueel zonder stoel kan ook squat)

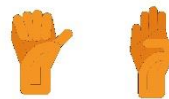
Lunge met rechts en met links  
Ga zitten op de stoel en weer staan  
Marcheren en rollen met je armen  
STOP = hand naar voor

#### REFREIN

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

Move A en 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 WIT!

## 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 Kijk heen en weer en nog een keer Rol af 2,3,4 en op 6,7,8</p> <p>Swingen, swingen, swingen Stop Voor de 2<sup>e</sup> keer</p> <p>Rol af 2,3,4 en op 6,7,8 Kijk heen en weer en nog een keer Rol af 2,3,4 en op 6,7,8</p> <p>Swingen, swingen, swingen</p> <p>Stop</p> <p><b>MOVE B</b></p> <p>Zit en sta, zit en sta</p> <p>Stap naar voor, stap naar voor Zit en sta, zit en sta Swingen, swingen, swingen</p>	<p>Rol je rug af helemaal naar de grond en weer op Sta stil en kijk van links naar rechts Rol je rug af helemaal naar de grond en weer op</p> <p>Marcheren en rollen met je armen STOP = hand naar voor Laat 2 vingers zien</p> <p>Rol je rug af helemaal naar de grond en weer op Sta stil en kijk van links naar rechts Rol je rug af helemaal naar de grond en weer op</p> <p>Marcheren en rollen met je armen</p> <p>STOP = hand naar voor</p>  <p>Ga zitten op de stoel en staan (eventueel zonder stoel kan ook squat) Lunge met rechts en met links Ga zitten op de stoel en weer staan Marcheren en rollen met je armen</p>
---	--





Stop

Voor de 2<sup>e</sup> keer

Zit en sta, zit en sta

Stap naar voor, stap naar voor

Zit en sta, zit en sta

Swingen, swingen, swingen

Stop

### MOVE C

Marcheer in het rond en

Nu tikken op de grond

Op de stoel en op de stoel

Marcheer in het rond

En nu tikken op de grond

Swingen, swingen, swingen

Stop

Voor de 2<sup>e</sup> keer

Marcheer in het rond en

Nu tikken op de grond

Op de stoel en op de stoel

Marcheer in het rond

En nu tikken op de grond

Swingen, swingen, swingen

Stop

STOP = hand naar voor

Laat 2 vingers zien

Ga zitten op de stoel en staan (eventueel zonder stoel kan ook squat)

Lunge met rechts en met links

Ga zitten op de stoel en weer staan

Marcheren en rollen met je armen

STOP = hand naar voor



Marcheer een rondje op je plek

Tik met je rechtervoet, sluit tik linkervoet en sluit

Stap op de stoel met rechtervoet en weer terug

linkervoet op de stoel en terug

Marcheer een rondje op je plek

Tik met je rechtervoet, sluit tik linkervoet en sluit

Marcheren en rollen met je armen

STOP = hand naar voor

Laat 2 vingers zien

Marcheer een rondje op je plek

Tik met je rechtervoet, sluit tik linkervoet en sluit

Stap op de stoel met rechtervoet en weer terug

linkervoet op de stoel en terug

Marcheer een rondje op je plek

Tik met je rechtervoet, sluit tik linkervoet en sluit

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 **WIT!**

## 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 Kijk heen en weer en nog een keer Rol af 2,3,4 en op 6,7,8</p> <p>Swingen, swingen, swingen</p> <p>Stop</p> <p>Voor de 2<sup>e</sup> keer</p> <p>Rol af 2,3,4 en op 6,7,8 Kijk heen en weer en nog een keer Rol af 2,3,4 en op 6,7,8</p> <p>Swingen, swingen, swingen</p> <p>Stop</p> <p><b>MOVE B</b></p>	<p>Rol je rug af helemaal naar de grond en weer op Sta stil en kijk van links naar rechts Rol je rug af helemaal naar de grond en weer op</p> <p>Marcheren en rollen met je armen</p> <p>STOP = hand naar voor</p> <p>Laat 2 vingers zien</p> <p>Rol je rug af helemaal naar de grond en weer op Sta stil en kijk van links naar rechts Rol je rug af helemaal naar de grond en weer op</p> <p>Marcheren en rollen met je armen</p> <p>STOP = hand naar voor</p> 
--	--



Zit en sta, zit en sta

Stap naar voor, stap naar voor  
Zit en sta, zit en sta  
Swingen, swingen, swingen  
Stop  
Voor de 2<sup>e</sup> keer

Zit en sta, zit en sta

Stap naar voor, stap naar voor  
Zit en sta, zit en sta  
Swingen, swingen, swingen  
Stop

#### MOVE C

Marcheer in het rond en  
Nu tikken op de grond  
Op de stoel en op de stoel

Marcheer in het rond  
En nu tikken op de grond  
Swingen, swingen, swingen  
Stop  
Voor de 2<sup>e</sup> keer

Marcheer in het rond en  
Nu tikken op de grond  
Op de stoel en op de stoel

Marcheer in het rond  
En nu tikken op de grond  
Swingen, swingen, swingen  
Stop

#### MOVE D

Ga zitten op de stoel en staan (eventueel zonder stoel kan ook squat)

Lunge met rechts en met links  
Ga zitten op de stoel en weer staan  
Marcheren en rollen met je armen  
STOP = hand naar voor  
Laat 2 vingers zien

Ga zitten op de stoel en staan (eventueel zonder stoel kan ook squat)

Lunge met rechts en met links  
Ga zitten op de stoel en weer staan  
Marcheren en rollen met je armen  
STOP = hand naar voor



Marcheer een rondje op je plek  
Tik met je rechtersoet, sluit tik linkervoet en sluit  
Stap op de stoel met rechtersoet en weer terug linkervoet op de stoel en terug  
Marcheer een rondje op je plek  
Tik met je rechtersoet, sluit tik linkervoet en sluit  
Marcheren en rollen met je armen  
STOP = hand naar voor  
Laat 2 vingers zien

Marcheer een rondje op je plek  
Tik met je rechtersoet, sluit tik linkervoet en sluit  
Stap op de stoel met rechtersoet en weer terug linkervoet op de stoel en terug  
Marcheer een rondje op je plek  
Tik met je rechtersoet, sluit tik linkervoet en sluit  
Marcheren en rollen met je armen  
STOP = hand naar voor





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 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

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

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 **WIT!**

## 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 Kijk heen en weer en nog een keer Rol af 2,3,4 en op 6,7,8</p> <p>Swingen, swingen, swingen</p> <p>Stop</p> <p>Voor de 2<sup>e</sup> keer</p> <p>Rol af 2,3,4 en op 6,7,8 Kijk heen en weer en nog een keer Rol af 2,3,4 en op 6,7,8</p> <p>Swingen, swingen, swingen</p> <p>Stop</p> <p><b>MOVE B</b></p>	<p>Rol je rug af helemaal naar de grond en weer op Sta stil en kijk van links naar rechts Rol je rug af helemaal naar de grond en weer op</p> <p>Marcheren en rollen met je armen</p> <p>STOP = hand naar voor</p> <p>Laat 2 vingers zien</p> <p>Rol je rug af helemaal naar de grond en weer op Sta stil en kijk van links naar rechts Rol je rug af helemaal naar de grond en weer op</p> <p>Marcheren en rollen met je armen</p> <p>STOP = hand naar voor</p> 
--	--



Zit en sta, zit en sta

Stap naar voor, stap naar voor  
Zit en sta, zit en sta  
Swingen, swingen, swingen  
Stop  
Voor de 2<sup>e</sup> keer

Zit en sta, zit en sta

Stap naar voor, stap naar voor  
Zit en sta, zit en sta  
Swingen, swingen, swingen  
Stop

#### MOVE C

Marcheer in het rond en  
Nu tikken op de grond  
Op de stoel en op de stoel

Marcheer in het rond  
En nu tikken op de grond  
Swingen, swingen, swingen  
Stop  
Voor de 2<sup>e</sup> keer

Marcheer in het rond en  
Nu tikken op de grond  
Op de stoel en op de stoel

Marcheer in het rond  
En nu tikken op de grond  
Swingen, swingen, swingen  
Stop

#### MOVE D

Ga zitten op de stoel en staan (eventueel zonder stoel kan ook squat)

Lunge met rechts en met links  
Ga zitten op de stoel en weer staan  
Marcheren en rollen met je armen  
STOP = hand naar voor  
Laat 2 vingers zien

Ga zitten op de stoel en staan (eventueel zonder stoel kan ook squat)

Lunge met rechts en met links  
Ga zitten op de stoel en weer staan  
Marcheren en rollen met je armen  
STOP = hand naar voor



Marcheer een rondje op je plek  
Tik met je rechtersoet, sluit tik linkervoet en sluit  
Stap op de stoel met rechtersoet en weer terug  
linkervoet op de stoel en terug  
Marcheer een rondje op je plek  
Tik met je rechtersoet, sluit tik linkervoet en sluit  
Marcheren en rollen met je armen  
STOP = hand naar voor  
Laat 2 vingers zien

Marcheer een rondje op je plek  
Tik met je rechtersoet, sluit tik linkervoet en sluit  
Stap op de stoel met rechtersoet en weer terug  
linkervoet op de stoel en terug  
Marcheer een rondje op je plek  
Tik met je rechtersoet, sluit tik linkervoet en sluit  
Marcheren en rollen met je armen  
STOP = hand naar voor





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 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,  
En 4x op je plek  
Rek en strek, rek en strek  
Spring open, dicht, open, dicht  
En 4x op je plek

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

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 springen voeten samen op je plek  
Stretch naar rechts, midden, naar links, midden  
Jumping jacks  
4x springen voeten samen op je plek



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

Spring open, dicht, open, dicht,  
En 4x op je plek  
Rek en strek, rek en strek  
Spring open, dicht, open, dicht  
En 4x op je plek  
Swingen, swingen, swingen  
Stop

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

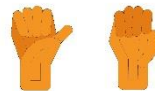
Jumping jacks  
4x springen voeten samen op je plek  
Stretch naar rechts, midden, naar links, midden  
Jumping jacks  
4x springen voeten samen op je plek  
Marcheren en rollen met je armen  
STOP = hand naar voor

#### 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 **WIT!**

## 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 Kijk heen en weer en nog een keer Rol af 2,3,4 en op 6,7,8</p> <p>Swingen, swingen, swingen</p> <p>Stop</p> <p>Voor de 2<sup>e</sup> keer</p> <p>Rol af 2,3,4 en op 6,7,8 Kijk heen en weer en nog een keer Rol af 2,3,4 en op 6,7,8</p> <p>Swingen, swingen, swingen</p> <p>Stop</p> <p>MOVE B</p>	<p>Rol je rug af helemaal naar de grond en weer op Sta stil en kijk van links naar rechts Rol je rug af helemaal naar de grond en weer op</p> <p>Marcheren en rollen met je armen</p> <p>STOP = hand naar voor</p> <p>Laat 2 vingers zien</p> <p>Rol je rug af helemaal naar de grond en weer op Sta stil en kijk van links naar rechts Rol je rug af helemaal naar de grond en weer op</p> <p>Marcheren en rollen met je armen</p> <p>STOP = hand naar voor</p> 
---	--



Zit en sta, zit en sta

Stap naar voor, stap naar voor  
Zit en sta, zit en sta  
Swingen, swingen, swingen  
Stop  
Voor de 2<sup>e</sup> keer

Zit en sta, zit en sta

Stap naar voor, stap naar voor  
Zit en sta, zit en sta  
Swingen, swingen, swingen  
Stop

#### MOVE C

Marcheer in het rond en  
Nu tikken op de grond  
Op de stoel en op de stoel

Marcheer in het rond  
En nu tikken op de grond  
Swingen, swingen, swingen  
Stop  
Voor de 2<sup>e</sup> keer

Marcheer in het rond en  
Nu tikken op de grond  
Op de stoel en op de stoel

Marcheer in het rond  
En nu tikken op de grond  
Swingen, swingen, swingen  
Stop

#### MOVE D

Ga zitten op de stoel en staan (eventueel zonder stoel kan ook squat)

Lunge met rechts en met links  
Ga zitten op de stoel en weer staan  
Marcheren en rollen met je armen  
STOP = hand naar voor  
Laat 2 vingers zien

Ga zitten op de stoel en staan (eventueel zonder stoel kan ook squat)

Lunge met rechts en met links  
Ga zitten op de stoel en weer staan  
Marcheren en rollen met je armen  
STOP = hand naar voor



Marcheer een rondje op je plek  
Tik met je rechtersoet, sluit tik linkervoet en sluit  
Stap op de stoel met rechtersoet en weer terug  
linkervoet op de stoel en terug  
Marcheer een rondje op je plek  
Tik met je rechtersoet, sluit tik linkervoet en sluit  
Marcheren en rollen met je armen  
STOP = hand naar voor  
Laat 2 vingers zien

Marcheer een rondje op je plek  
Tik met je rechtersoet, sluit tik linkervoet en sluit  
Stap op de stoel met rechtersoet en weer terug  
linkervoet op de stoel en terug  
Marcheer een rondje op je plek  
Tik met je rechtersoet, sluit tik linkervoet en sluit  
Marcheren en rollen met je armen  
STOP = hand naar voor





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 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,  
En 4x op je plek  
Rek en strek, rek en strek  
Spring open, dicht, open, dicht

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

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 springen voeten samen op je plek  
Stretch naar rechts, midden, naar links, midden  
Jumping jacks



En 4x op je plek  
Swingen, swingen, swingen  
Stop  
Voor de 2<sup>e</sup> keer

Spring open, dicht, open, dicht,  
En 4x op je plek  
Rek en strek, rek en strek  
Spring open, dicht, open, dicht  
En 4x op je plek  
Swingen, swingen, swingen  
Stop

#### MOVE F

Knie op, knie op

Dribbel, dribbel, dribbel  
Stop  
Voor, voor, terug, terug, open, open, dicht, dicht,  
Knie op, knie op

Dribbel, dribbel, dribbel  
Stop  
Swingen, swingen, swingen  
Stop  
Voor de 2<sup>e</sup> keer

Knie op, knie op

Dribbel, dribbel, dribbel  
Stop  
Voor, voor, terug, terug, open, open, dicht, dicht,  
Knie op, knie op

Dribbel, dribbel, dribbel  
Stop  
Swingen, swingen, swingen  
Stop

4x springen voeten samen op je plek  
Marcheren en rollen met je armen  
STOP = hand naar voor  
Laat 2 vingers zien

Jumping jacks  
4x springen voeten samen op je plek  
Stretch naar rechts, midden, naar links, midden  
Jumping jacks  
4x springen voeten samen op je plek  
Marcheren en rollen met je armen  
STOP = hand naar voor



Rechterknie naar je borst en terug, linkerknie naar je  
borst en terug  
Ren op je plek

Sta stil  
V-step 2x  
Rechterknie naar je borst en terug, linkerknie naar je  
borst en terug  
Ren op je plek

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

Rechterknie naar je borst en terug, linkerknie naar je  
borst en terug  
Ren op je plek

Sta stil  
V-step 2x

Rechterknie naar je borst en terug, linkerknie naar je  
borst en terug  
Ren op je plek

Sta stil  
Marcheren en rollen met je armen  
STOP = hand naar voor

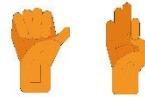


### REFREIN

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 **WIT!**

## 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 Kijk heen en weer en nog een keer Rol af 2,3,4 en op 6,7,8</p> <p>Swingen, swingen, swingen</p> <p>Stop</p> <p>Voor de 2<sup>e</sup> keer</p> <p>Rol af 2,3,4 en op 6,7,8 Kijk heen en weer en nog een keer Rol af 2,3,4 en op 6,7,8</p> <p>Swingen, swingen, swingen</p> <p>Stop</p> <p><b>MOVE B</b></p> <p>Zit en sta, zit en sta</p>	<p>Rol je rug af helemaal naar de grond en weer op Sta stil en kijk van links naar rechts Rol je rug af helemaal naar de grond en weer op</p> <p>Marcheren en rollen met je armen</p> <p>STOP = hand naar voor</p> <p>Laat 2 vingers zien</p> <p>Rol je rug af helemaal naar de grond en weer op Sta stil en kijk van links naar rechts Rol je rug af helemaal naar de grond en weer op</p> <p>Marcheren en rollen met je armen</p> <p>STOP = hand naar voor</p>  <p>Ga zitten op de stoel en staan (eventueel zonder stoel kan ook squat)</p>
--	---



Stap naar voor, stap naar voor  
Zit en sta, zit en sta  
Swingen, swingen, swingen  
Stop  
Voor de 2<sup>e</sup> keer

Zit en sta, zit en sta

Stap naar voor, stap naar voor  
Zit en sta, zit en sta  
Swingen, swingen, swingen  
Stop

#### MOVE C

Marcheer in het rond en  
Nu tikken op de grond  
Op de stoel en op de stoel

Marcheer in het rond  
En nu tikken op de grond  
Swingen, swingen, swingen  
Stop  
Voor de 2<sup>e</sup> keer

Marcheer in het rond en  
Nu tikken op de grond  
Op de stoel en op de stoel

Marcheer in het rond  
En nu tikken op de grond  
Swingen, swingen, swingen  
Stop

#### MOVE D

Handen neer

Lunge met rechts en met links  
Ga zitten op de stoel en weer staan  
Marcheren en rollen met je armen  
STOP = hand naar voor  
Laat 2 vingers zien

Ga zitten op de stoel en staan (eventueel zonder stoel kan ook squat)

Lunge met rechts en met links  
Ga zitten op de stoel en weer staan  
Marcheren en rollen met je armen  
STOP = hand naar voor



Marcheer een rondje op je plek  
Tik met je rechtersoet, sluit tik linkervoet en sluit  
Stap op de stoel met rechtersoet en weer terug  
linkervoet op de stoel en terug  
Marcheer een rondje op je plek  
Tik met je rechtersoet, sluit tik linkervoet en sluit  
Marcheren en rollen met je armen  
STOP = hand naar voor  
Laat 2 vingers zien

Marcheer een rondje op je plek  
Tik met je rechtersoet, sluit tik linkervoet en sluit  
Stap op de stoel met rechtersoet en weer terug  
linkervoet op de stoel en terug  
Marcheer een rondje op je plek  
Tik met je rechtersoet, sluit tik linkervoet en sluit  
Marcheren en rollen met je armen  
STOP = hand naar voor



Plaats beide handen op de tafel



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 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,  
En 4x op je plek  
Rek en strek, rek en strek  
Spring open, dicht, open, dicht  
En 4x op je plek  
Swingen, swingen, swingen

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

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 springen voeten samen op je plek  
Stretch naar rechts, midden, naar links, midden  
Jumping jacks  
4x springen voeten samen op je plek  
Marcheren en rollen met je armen





Stop

Voor de 2<sup>e</sup> keer

Spring open, dicht, open, dicht,

En 4x op je plek

Rek en strek, rek en strek

Spring open, dicht, open, dicht

En 4x op je plek

Swingen, swingen, swingen

Stop

### MOVE F

Knie op, knie op

Dribbel, dribbel, dribbel

Stop

Voor, voor, terug, terug, open, open, dicht, dicht,

Knie op, knie op

Dribbel, dribbel, dribbel

Stop

Swingen, swingen, swingen

Stop

Voor de 2<sup>e</sup> keer

Knie op, knie op

Dribbel, dribbel, dribbel

Stop

Voor, voor, terug, terug, open, open, dicht, dicht,

Knie op, knie op

Dribbel, dribbel, dribbel

Stop

Swingen, swingen, swingen

Stop

STOP = hand naar voor

Laat 2 vingers zien

Jumping jacks

4x springen voeten samen op je plek

Stretch naar rechts, midden, naar links, midden

Jumping jacks

4x springen voeten samen op je plek

Marcheren en rollen met je armen

STOP = hand naar voor



Rechterknie naar je borst en terug, linkerknie naar je borst en terug

Ren op je plek

Sta stil

V-step 2x

Rechterknie naar je borst en terug, linkerknie naar je borst en terug

Ren op je plek

Sta stil

Marcheren en rollen met je armen

STOP = hand naar voor

Laat 2 vingers zien

Rechterknie naar je borst en terug, linkerknie naar je borst en terug

Ren op je plek

Sta stil

V-step 2x

Rechterknie naar je borst en terug, linkerknie naar je borst en terug

Ren op je plek

Sta stil

Marcheren en rollen met je armen

STOP = hand naar voor



### MOVE G

Spring op rechts  
Spring op links  
Stop 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  
Stop 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 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 **WIT!**

## 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 Kijk heen en weer en nog een keer Rol af 2,3,4 en op 6,7,8</p> <p>Swingen, swingen, swingen</p> <p>Stop</p> <p>Voor de 2<sup>e</sup> keer</p> <p>Rol af 2,3,4 en op 6,7,8 Kijk heen en weer en nog een keer Rol af 2,3,4 en op 6,7,8</p> <p>Swingen, swingen, swingen</p> <p>Stop</p> <p><b>MOVE B</b></p>	<p>Rol je rug af helemaal naar de grond en weer op Sta stil en kijk van links naar rechts Rol je rug af helemaal naar de grond en weer op</p> <p>Marcheren en rollen met je armen</p> <p>STOP = hand naar voor</p> <p>Laat 2 vingers zien</p> <p>Rol je rug af helemaal naar de grond en weer op Sta stil en kijk van links naar rechts Rol je rug af helemaal naar de grond en weer op</p> <p>Marcheren en rollen met je armen</p> <p>STOP = hand naar voor</p> 
--	--



Zit en sta, zit en sta

Stap naar voor, stap naar voor  
Zit en sta, zit en sta  
Swingen, swingen, swingen  
Stop  
Voor de 2<sup>e</sup> keer

Zit en sta, zit en sta

Stap naar voor, stap naar voor  
Zit en sta, zit en sta  
Swingen, swingen, swingen  
Stop

#### MOVE C

Marcheer in het rond en  
Nu tikken op de grond  
Op de stoel en op de stoel

Marcheer in het rond  
En nu tikken op de grond  
Swingen, swingen, swingen  
Stop  
Voor de 2<sup>e</sup> keer

Marcheer in het rond en  
Nu tikken op de grond  
Op de stoel en op de stoel

Marcheer in het rond  
En nu tikken op de grond  
Swingen, swingen, swingen  
Stop

#### MOVE D

Ga zitten op de stoel en staan (eventueel zonder stoel kan ook squat)

Lunge met rechts en met links  
Ga zitten op de stoel en weer staan  
Marcheren en rollen met je armen  
STOP = hand naar voor  
Laat 2 vingers zien

Ga zitten op de stoel en staan (eventueel zonder stoel kan ook squat)

Lunge met rechts en met links  
Ga zitten op de stoel en weer staan  
Marcheren en rollen met je armen  
STOP = hand naar voor



Marcheer een rondje op je plek  
Tik met je rechtersoet, sluit tik linkervoet en sluit  
Stap op de stoel met rechtersoet en weer terug  
linkervoet op de stoel en terug  
Marcheer een rondje op je plek  
Tik met je rechtersoet, sluit tik linkervoet en sluit  
Marcheren en rollen met je armen  
STOP = hand naar voor  
Laat 2 vingers zien

Marcheer een rondje op je plek  
Tik met je rechtersoet, sluit tik linkervoet en sluit  
Stap op de stoel met rechtersoet en weer terug  
linkervoet op de stoel en terug  
Marcheer een rondje op je plek  
Tik met je rechtersoet, sluit tik linkervoet en sluit  
Marcheren en rollen met je armen  
STOP = hand naar voor





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 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,  
En 4x op je plek  
Rek en strek, rek en strek  
Spring open, dicht, open, dicht  
En 4x op je plek

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

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 springen voeten samen op je plek  
Stretch naar rechts, midden, naar links, midden  
Jumping jacks  
4x springen voeten samen op je plek



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

Spring open, dicht, open, dicht,  
En 4x op je plek  
Rek en strek, rek en strek  
Spring open, dicht, open, dicht  
En 4x op je plek  
Swingen, swingen, swingen  
Stop

#### MOVE F

Knie op, knie op

Dribbel, dribbel, dribbel  
Stop  
Voor, voor, terug, terug, open, open, dicht, dicht,  
Knie op, knie op

Dribbel, dribbel, dribbel  
Stop  
Swingen, swingen, swingen  
Stop  
Voor de 2<sup>e</sup> keer

Knie op, knie op

Dribbel, dribbel, dribbel  
Stop  
Voor, voor, terug, terug, open, open, dicht, dicht,  
Knie op, knie op

Dribbel, dribbel, dribbel  
Stop  
Swingen, swingen, swingen  
Stop

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

Jumping jacks  
4x springen voeten samen op je plek  
Stretch naar rechts, midden, naar links, midden  
Jumping jacks  
4x springen voeten samen op je plek  
Marcheren en rollen met je armen  
STOP = hand naar voor



Rechterknie naar je borst en terug, linkerknie naar je  
borst en terug  
Ren op je plek  
Sta stil  
V-step 2x  
Rechterknie naar je borst en terug, linkerknie naar je  
borst en terug  
Ren op je plek  
Sta stil  
Marcheren en rollen met je armen  
STOP = hand naar voor  
Laat 2 vingers zien

Rechterknie naar je borst en terug, linkerknie naar je  
borst en terug  
Ren op je plek  
Sta stil  
V-step 2x  
Rechterknie naar je borst en terug, linkerknie naar je  
borst en terug  
Ren op je plek  
Sta stil  
Marcheren en rollen met je armen  
STOP = hand naar voor



### MOVE G

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

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

### 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



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



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



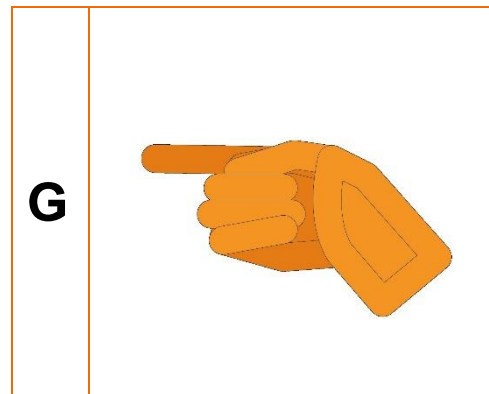
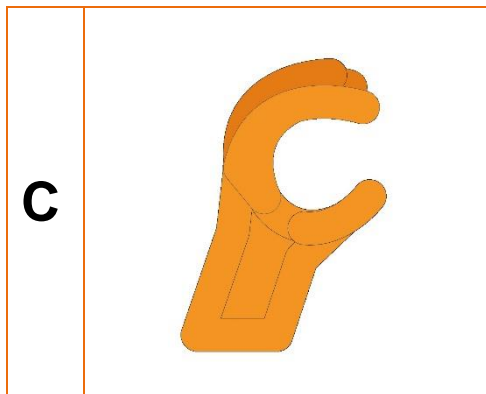
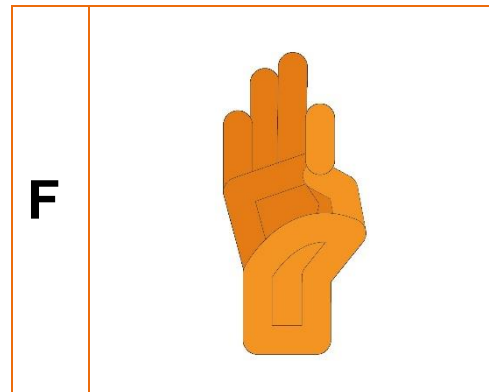
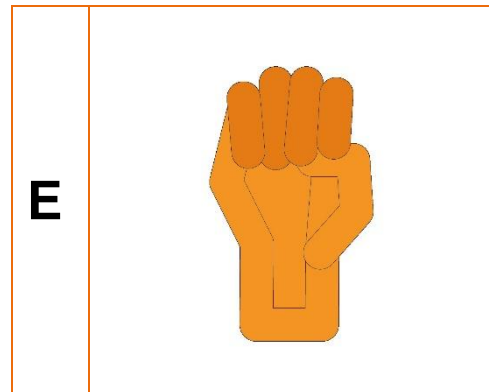
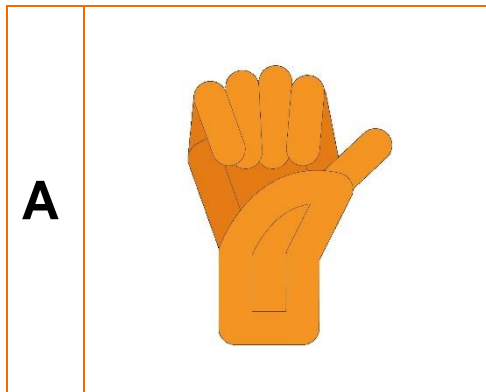
**Klik hier om terug te gaan naar [OPBOUW MOVES A T/M H](#)**

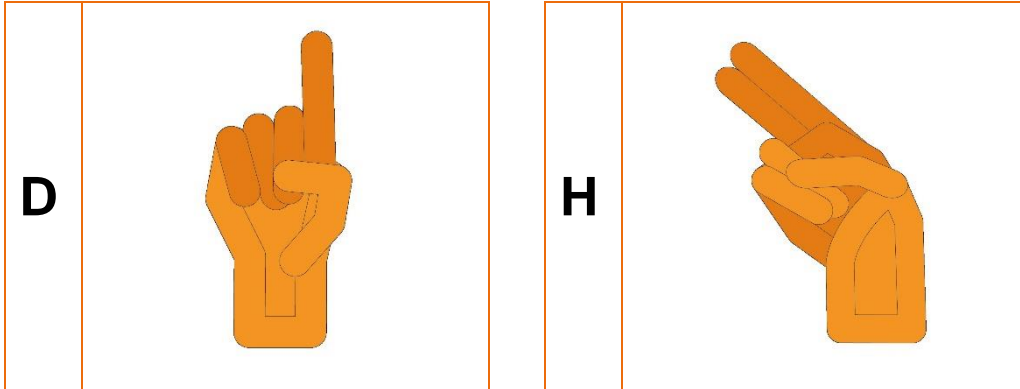




# HANDGEBAREN

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





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