

Energizers

Rood

voor de aller-
jongsten



Koningsspelen moves

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

Muziek: Robert van Dorn en team Lucia Marthas





Inleiding

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

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

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

Koningsspelen moves **ROOD**

Deze energizers zijn voor de allerjongsten

Koningsspelen moves **WIT**

Deze energizers bevatten de basismoves

Koningsspelen moves **BLAUW**

Deze energizers zijn voor de al meer gevorderden

Koningsspelen moves **ORANJE**

Deze energizers kunnen zittend worden uitgevoerd

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

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

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

Lucia Marthas



Opbouw moves A t/m H

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

MOVE A

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

MOVE B

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

MOVE C

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

MOVE D

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

MOVE E

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

MOVE F

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

MOVE G

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

MOVE H

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

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

MOVE A - B

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

MOVE A - B - C

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



MOVE A - B - C - D

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

MOVE A - B - C - D - E

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

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

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

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

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

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

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



Koningsspelen **ROOD!** – 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>Mickey march, Mickey march, marcheer als Mickey Mouse Laag en op, laag en op Mickey march, Mickey march, marcheer als Mickey Mouse Swingen, swingen, swingen Stop Voor de 2^e keer</p> <p>Mickey march, Mickey march, marcheer als Mickey Mouse Laag en op, laag en op Mickey march, Mickey march, marcheer als Mickey Mouse Swingen, swingen, swingen Stop Voor de 3^e keer</p> <p>Mickey march, Mickey march, marcheer als Mickey Mouse Laag en op, laag en op Mickey march, Mickey march, marcheer als Mickey Mouse Swingen, swingen, swingen Stop Voor de 4^e keer</p>	<p>Marcheren op je plek</p> <p>Squat 2x Marcheren op je plek</p> <p>Marcheren en rollen met je armen STOP = hand naar voor Laat 2 vingers zien</p> <p>Marcheren op je plek</p> <p>Squat 2x Marcheren op je plek</p> <p>Marcheren en rollen met je armen STOP = hand naar voor Laat 3 vingers zien</p> <p>Marcheren op je plek</p> <p>Squat 2x Marcheren op je plek</p> <p>Marcheren en rollen met je armen STOP = hand naar voor Laat 4 vingers zien</p>
---	--



Mickey march, Mickey march, marcheer als Mickey Mouse
Laag en op, laag en op
Mickey march, Mickey march, marcheer als Mickey Mouse
Swingen, swingen, swingen
Stop

Marcheren op je plek

Squat 2x

Marcheren op je plek

Marcheren en rollen met je armen

STOP = hand naar voor

REFREIN

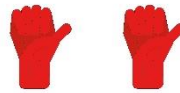
De Koningsspelen moves,
Doe maar mee, doe maar mee
We bewegen, we bewegen,

Move A, 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 **ROOD!** – 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>Kijk heen en weer als Simba in het rond Sluipen, sluipen Handen naar de grond Kijk heen en weer als Simba in het rond Swingen, swingen, swingen Stop Voor de 2^e keer</p> <p>Kijk heen en weer als Simba in het rond Sluipen, sluipen Handen naar de grond Kijk heen en weer als Simba in het rond Swingen, swingen, swingen Stop Voor de 3^e keer</p> <p>Kijk heen en weer als Simba in het rond Sluipen, sluipen Handen naar de grond Kijk heen en weer als Simba in het rond Swingen, swingen, swingen Stop Voor de 4^e keer</p> <p>Kijk heen en weer als Simba in het rond Sluipen, sluipen Handen naar de grond</p>	<p>Kijk van links naar rechts 2x Marcheer en klauw handen Handen omhoog en handen naar de grond Kijk van links naar rechts 2x Marcheren en rollen met je armen STOP = hand naar voor Laat 2 vingers zien</p> <p>Kijk van links naar rechts 2x Marcheer en klauw handen Handen omhoog en handen naar de grond Kijk van links naar rechts 2x Marcheren en rollen met je armen STOP = hand naar voor Laat 3 vingers zien</p> <p>Kijk van links naar rechts 2x Marcheer en klauw handen Handen omhoog en handen naar de grond Kijk van links naar rechts 2x Marcheren en rollen met je armen STOP = hand naar voor Laat 4 vingers zien</p> <p>Kijk van links naar rechts 2x Marcheer en klauw handen Handen omhoog en handen naar de grond</p>
---	--



Kijk heen en weer als Simba in het rond
Swingen, swingen, swingen
Stop

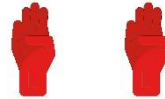
Kijk van links naar rechts 2x
Marcheren en rollen met je armen
STOP = hand naar voor

REFREIN

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

Move B, move B

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



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



Koningsspelen **ROOD!** – 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>Op je tenen, voorzichtig als Bami op je tenen Stap naar voor en stap naar voor Op je tenen, voorzichtig als Bami op je tenen Swingen, swingen, swingen Stop Voor de 2^e keer</p>	<p>Loop op je tenen Lunge rechterbeen, lunge linkerbeen Loop op je tenen Marcheren en rollen met je armen STOP = hand naar voor Laat 2 vingers zien</p>
<p>Op je tenen, voorzichtig als Bami op je tenen Stap naar voor en stap naar voor Op je tenen, voorzichtig als Bami op je tenen Swingen, swingen, swingen Stop Voor de 3^e keer</p>	<p>Loop op je tenen Lunge rechterbeen, lunge linkerbeen Loop op je tenen Marcheren en rollen met je armen STOP = hand naar voor Laat 3 vingers zien</p>
<p>Op je tenen, voorzichtig als Bami op je tenen Stap naar voor en stap naar voor Op je tenen, voorzichtig als Bami op je tenen Swingen, swingen, swingen Stop Voor de 4^e keer</p>	<p>Loop op je tenen Lunge rechterbeen, lunge linkerbeen Loop op je tenen Marcheren en rollen met je armen STOP = hand naar voor Laat 4 vingers zien</p>
<p>Op je tenen, voorzichtig als Bami op je tenen Stap naar voor en stap naar voor Op je tenen, voorzichtig als Bami op je tenen Swingen, swingen, swingen Stop</p>	<p>Loop op je tenen Lunge rechterbeen, lunge linkerbeen Loop op je tenen Marcheren en rollen met je armen STOP = hand naar voor</p>



REFREIN

Doe Koningspelen 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 **ROOD!** – 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>Spring in het rond, als Tijgertje als Tijgertje</p> <p>Rol af nu tot de grond, daar komt ie weer in het rond</p> <p>Spring in het rond, als Tijgertje als Tijgertje</p> <p>Swingen, swingen, swingen Stop Voor de 2^e keer</p> <p>Spring in het rond, als Tijgertje als Tijgertje</p> <p>Rol af nu tot de grond, daar komt ie weer in het rond</p> <p>Spring in het rond, als Tijgertje als Tijgertje</p> <p>Swingen, swingen, swingen Stop Voor de 3^e keer</p> <p>Spring in het rond, als Tijgertje als Tijgertje</p> <p>Rol af nu tot de grond, daar komt ie weer in het rond</p> <p>Spring in het rond, als Tijgertje als Tijgertje</p> <p>Swingen, swingen, swingen Stop</p>	<p>Spring 2x met focus op zij, spring 2x focus achter, spring 2x focus zij, spring 2x focus voor Rol af 4 tellen en op 4 tellen</p> <p>Spring 2x met focus op zij, spring 2x focus achter, spring 2x focus zij, spring 2x focus voor Marcheren en rollen met je armen STOP = hand naar voor Laat 2 vingers zien</p> <p>Spring 2x met focus op zij, spring 2x focus achter, spring 2x focus zij, spring 2x focus voor Rol af 4 tellen en op 4 tellen</p> <p>Spring 2x met focus op zij, spring 2x focus achter, spring 2x focus zij, spring 2x focus voor Marcheren en rollen met je armen STOP = hand naar voor Laat 3 vingers zien</p> <p>Spring 2x met focus op zij, spring 2x focus achter, spring 2x focus zij, spring 2x focus voor Rol af 4 tellen en op 4 tellen</p> <p>Spring 2x met focus op zij, spring 2x focus achter, spring 2x focus zij, spring 2x focus voor Marcheren en rollen met je armen STOP = hand naar voor</p>
--	---



Voor de 4 ^e keer	Laat 4 vingers zien
Spring in het rond, als Tijgertje als Tijgertje	Spring 2x met focus op zij, spring 2x focus achter, spring 2x focus zij, spring 2x focus voor
Rol af nu tot de grond, daar komt ie weer in het rond	Rol af 4 tellen en op 4 tellen
Spring in het rond, als Tijgertje als Tijgertje	Spring 2x met focus op zij, spring 2x focus achter, spring 2x focus zij, spring 2x focus voor
Swingen, swingen, swingen	Marcheren en rollen met je armen
Stop	STOP = hand naar voor

REFREIN

De Koningsspelen moves, Doe maar mee, doe maar mee We bewegen, we bewegen,	Marcheren op je plek Armen op 4x (kom doe mee beweging) Armen open, dicht en stap uit en terug
Move D, move D	

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



Koningsspelen **ROOD!** – 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>Flapper met je oren als Dombo de olifant En stamp en stamp Flapper met je oren als Dombo de olifant Swingen, swingen, swingen Stop Voor de 2^e keer</p> <p>Flapper met je oren als Dombo de olifant En stamp en stamp Flapper met je oren als Dombo de olifant Swingen, swingen, swingen Stop Voor de 3^e keer</p> <p>Flapper met je oren als Dombo de olifant En stamp en stamp Flapper met je oren als Dombo de olifant Swingen, swingen, swingen Stop Voor de 4^e keer</p> <p>Flapper met je oren als Dombo de olifant En stamp en stamp Flapper met je oren als Dombo de olifant Swingen, swingen, swingen Stop</p>	<p>Grote armen naar elkaar toe open en dicht 4x Stamp 4x op de grond Grote armen naar elkaar toe open en dicht 4x Marcheren en rollen met je armen STOP = hand naar voor Laat 2 vingers zien</p> <p>Grote armen naar elkaar toe open en dicht 4x Stamp 4x op de grond Grote armen naar elkaar toe open en dicht 4x Marcheren en rollen met je armen STOP = hand naar voor Laat 3 vingers zien</p> <p>Grote armen naar elkaar toe open en dicht 4x Stamp 4x op de grond Grote armen naar elkaar toe open en dicht 4x Marcheren en rollen met je armen STOP = hand naar voor Laat 4 vingers zien</p> <p>Grote armen naar elkaar toe open en dicht 4x Stamp 4x op de grond Grote armen naar elkaar toe open en dicht 4x Marcheren en rollen met je armen STOP = hand naar voor</p>
--	---

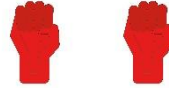


REFREIN

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

Move E, move E

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



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



Koningsspelen **ROOD!** – 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>Loop op je hakken, op je hakken als Donald Duck Rek en strek, rek en strek Loop op je hakken, op je hakken als Donald Duck Swingen, swingen, swingen Stop Voor de 2^e keer</p> <p>Loop op je hakken, op je hakken als Donald Duck Rek en strek, rek en strek Loop op je hakken, op je hakken als Donald Duck Swingen, swingen, swingen Stop Voor de 3^e keer</p> <p>Loop op je hakken, op je hakken als Donald Duck Rek en strek, rek en strek Loop op je hakken, op je hakken als Donald Duck Swingen, swingen, swingen Stop Voor de 4^e keer</p> <p>Loop op je hakken, op je hakken als Donald Duck Rek en strek, rek en strek Loop op je hakken, op je hakken als Donald Duck Swingen, swingen, swingen Stop</p>	<p>Loop op je hakken met je tenen omhoog Stretch op zij, terug rechtop 2x Loop op je hakken met je tenen omhoog Marcheren en rollen met je armen STOP = hand naar voor Laat 2 vingers zien</p> <p>Loop op je hakken met je tenen omhoog Stretch op zij, terug rechtop 2x Loop op je hakken met je tenen omhoog Marcheren en rollen met je armen STOP = hand naar voor Laat 3 vingers zien</p> <p>Loop op je hakken met je tenen omhoog Stretch op zij, terug rechtop 2x Loop op je hakken met je tenen omhoog Marcheren en rollen met je armen STOP = hand naar voor Laat 4 vingers zien</p> <p>Loop op je hakken met je tenen omhoog Stretch op zij, terug rechtop 2x Loop op je hakken met je tenen omhoog Marcheren en rollen met je armen STOP = hand naar voor</p>
--	---



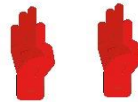
REFREIN

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

Move 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 **ROOD!** – 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>Open dicht, als Olaf spring je open dicht Spring naar voor doe eens gek Spring naar achter gekke bek Open dicht, als Olaf spring je open dicht Swingen, swingen, swingen Stop Voor de 2^e keer</p> <p>Open dicht, als Olaf spring je open dicht Spring naar voor doe eens gek Spring naar achter gekke bek Open dicht, als Olaf spring je open dicht Swingen, swingen, swingen Stop Voor de 3^e keer</p> <p>Open dicht, als Olaf spring je open dicht Spring naar voor doe eens gek Spring naar achter gekke bek Open dicht, als Olaf spring je open dicht Swingen, swingen, swingen Stop Voor de 4^e keer</p> <p>Open dicht, als Olaf spring je open dicht Spring naar voor doe eens gek Spring naar achter gekke bek Open dicht, als Olaf spring je open dicht</p>	<p>Jumping jack 1x Spring naar voor, schud los Spring naar achter, gek gezicht trekken Jumping jack 1x Marcheren en rollen met je armen STOP = hand naar voor Laat 2 vingers zien</p> <p>Jumping jack 1x Spring naar voor, schud los Spring naar achter, gek gezicht trekken Jumping jack 1x Marcheren en rollen met je armen STOP = hand naar voor Laat 3 vingers zien</p> <p>Jumping jack 1x Spring naar voor, schud los Spring naar achter, gek gezicht trekken Jumping jack 1x Marcheren en rollen met je armen STOP = hand naar voor Laat 4 vingers zien</p> <p>Jumping jack 1x Spring naar voor, schud los Spring naar achter, gek gezicht trekken Jumping jack 1x</p>
---	--



Swingen, swingen, swingen
Stop

Marcheren en rollen met je armen
STOP = hand naar voor

REFREIN

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

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

Move G, move G



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



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

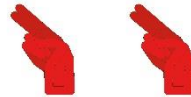


REFREIN

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

Move H, move H

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



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



Koningsspelen **ROOD!**

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>Mickey march, Mickey march, marcheer als Mickey Mouse Laag en op, laag en op Mickey march, Mickey march, marcheer als Mickey Mouse Swingen, swingen, swingen Stop Voor de 2^e keer</p> <p>Mickey march, Mickey march, marcheer als Mickey Mouse Laag en op, laag en op Mickey march, Mickey march, marcheer als Mickey Mouse Swingen, swingen, swingen Stop</p> <p>MOVE B</p> <p>Kijk heen en weer als Simba in het rond Sluipen, sluipen Handen naar de grond Kijk heen en weer als Simba in het rond</p>	<p>Marcheren op je plek</p> <p>Squat 2x Marcheren op je plek</p> <p>Marcheren en rollen met je armen STOP = hand naar voor Laat 2 vingers zien</p> <p>Marcheren op je plek</p> <p>Squat 2x Marcheren op je plek</p> <p>Marcheren en rollen met je armen STOP = hand naar voor</p>  <p>Kijk van links naar rechts 2x Marcheer en klauw handen Handen omhoog en handen naar de grond Kijk van links naar rechts 2x</p>
--	---



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

Kijk heen en weer als Simba in het rond
Sluipen, sluipen
Handen naar de grond
Kijk heen en weer als Simba in het rond
Swingen, swingen, swingen
Stop

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

Kijk van links naar rechts 2x
Marcheer en klauw handen
Handen omhoog en handen naar de grond
Kijk van links naar rechts 2x
Marcheren en rollen met je armen
STOP = hand naar voor

REFREIN

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

Move 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 **ROOD!**

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>Mickey march, Mickey march, marcheer als Mickey Mouse Laag en op, laag en op Mickey march, Mickey march, marcheer als Mickey Mouse Swingen, swingen, swingen Stop Voor de 2^e keer</p> <p>Mickey march, Mickey march, marcheer als Mickey Mouse Laag en op, laag en op Mickey march, Mickey march, marcheer als Mickey Mouse Swingen, swingen, swingen Stop</p> <p>MOVE B</p>	<p>Marcheren op je plek Marcheren op je plek</p> <p>Squat 2x Marcheren op je plek Marcheren en rollen met je armen STOP = hand naar voor Laat 2 vingers zien</p> <p>Marcheren op je plek</p> <p>Squat 2x Marcheren op je plek</p> <p>Marcheren en rollen met je armen STOP = hand naar voor</p> 
--	---



Kijk heen en weer als Simba in het rond
Sluipen, sluipen
Handen naar de grond
Kijk heen en weer als Simba in het rond
Swingen, swingen, swingen
Stop
Voor de 2^e keer

Kijk heen en weer als Simba in het rond
Sluipen, sluipen
Handen naar de grond
Kijk heen en weer als Simba in het rond
Swingen, swingen, swingen
Stop

MOVE C

Op je tenen, voorzichtig als Bami op je tenen
Stap naar voor en stap naar voor
Op je tenen, voorzichtig als Bami op je tenen
Swingen, swingen, swingen
Stop
Voor de 2^e keer

Op je tenen, voorzichtig als Bami op je tenen
Stap naar voor en stap naar voor
Op je tenen, voorzichtig als Bami op je tenen
Swingen, swingen, swingen
Stop

Kijk van links naar rechts 2x
Marcheer en klauw handen
Handen omhoog en handen naar de grond
Kijk van links naar rechts 2x
Marcheren en rollen met je armen
STOP = hand naar voor
Laat 2 vingers zien

Kijk van links naar rechts 2x
Marcheer en klauw handen
Handen omhoog en handen naar de grond
Kijk van links naar rechts 2x
Marcheren en rollen met je armen
STOP = hand naar voor



Loop op je tenen
Lunge rechterbeen, lunge linkerbeen
Loop op je tenen
Marcheren en rollen met je armen
STOP = hand naar voor
Laat 2 vingers zien

Loop op je tenen
Lunge rechterbeen, lunge linkerbeen
Loop op je tenen
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 **ROOD!**

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>Mickey march, Mickey march, marcheer als Mickey Mouse Laag en op, laag en op Mickey march, Mickey march, marcheer als Mickey Mouse Swingen, swingen, swingen Stop Voor de 2^e keer</p> <p>Mickey march, Mickey march, marcheer als Mickey Mouse Laag en op, laag en op Mickey march, Mickey march, marcheer als Mickey Mouse Swingen, swingen, swingen Stop</p> <p>MOVE B</p>	<p>Marcheren op je plek</p> <p>Squat 2x Marcheren op je plek</p> <p>Marcheren en rollen met je armen STOP = hand naar voor Laat 2 vingers zien</p> <p>Marcheren op je plek</p> <p>Squat 2x Marcheren op je plek</p> <p>Marcheren en rollen met je armen STOP = hand naar voor</p> 
--	---



Kijk heen en weer als Simba in het rond
Sluipen, sluipen
Handen naar de grond
Kijk heen en weer als Simba in het rond
Swingen, swingen, swingen
Stop
Voor de 2^e keer

Kijk heen en weer als Simba in het rond
Sluipen, sluipen
Handen naar de grond
Kijk heen en weer als Simba in het rond
Swingen, swingen, swingen
Stop

MOVE C

Op je tenen, voorzichtig als Bami op je tenen
Stap naar voor en stap naar voor
Op je tenen, voorzichtig als Bami op je tenen
Swingen, swingen, swingen
Stop
Voor de 2^e keer

Op je tenen, voorzichtig als Bami op je tenen
Stap naar voor en stap naar voor
Op je tenen, voorzichtig als Bami op je tenen
Swingen, swingen, swingen
Stop

MOVE D

Spring in het rond, als Tijgertje als Tijgertje
Rol af nu tot de grond, daar komt ie weer in het rond
Spring in het rond, als Tijgertje als Tijgertje
Swingen, swingen, swingen

Kijk van links naar rechts 2x
Marcheer en klauw handen
Handen omhoog en handen naar de grond
Kijk van links naar rechts 2x
Marcheren en rollen met je armen
STOP = hand naar voor
Laat 2 vingers zien

Kijk van links naar rechts 2x
Marcheer en klauw handen
Handen omhoog en handen naar de grond
Kijk van links naar rechts 2x
Marcheren en rollen met je armen
STOP = hand naar voor



Loop op je tenen
Lunge rechterbeen, lunge linkerbeen
Loop op je tenen
Marcheren en rollen met je armen
STOP = hand naar voor
Laat 2 vingers zien

Loop op je tenen
Lunge rechterbeen, lunge linkerbeen
Loop op je tenen
Marcheren en rollen met je armen
STOP = hand naar voor

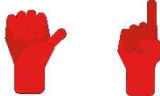


Spring 2x met focus op zij, spring 2x focus achter,
spring 2x focus zij, spring 2x focus voor
Rol af 4 tellen en op 4 tellen
Spring 2x met focus op zij, spring 2x focus achter,
spring 2x focus zij, spring 2x focus voor
Marcheren en rollen met je armen



Stop Voor de 2 ^e keer	STOP = hand naar voor Laat 2 vingers zien
Spring in het rond, als Tijgertje als Tijgertje	Spring 2x met focus op zij, spring 2x focus achter, spring 2x focus zij, spring 2x focus voor
Rol af nu tot de grond, daar komt ie weer in het rond	Rol af 4 tellen en op 4 tellen
Spring in het rond, als Tijgertje als Tijgertje	Spring 2x met focus op zij, spring 2x focus achter, spring 2x focus zij, spring 2x focus voor
Swingen, swingen, swingen	Marcheren en rollen met je armen
Stop	STOP = hand naar voor

REFREIN

De Koningsspelen moves, Doe maar mee, doe maar mee We bewegen, we bewegen	Marcheren op je plek Armen op 4x (kom doe mee beweging) Armen open, dicht en stap uit en terug
Move A t/m D	

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



Koningsspelen **ROOD!**

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>Mickey march, Mickey march, marcheer als Mickey Mouse Laag en op, laag en op Mickey march, Mickey march, marcheer als Mickey Mouse Swingen, swingen, swingen Stop Voor de 2^e keer</p> <p>Mickey march, Mickey march, marcheer als Mickey Mouse Laag en op, laag en op Mickey march, Mickey march, marcheer als Mickey Mouse Swingen, swingen, swingen Stop</p> <p>MOVE B</p> <p>Kijk heen en weer als Simba in het rond Sluipen, sluipen</p>	<p>Marcheren op je plek</p> <p>Squat 2x Marcheren op je plek</p> <p>Marcheren en rollen met je armen STOP = hand naar voor Laat 2 vingers zien</p> <p>Marcheren op je plek</p> <p>Squat 2x Marcheren op je plek</p> <p>Marcheren en rollen met je armen STOP = hand naar voor</p>  <p>Kijk van links naar rechts 2x Marcheer en klauw handen</p>
---	---



Handen naar de grond
Kijk heen en weer als Simba in het rond
Swingen, swingen, swingen
Stop
Voor de 2^e keer

Kijk heen en weer als Simba in het rond
Sluipen, sluipen
Handen naar de grond
Kijk heen en weer als Simba in het rond
Swingen, swingen, swingen
Stop

MOVE C

Op je tenen, voorzichtig als Bami op je tenen
Stap naar voor en stap naar voor
Op je tenen, voorzichtig als Bami op je tenen
Swingen, swingen, swingen
Stop
Voor de 2^e keer

Op je tenen, voorzichtig als Bami op je tenen
Stap naar voor en stap naar voor
Op je tenen, voorzichtig als Bami op je tenen
Swingen, swingen, swingen
Stop

MOVE D

Spring in het rond, als Tijgertje als Tijgertje
Rol af nu tot de grond, daar komt ie weer in het rond
Spring in het rond, als Tijgertje als Tijgertje
Swingen, swingen, swingen

Handen omhoog en handen naar de grond
Kijk van links naar rechts 2x
Marcheren en rollen met je armen
STOP = hand naar voor
Laat 2 vingers zien

Kijk van links naar rechts 2x
Marcheer en klauw handen
Handen omhoog en handen naar de grond
Kijk van links naar rechts 2x
Marcheren en rollen met je armen
STOP = hand naar voor



Loop op je tenen
Lunge rechterbeen, lunge linkerbeen
Loop op je tenen
Marcheren en rollen met je armen
STOP = hand naar voor
Laat 2 vingers zien

Loop op je tenen
Lunge rechterbeen, lunge linkerbeen
Loop op je tenen
Marcheren en rollen met je armen
STOP = hand naar voor



Spring 2x met focus op zij, spring 2x focus achter,
spring 2x focus zij, spring 2x focus voor
Rol af 4 tellen en op 4 tellen

Spring 2x met focus op zij, spring 2x focus achter,
spring 2x focus zij, spring 2x focus voor
Marcheren en rollen met je armen



<p>Stop Voor de 2^e keer</p> <p>Spring in het rond, als Tijgertje als Tijgertje</p> <p>Rol af nu tot de grond, daar komt ie weer in het rond Spring in het rond, als Tijgertje als Tijgertje</p> <p>Swingen, swingen, swingen Stop</p> <p>MOVE E</p> <p>Flapper met je oren als Dombo de olifant En stamp en stamp Flapper met je oren als Dombo de olifant Swingen, swingen, swingen Stop Voor de 2^e keer</p> <p>Flapper met je oren als Dombo de olifant En stamp en stamp Flapper met je oren als Dombo de olifant Swingen, swingen, swingen Stop</p>	<p>STOP = hand naar voor Laat 2 vingers zien</p> <p>Spring 2x met focus op zij, spring 2x focus achter, spring 2x focus zij, spring 2x focus voor Rol af 4 tellen en op 4 tellen</p> <p>Spring 2x met focus op zij, spring 2x focus achter, spring 2x focus zij, spring 2x focus voor Marcheren en rollen met je armen STOP = hand naar voor</p>  <p>Grote armen naar elkaar toe open en dicht 4x Stamp 4x op de grond Grote armen naar elkaar toe open en dicht 4x Marcheren en rollen met je armen STOP = hand naar voor Laat 2 vingers zien</p> <p>Grote armen naar elkaar toe open en dicht 4x Stamp 4x op de grond Grote armen naar elkaar toe open en dicht 4x Marcheren en rollen met je armen STOP = hand naar voor</p>
--	--

REFREIN

<p>De Koningsspelen moves, Doe maar mee, doe maar mee We bewegen, we bewegen</p> <p>Move A t/m E</p>	<p>Marcheren op je plek Armen op 4x (kom doe mee beweging) Armen open, dicht en stap uit en terug</p> 
--	---

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



Koningsspelen **ROOD!**

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>Mickey march, Mickey march, marcheer als Mickey Mouse Laag en op, laag en op Mickey march, Mickey march, marcheer als Mickey Mouse Swingen, swingen, swingen Stop Voor de 2^e keer</p> <p>Mickey march, Mickey march, marcheer als Mickey Mouse Laag en op, laag en op Mickey march, Mickey march, marcheer als Mickey Mouse Swingen, swingen, swingen Stop</p> <p>MOVE B</p> <p>Kijk heen en weer als Simba in het rond Sluipen, sluipen Handen naar de grond</p>	<p>Marcheren op je plek</p> <p>Squat 2x Marcheren op je plek</p> <p>Marcheren en rollen met je armen STOP = hand naar voor Laat 2 vingers zien</p> <p>Marcheren op je plek</p> <p>Squat 2x Marcheren op je plek</p> <p>Marcheren en rollen met je armen STOP = hand naar voor</p>  <p>Kijk van links naar rechts 2x Marcheer en klauw handen Handen omhoog en handen naar de grond</p>
--	---



Kijk heen en weer als Simba in het rond
Swingen, swingen, swingen
Stop
Voor de 2^e keer

Kijk heen en weer als Simba in het rond
Sluipen, sluipen
Handen naar de grond
Kijk heen en weer als Simba in het rond
Swingen, swingen, swingen
Stop

MOVE C

Op je tenen, voorzichtig als Bami op je tenen
Stap naar voor en stap naar voor
Op je tenen, voorzichtig als Bami op je tenen
Swingen, swingen, swingen
Stop
Voor de 2^e keer

Op je tenen, voorzichtig als Bami op je tenen
Stap naar voor en stap naar voor
Op je tenen, voorzichtig als Bami op je tenen
Swingen, swingen, swingen
Stop

MOVE D

Spring in het rond, als Tijgertje als Tijgertje
Rol af nu tot de grond, daar komt ie weer in het rond
Spring in het rond, als Tijgertje als Tijgertje
Swingen, swingen, swingen
Stop
Voor de 2^e keer

Kijk van links naar rechts 2x
Marcheren en rollen met je armen
STOP = hand naar voor
Laat 2 vingers zien

Kijk van links naar rechts 2x
Marcheer en klauw handen
Handen omhoog en handen naar de grond
Kijk van links naar rechts 2x
Marcheren en rollen met je armen
STOP = hand naar voor



Loop op je tenen
Lunge rechterbeen, lunge linkerbeen
Loop op je tenen
Marcheren en rollen met je armen
STOP = hand naar voor
Laat 2 vingers zien

Loop op je tenen
Lunge rechterbeen, lunge linkerbeen
Loop op je tenen
Marcheren en rollen met je armen
STOP = hand naar voor



Spring 2x met focus op zij, spring 2x focus achter,
spring 2x focus zij, spring 2x focus voor
Rol af 4 tellen en op 4 tellen

Spring 2x met focus op zij, spring 2x focus achter,
spring 2x focus zij, spring 2x focus voor
Marcheren en rollen met je armen
STOP = hand naar voor
Laat 2 vingers zien



Spring in het rond, als Tijgertje als Tijgertje

Rol af nu tot de grond, daar komt ie weer in het rond

Spring in het rond, als Tijgertje als Tijgertje

Swingen, swingen, swingen
Stop

MOVE E

Flapper met je oren als Dombo de olifant
En stamp en stamp

Flapper met je oren als Dombo de olifant
Swingen, swingen, swingen

Stop
Voor de 2^e keer

Flapper met je oren als Dombo de olifant
En stamp en stamp

Flapper met je oren als Dombo de olifant
Swingen, swingen, swingen

Stop

MOVE F

Loop op je hakken, op je hakken als Donald Duck
Rek en strek, rek en strek

Loop op je hakken, op je hakken als Donald Duck
Swingen, swingen, swingen

Stop
Voor de 2^e keer

Loop op je hakken, op je hakken als Donald Duck
Rek en strek, rek en strek

Loop op je hakken, op je hakken als Donald Duck
Swingen, swingen, swingen
Stop

Spring 2x met focus op zij, spring 2x focus achter,
spring 2x focus zij, spring 2x focus voor
Rol af 4 tellen en op 4 tellen

Spring 2x met focus op zij, spring 2x focus achter,
spring 2x focus zij, spring 2x focus voor

Marcheren en rollen met je armen
STOP = hand naar voor



Grote armen naar elkaar toe open en dicht 4x
Stamp 4x op de grond

Grote armen naar elkaar toe open en dicht 4x
Marcheren en rollen met je armen

STOP = hand naar voor
Laat 2 vingers zien

Grote armen naar elkaar toe open en dicht 4x
Stamp 4x op de grond

Grote armen naar elkaar toe open en dicht 4x
Marcheren en rollen met je armen

STOP = hand naar voor



Loop op je hakken met je tenen omhoog
Stretch op zij, terug rechtop 2x

Loop op je hakken met je tenen omhoog
Marcheren en rollen met je armen

STOP = hand naar voor
Laat 2 vingers zien

Loop op je hakken met je tenen omhoog
Stretch op zij, terug rechtop 2x

Loop op je hakken met je tenen omhoog
Marcheren en rollen met je armen
STOP = hand naar voor

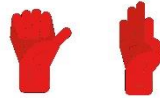


REFREIN

De Koningspelen 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 **ROOD!**

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>Mickey march, Mickey march, marcheer als Mickey Mouse Laag en op, laag en op Mickey march, Mickey march, marcheer als Mickey Mouse Swingen, swingen, swingen Stop Voor de 2^e keer</p> <p>Mickey march, Mickey march, marcheer als Mickey Mouse Laag en op, laag en op Mickey march, Mickey march, marcheer als Mickey Mouse Swingen, swingen, swingen Stop</p> <p>MOVE B</p> <p>Kijk heen en weer als Simba in het rond Sluipen, sluipen</p>	<p>Marcheren op je plek</p> <p>Squat 2x Marcheren op je plek</p> <p>Marcheren en rollen met je armen STOP = hand naar voor Laat 2 vingers zien</p> <p>Marcheren op je plek</p> <p>Squat 2x Marcheren op je plek</p> <p>Marcheren en rollen met je armen STOP = hand naar voor</p>  <p>Kijk van links naar rechts 2x Marcheer en klauw handen</p>
---	---



Handen naar de grond
Kijk heen en weer als Simba in het rond
Swingen, swingen, swingen
Stop
Voor de 2^e keer

Kijk heen en weer als Simba in het rond
Sluipen, sluipen
Handen naar de grond
Kijk heen en weer als Simba in het rond
Swingen, swingen, swingen
Stop

MOVE C

Op je tenen, voorzichtig als Bami op je tenen
Stap naar voor en stap naar voor
Op je tenen, voorzichtig als Bami op je tenen
Swingen, swingen, swingen
Stop
Voor de 2^e keer

Op je tenen, voorzichtig als Bami op je tenen
Stap naar voor en stap naar voor
Op je tenen, voorzichtig als Bami op je tenen
Swingen, swingen, swingen
Stop

MOVE D

Spring in het rond, als Tijgertje als Tijgertje
Rol af nu tot de grond, daar komt ie weer in het rond
Spring in het rond, als Tijgertje als Tijgertje
Swingen, swingen, swingen
Stop

Handen omhoog en handen naar de grond
Kijk van links naar rechts 2x
Marcheren en rollen met je armen
STOP = hand naar voor
Laat 2 vingers zien

Kijk van links naar rechts 2x
Marcheer en klauw handen
Handen omhoog en handen naar de grond
Kijk van links naar rechts 2x
Marcheren en rollen met je armen
STOP = hand naar voor



Loop op je tenen
Lunge rechterbeen, lunge linkerbeen
Loop op je tenen
Marcheren en rollen met je armen
STOP = hand naar voor
Laat 2 vingers zien

Loop op je tenen
Lunge rechterbeen, lunge linkerbeen
Loop op je tenen
Marcheren en rollen met je armen
STOP = hand naar voor



Spring 2x met focus op zij, spring 2x focus achter,
spring 2x focus zij, spring 2x focus voor
Rol af 4 tellen en op 4 tellen

Spring 2x met focus op zij, spring 2x focus achter,
spring 2x focus zij, spring 2x focus voor
Marcheren en rollen met je armen
STOP = hand naar voor



Voor de 2^e keer

Spring in het rond, als Tijgertje als Tijgertje

Rol af nu tot de grond, daar komt ie weer in het rond

Spring in het rond, als Tijgertje als Tijgertje

Swingen, swingen, swingen

Stop

MOVE E

Flapper met je oren als Dombo de olifant

En stamp en stamp

Flapper met je oren als Dombo de olifant

Swingen, swingen, swingen

Stop

Voor de 2^e keer

Flapper met je oren als Dombo de olifant

En stamp en stamp

Flapper met je oren als Dombo de olifant

Swingen, swingen, swingen

Stop

MOVE F

Loop op je hakken, op je hakken als Donald Duck

Rek en strek, rek en strek

Loop op je hakken, op je hakken als Donald Duck

Swingen, swingen, swingen

Stop

Voor de 2^e keer

Loop op je hakken, op je hakken als Donald Duck

Rek en strek, rek en strek

Loop op je hakken, op je hakken als Donald Duck

Swingen, swingen, swingen

Stop

Laat 2 vingers zien

Spring 2x met focus op zij, spring 2x focus achter,

spring 2x focus zij, spring 2x focus voor

Rol af 4 tellen en op 4 tellen

Spring 2x met focus op zij, spring 2x focus achter,

spring 2x focus zij, spring 2x focus voor

Marcheren en rollen met je armen

STOP = hand naar voor



Grote armen naar elkaar toe open en dicht 4x

Stamp 4x op de grond

Grote armen naar elkaar toe open en dicht 4x

Marcheren en rollen met je armen

STOP = hand naar voor

Laat 2 vingers zien

Grote armen naar elkaar toe open en dicht 4x

Stamp 4x op de grond

Grote armen naar elkaar toe open en dicht 4x

Marcheren en rollen met je armen

STOP = hand naar voor



Loop op je hakken met je tenen omhoog

Stretch op zij, terug rechtop 2x

Loop op je hakken met je tenen omhoog

Marcheren en rollen met je armen

STOP = hand naar voor

Laat 2 vingers zien

Loop op je hakken met je tenen omhoog

Stretch op zij, terug rechtop 2x

Loop op je hakken met je tenen omhoog

Marcheren en rollen met je armen

STOP = hand naar voor



MOVE G

Open dicht, als Olaf spring je open dicht
Spring naar voor doe eens gek
Spring naar achter gekke bek
Open dicht, als Olaf spring je open dicht
Swingen, swingen, swingen
Stop
Voor de 2^e keer

Open dicht, als Olaf spring je open dicht
Spring naar voor doe eens gek
Spring naar achter gekke bek
Open dicht, als Olaf spring je open dicht
Swingen, swingen, swingen
Stop



Jumping jack 1x
Spring naar voor, schud los
Spring naar achter, gek gezicht trekken
Jumping jack 1x
Marcheren en rollen met je armen
STOP = hand naar voor
Laat 2 vingers zien

Jumping jack 1x
Spring naar voor, schud los
Spring naar achter, gek gezicht trekken
Jumping jack 1x
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 **ROOD!**

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 H

<p>Mickey march, Mickey march, marcheer als Mickey Mouse Laag en op, laag en op Mickey march, Mickey march, marcheer als Mickey Mouse Swingen, swingen, swingen Stop Voor de 2^e keer</p> <p>Mickey march, Mickey march, marcheer als Mickey Mouse Laag en op, laag en op Mickey march, Mickey march, marcheer als Mickey Mouse Swingen, swingen, swingen Stop</p> <p>MOVE B</p> <p>Kijk heen en weer als Simba in het rond Sluipen, sluipen</p>	<p>Marcheren op je plek</p> <p>Squat 2x Marcheren op je plek</p> <p>Marcheren en rollen met je armen STOP = hand naar voor Laat 2 vingers zien</p> <p>Marcheren op je plek</p> <p>Squat 2x Marcheren op je plek</p> <p>Marcheren en rollen met je armen STOP = hand naar voor</p>  <p>Kijk van links naar rechts 2x Marcheer en klauw handen</p>
---	---



Handen naar de grond
Kijk heen en weer als Simba in het rond
Swingen, swingen, swingen
Stop
Voor de 2^e keer

Kijk heen en weer als Simba in het rond
Sluipen, sluipen
Handen naar de grond
Kijk heen en weer als Simba in het rond
Swingen, swingen, swingen
Stop

MOVE C

Op je tenen, voorzichtig als Bami op je tenen
Stap naar voor en stap naar voor
Op je tenen, voorzichtig als Bami op je tenen
Swingen, swingen, swingen
Stop
Voor de 2^e keer

Op je tenen, voorzichtig als Bami op je tenen
Stap naar voor en stap naar voor
Op je tenen, voorzichtig als Bami op je tenen
Swingen, swingen, swingen
Stop

MOVE D

Spring in het rond, als Tijgertje als Tijgertje
Rol af nu tot de grond, daar komt ie weer in het rond
Spring in het rond, als Tijgertje als Tijgertje
Swingen, swingen, swingen
Stop
Voor de 2^e keer

Handen omhoog en handen naar de grond
Kijk van links naar rechts 2x
Marcheren en rollen met je armen
STOP = hand naar voor
Laat 2 vingers zien

Kijk van links naar rechts 2x
Marcheer en klauw handen
Handen omhoog en handen naar de grond
Kijk van links naar rechts 2x
Marcheren en rollen met je armen
STOP = hand naar voor



Loop op je tenen
Lunge rechterbeen, lunge linkerbeen
Loop op je tenen
Marcheren en rollen met je armen
STOP = hand naar voor
Laat 2 vingers zien

Loop op je tenen
Lunge rechterbeen, lunge linkerbeen
Loop op je tenen
Marcheren en rollen met je armen
STOP = hand naar voor



Spring 2x met focus op zij, spring 2x focus achter,
spring 2x focus zij, spring 2x focus voor
Rol af 4 tellen en op 4 tellen

Spring 2x met focus op zij, spring 2x focus achter,
spring 2x focus zij, spring 2x focus voor
Marcheren en rollen met je armen
STOP = hand naar voor
Laat 2 vingers zien



Spring in het rond, als Tijgertje als Tijgertje

Rol af nu tot de grond, daar komt ie weer in het rond

Spring in het rond, als Tijgertje als Tijgertje

Swingen, swingen, swingen

Stop

MOVE E

Flapper met je oren als Dombo de olifant

En stamp en stamp

Flapper met je oren als Dombo de olifant

Swingen, swingen, swingen

Stop

Voor de 2^e keer

Flapper met je oren als Dombo de olifant

En stamp en stamp

Flapper met je oren als Dombo de olifant

Swingen, swingen, swingen

Stop

MOVE F

Loop op je hakken, op je hakken als Donald Duck

Rek en strek, rek en strek

Loop op je hakken, op je hakken als Donald Duck

Swingen, swingen, swingen

Stop

Voor de 2^e keer

Loop op je hakken, op je hakken als Donald Duck

Rek en strek, rek en strek

Loop op je hakken, op je hakken als Donald Duck

Swingen, swingen, swingen

Stop

Spring 2x met focus op zij, spring 2x focus achter,

spring 2x focus zij, spring 2x focus voor

Rol af 4 tellen en op 4 tellen

Spring 2x met focus op zij, spring 2x focus achter,

spring 2x focus zij, spring 2x focus voor

Marcheren en rollen met je armen

STOP = hand naar voor



Grote armen naar elkaar toe open en dicht 4x

Stamp 4x op de grond

Grote armen naar elkaar toe open en dicht 4x

Marcheren en rollen met je armen

STOP = hand naar voor

Laat 2 vingers zien

Grote armen naar elkaar toe open en dicht 4x

Stamp 4x op de grond

Grote armen naar elkaar toe open en dicht 4x

Marcheren en rollen met je armen

STOP = hand naar voor



Loop op je hakken met je tenen omhoog

Stretch op zij, terug rechtop 2x

Loop op je hakken met je tenen omhoog

Marcheren en rollen met je armen

STOP = hand naar voor

Laat 2 vingers zien

Loop op je hakken met je tenen omhoog

Stretch op zij, terug rechtop 2x

Loop op je hakken met je tenen omhoog

Marcheren en rollen met je armen

STOP = hand naar voor



MOVE G

Open dicht, als Olaf spring je open dicht
Spring naar voor doe eens gek
Spring naar achter gekke bek
Open dicht, als Olaf spring je open dicht
Swingen, swingen, swingen
Stop
Voor de 2^e keer

Open dicht, als Olaf spring je open dicht
Spring naar voor doe eens gek
Spring naar achter gekke bek
Open dicht, als Olaf spring je open dicht
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^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



Jumping jack 1x
Spring naar voor, schud los
Spring naar achter, gek gezicht trekken
Jumping jack 1x
Marcheren en rollen met je armen
STOP = hand naar voor
Laat 2 vingers zien

Jumping jack 1x
Spring naar voor, schud los
Spring naar achter, gek gezicht trekken
Jumping jack 1x
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

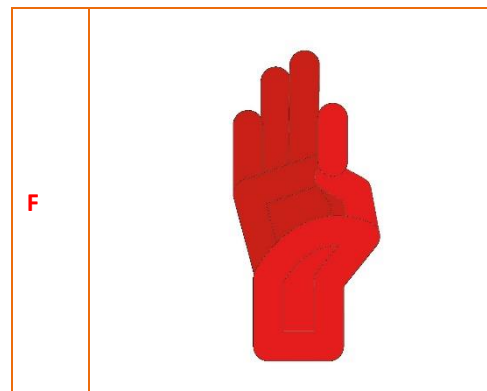
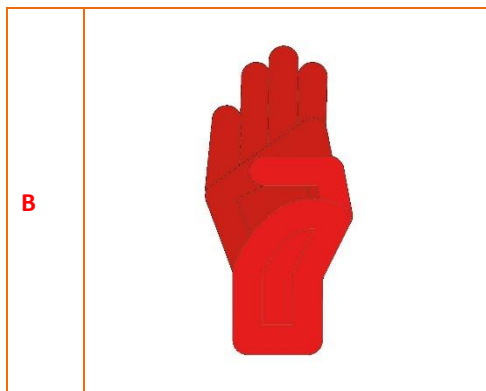
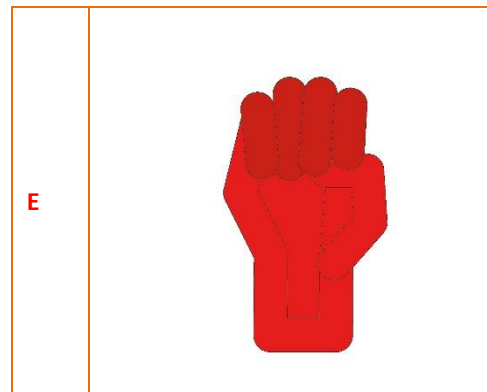
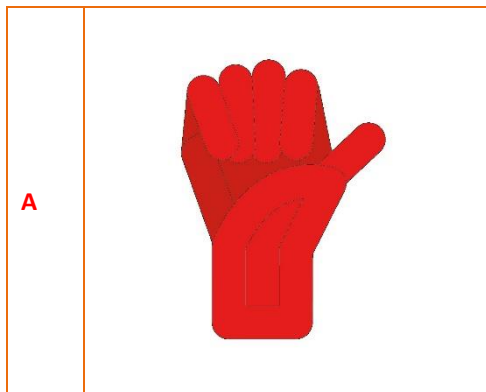


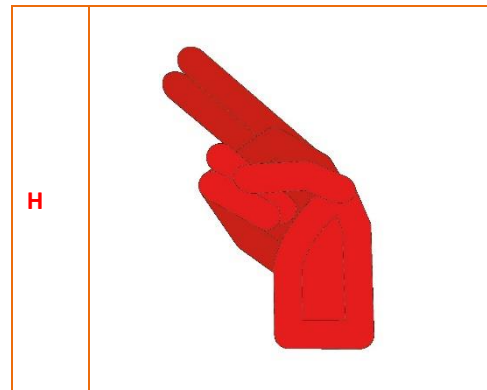
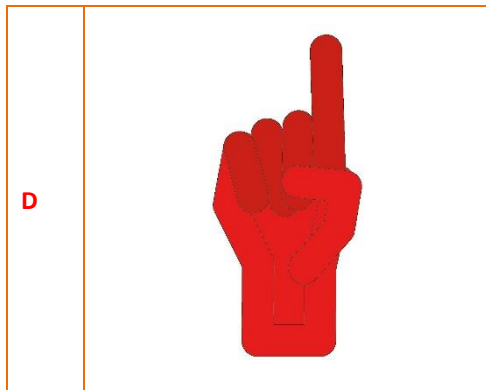
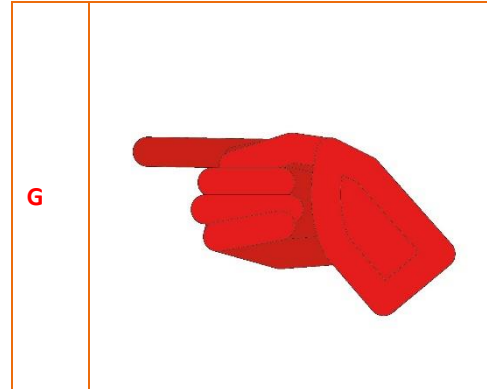
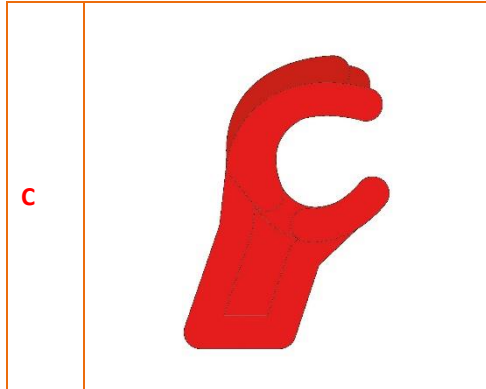
Klik hier om terug te gaan naar [OPBOUW MOVES A T/M H](#)



Handgebaren

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





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