

Moves
Rood, wit,
blauw
Energizers voor
in de klas



Koningsspelen moves

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

Muziek: Robert van Dorn





Inleiding

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

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

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

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

Er zijn drie soorten Koningsspelen Moves:

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

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



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

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

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

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

De energizers zorgen voor :

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

Veel beweegplezier!



rode moves

Vorbereiding

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

Rode moves met de kinderen

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



witte moves

Vorbereiding

- A. Bekijk de 'witte moves' van de Koningsspelen Moves
- B. Lees en bekijk de tekst en uitgeschreven bewegingen van de 'witte moves' onderaan dit document
- C. Bereid de tekst en bewegingen van de 'witte moves' voor
- D. Bekijk de 'rode t/m witte moves' van de Koningsspelen Moves
- E. Herhaal de 'rode moves'
- F. Zoek de bewegingen van de 'rode en witte moves' op

Witte moves met de kinderen

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



blauwe moves

Vorbereiding

- A. Bekijk de 'blauwe moves' van de Koningsspelen Moves
- B. Lees en bekijk de tekst en uitgeschreven bewegingen van de 'blauwe moves' onderaan dit document
- C. Bereid de tekst en bewegingen van de 'blauwe moves' voor
- D. Bekijk de 'rode t/m blauwe moves' van de Koningsspelen Moves
- E. Herhaal de 'rode en witte' moves'
- F. Zoek de bewegingen van de 'rode, witte en blauwe moves' op

Blauwe moves met de kinderen

- A. Laat de leerlingen de 'blauwe moves' van de Koningsspelen Moves bekijken
- B. Studeer met de leerlingen de 'blauwe moves' in
- C. Doe de 'blauwe moves' mee met de video
- D. Herinneren de leerlingen de 'rode en witte moves' nog? Herhaal kort de 'rode en witte moves'
- E. Studeer met de leerlingen de bewegingen van de 'rode, witte en blauwe moves' in
- F. Doe de 'rode t/m blauwe moves' mee met de video



eigen moves

Vorbereiding

- A. Herhaal de 'rode t/m blauwe moves'
- B. Verzamel beeldmateriaal ter inspiratie voor de eigen moves
- C. Beluister de instrumentale versie van de Koningspelen Moves

Eigen moves met de kinderen

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



vervolglessen

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

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



rode moves

Tekst

[intro]

we doen de rode moves
we doen de rode moves
met energie en
met een lach
we bewegen elke
dag
5678

open
dicht
open
dicht
stap stap stap stap
open
dicht
open
dicht
klap klap klap klap

zwaai zwaai zwaai
zwaai zwaai zwaai
springen springen springen springen
stop
voor de tweede keer

open
dicht
open
dicht
stap stap stap stap
open
dicht
open
dicht
klap klap klap klap

zwaai zwaai zwaai

Bewegingen

achter tafel vandaan en marcheren

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

spring open armen open opzij
spring dicht armen dicht voor borst
spring open armen open opzij
spring dicht armen dicht voor borst
marcheren 4x armen actief mee
spring open armen open opzij
spring dicht armen dicht voor borst
spring open armen open opzij
spring dicht armen dicht voor borst
marcheren 4x en klappen 4x

zwaai boven hoofd 3x
zwaai boven hoofd 3x
springen 4x armen van laag omhoog
spring open hand stop
vingers 2 naar voren

spring open armen open opzij
spring dicht armen dicht voor borst
spring open armen open opzij
spring dicht armen dicht voor borst
marcheren 4x armen actief mee
spring open armen open opzij
spring dicht armen dicht voor borst
spring open armen open opzij
spring dicht armen dicht voor borst
marcheren 4x en klappen 4x

zwaai boven hoofd 3x



zwaai zwaai zwaai
springen springen springen springen
stop
voor de derde keer

open
dicht
open
dicht
stap stap stap stap
open
dicht
open
dicht
klap klap klap klap

zwaai zwaai zwaai
zwaai zwaai zwaai
springen springen springen springen
stop
voor de vierde keer

open
dicht
open
dicht
stap stap stap stap
open
dicht
open
dicht
klap klap klap klap

zwaai zwaai zwaai
zwaai zwaai zwaai
springen springen springen springen
stop

we doen de rode moves
we doen de rode moves
met energie en
met een lach
we bewegen, we bewegen elke
dag

zwaai boven hoofd 3x
springen 4x armen van laag omhoog
spring open hand stop
vingers 3 naar voren

spring open armen open opzij
spring dicht armen dicht voor borst
spring open armen open opzij
spring dicht armen dicht voor borst
marcheren 4x armen actief mee
spring open armen open opzij
spring dicht armen dicht voor borst
spring open armen open opzij
spring dicht armen dicht voor borst
marcheren 4x en klappen 4x

zwaai boven hoofd 3x
zwaai boven hoofd 3x
springen 4x armen van laag omhoog
spring open hand stop
vingers 4 naar voren

spring open armen open opzij
spring dicht armen dicht voor borst
spring open armen open opzij
spring dicht armen dicht voor borst
marcheren 4x armen actief mee
spring open armen open opzij
spring dicht armen dicht voor borst
spring open armen open opzij
spring dicht armen dicht voor borst
marcheren 4x en klappen 4x

zwaai boven hoofd 3x
zwaai boven hoofd 3x
springen 4x armen van laag omhoog
spring open hand stop

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



witte moves

Tekst

[Intro]

we doen de witte moves
we doen de witte moves
met energie en
met een lach
we bewegen elke
dag
5678

op en neer
op en neer
stap stap stap stap
op en neer
op en neer
klap klap klap klap

rol nu af
rol nu op
springen springen springen springen
stop
voor de tweede keer

op en neer
op en neer
stap stap stap stap
op en neer
op en neer
klap klap klap klap

rol nu af
rol nu op
springen springen springen springen
stop
voor de derde keer

op en neer
op en neer
stap stap stap stap
op en neer
op en neer

Bewegingen

achter tafel vandaan en marcheren

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

arm op en trek naar beneden
arm op en trek naar beneden
marcheren 4x armen actief mee
arm op en trek naar beneden
arm op en trek naar beneden
marcheren 4x en klappen 4x

rol af
rol op
springen 4x armen van laag omhoog
spring open hand stop
vingers 2 naar voren

arm op en trek naar beneden
arm op en trek naar beneden
marcheren 4x armen actief mee
arm op en trek naar beneden
arm op en trek naar beneden
marcheren 4x en klappen 4x

rol af
rol op
springen 4x armen van laag omhoog
spring open hand stop
vingers 3 naar voren

arm op en trek naar beneden
arm op en trek naar beneden
marcheren 4x armen actief mee
arm op en trek naar beneden
arm op en trek naar beneden



klap klap klap klap

rol nu af
rol nu op
springen springen springen springen
stop
voor de vierde keer

op en neer
op en neer
stap stap stap stap
op en neer
op en neer
klap klap klap klap

rol nu af
rol nu op
springen springen springen springen
stop

we doen de witte moves
we doen de witte moves
met energie en
met een lach
we bewegen, we bewegen elke
dag

marcheren 4x en klappen 4x

rol af
rol op
springen 4x armen van laag omhoog
spring open hand stop
vingers 4 naar voren

arm op en trek naar beneden
arm op en trek naar beneden
marcheren 4x armen actief mee
arm op en trek naar beneden
arm op en trek naar beneden
marcheren 4x en klappen 4x

rol af
rol op
springen 4x armen van laag omhoog
spring open hand stop

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



rode & witte moves

Tekst

[intro]

we doen de rode moves
en we doen de witte moves
met energie en
met een lach
we bewegen elke
dag
5678

open
dicht
open
dicht
stap stap stap stap
open
dicht
open
dicht
klap klap klap klap

zwaai zwaai zwaai
zwaai zwaai zwaai
springen springen springen springen
stop
voor de tweede keer

open
dicht
open
dicht
stap stap stap stap
open
dicht
open
dicht
klap klap klap klap

zwaai zwaai zwaai
zwaai zwaai zwaai
springen springen springen springen

Bewegingen

achter tafel vandaan en marcheren

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

spring open armen open opzij
spring dicht armen dicht voor borst
spring open armen open opzij
spring dicht armen dicht voor borst
marcheren 4x armen actief mee
spring open armen open opzij
spring dicht armen dicht voor borst
spring open armen open opzij
spring dicht armen dicht voor borst
marcheren 4x en klappen 4x

zwaai boven hoofd 3x
zwaai boven hoofd 3x
springen 4x armen van laag omhoog
spring open hand stop
vingers 2 naar voren

spring open armen open opzij
spring dicht armen dicht voor borst
spring open armen open opzij
spring dicht armen dicht voor borst
marcheren 4x armen actief mee
spring open armen open opzij
spring dicht armen dicht voor borst
spring open armen open opzij
spring dicht armen dicht voor borst
marcheren 4x en klappen 4x

zwaai boven hoofd 3x
zwaai boven hoofd 3x
springen 4x armen van laag omhoog



stop
voor de derde keer

open
dicht
open
dicht
stap stap stap stap
open
dicht
open
dicht
klap klap klap klap

zwaai zwaai zwaai
zwaai zwaai zwaai
springen springen springen springen
stop
voor de vierde keer

open
dicht
open
dicht
stap stap stap stap
open
dicht
open
dicht
klap klap klap klap

zwaai zwaai zwaai
zwaai zwaai zwaai
springen springen springen springen
stop
de witte moves

op en neer
op en neer
stap stap stap stap
op en neer
op en neer
klap klap klap klap

rol nu af
rol nu op

spring open hand stop
vingers 3 naar voren

spring open armen open opzij
spring dicht armen dicht voor borst
spring open armen open opzij
spring dicht armen dicht voor borst
marcheren 4x armen actief mee
spring open armen open opzij
spring dicht armen dicht voor borst
spring open armen open opzij
spring dicht armen dicht voor borst
marcheren 4x en klappen 4x

zwaai boven hoofd 3x
zwaai boven hoofd 3x
springen 4x armen van laag omhoog
spring open hand stop
vingers 4 naar voren

spring open armen open opzij
spring dicht armen dicht voor borst
spring open armen open opzij
spring dicht armen dicht voor borst
marcheren 4x armen actief mee
spring open armen open opzij
spring dicht armen dicht voor borst
spring open armen open opzij
spring dicht armen dicht voor borst
marcheren 4x en klappen 4x

zwaai boven hoofd 3x
zwaai boven hoofd 3x
springen 4x armen van laag omhoog
spring open hand stop
gebaar wit

arm op en trek naar beneden
arm op en trek naar beneden
marcheren 4x armen actief mee
arm op en trek naar beneden
arm op en trek naar beneden
marcheren 4x en klappen 4x

rol af
rol op



springen springen springen springen
stop
voor de tweede keer

op en neer
op en neer
stap stap stap stap
op en neer
op en neer
klap klap klap klap

rol nu af
rol nu op
springen springen springen springen
stop
voor de derde keer

op en neer
op en neer
stap stap stap stap
op en neer
op en neer
klap klap klap klap

rol nu af
rol nu op
springen springen springen springen
stop
voor de vierde keer

op en neer
op en neer
stap stap stap stap
op en neer
op en neer
klap klap klap klap

rol nu af
rol nu op
springen springen springen springen
stop

we doen de rode moves
en we doen de witte moves
met energie en

springen 4x armen van laag omhoog
spring open hand stop
vingers 2 naar voren

arm op en trek naar beneden
arm op en trek naar beneden
marcheren 4x armen actief mee
arm op en trek naar beneden
arm op en trek naar beneden
marcheren 4x en klappen 4x

rol af
rol op
springen 4x armen van laag omhoog
spring open hand stop
vingers 3 naar voren

arm op en trek naar beneden
arm op en trek naar beneden
marcheren 4x armen actief mee
arm op en trek naar beneden
arm op en trek naar beneden
marcheren 4x en klappen 4x

rol af
rol op
springen 4x armen van laag omhoog
spring open hand stop
vingers 4 naar voren

arm op en trek naar beneden
arm op en trek naar beneden
marcheren 4x armen actief mee
arm op en trek naar beneden
arm op en trek naar beneden
marcheren 4x en klappen 4x

rol af
rol op
springen 4x armen van laag omhoog
spring open hand stop

marcheren gebaar rood
marcheren gebaar wit
marcheren maak spierballen



met een lach
we bewegen, we bewegen elke
dag

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



blauwe moves

Tekst

[intro]

we doen de blauwe moves
we doen de blauwe moves
met energie en
met een lach
we bewegen elke
dag
5678

hoog en
laag
hoog en
laag
hoofd
schouders
knie en
teen
hoog en
laag
hoog en
laag
hoofd
schouders
knie en
teen

stretch naar
links
stretch naar
rechts
springen springen springen springen
stop
voor de tweede keer

hoog en
laag
hoog en
laag
hoofd
schouders

Bewegingen

achter tafel vandaan en marcheren

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

benen gestrekt armen recht omhoog
benen buigen handen op bovenbenen
benen gestrekt armen recht omhoog
benen buigen handen op bovenbenen
handen op hoofd
handen op schouders gekruist voor borst
handen op knieën
handen op tenen
benen gestrekt armen recht omhoog
benen buigen handen op bovenbenen
benen gestrekt armen recht omhoog
benen buigen handen op bovenbenen
handen op hoofd
handen op schouders gekruist voor borst
handen op knieën
handen op tenen

sta benen open armen laag
buig bovenlichaam naar links arm rechts hoog
sta benen open armen laag
buig bovenlichaam naar rechts arm links hoog
springen 4x armen van laag omhoog
spring open hand stop
vingers 2 naar voren

benen gestrekt armen recht omhoog
benen buigen handen op bovenbenen
benen gestrekt armen recht omhoog
benen buigen handen op bovenbenen
handen op hoofd
handen op schouders gekruist voor borst



knie en
teen
hoog en
laag
hoog en
laag
hoofd
schouders
knie en
teen

handen op knieën
handen op tenen
benen gestrekt armen recht omhoog
benen buigen handen op bovenbenen
benen gestrekt armen recht omhoog
benen buigen handen op bovenbenen
handen op hoofd
handen op schouders gekruist voor borst
handen op knieën
handen op tenen

stretch naar
links
stretch naar
rechts
springen springen springen springen
stop
voor de derde keer

sta benen open armen laag
buig bovenlichaam naar links arm rechts hoog
sta benen open armen laag
buig bovenlichaam naar rechts arm links hoog
springen 4x armen van laag omhoog
spring open hand stop
vingers 3 naar voren

hoog en
laag
hoog en
laag
hoofd
schouders
knie en
teen
hoog en
laag
hoog en
laag
hoofd
schouders
knie en
teen

benen gestrekt armen recht omhoog
benen buigen handen op bovenbenen
benen gestrekt armen recht omhoog
benen buigen handen op bovenbenen
handen op hoofd
handen op schouders gekruist voor borst
handen op knieën
handen op tenen
benen gestrekt armen recht omhoog
benen buigen handen op bovenbenen
benen gestrekt armen recht omhoog
benen buigen handen op bovenbenen
handen op hoofd
handen op schouders gekruist voor borst
handen op knieën
handen op tenen

stretch naar
links
stretch naar
rechts
springen springen springen springen
stop
voor de vierde keer

sta benen open armen laag
buig bovenlichaam naar links arm rechts hoog
sta benen open armen laag
buig bovenlichaam naar rechts arm links hoog
springen 4x armen van laag omhoog
spring open hand stop
vingers 4 naar voren



hoog en
laag
hoog en
laag
hoofd
schouders
knie en
teen
hoog en
laag
hoog en
laag
hoofd
schouders
knie en
teen

stretch naar
links
stretch naar
rechts
springen springen springen springen
stop

we doen de blauwe moves
we doen de blauwe moves
met energie en
met een lach
we bewegen, we bewegen elke
dag

benen gestrekt armen recht omhoog
benen buigen handen op bovenbenen
benen gestrekt armen recht omhoog
benen buigen handen op bovenbenen
handen op hoofd
handen op schouders gekruist voor borst
handen op knieën
handen op tenen
benen gestrekt armen recht omhoog
benen buigen handen op bovenbenen
benen gestrekt armen recht omhoog
benen buigen handen op bovenbenen
handen op hoofd
handen op schouders gekruist voor borst
handen op knieën
handen op tenen

sta benen open armen laag
buig bovenlichaam naar links arm rechts hoog
sta benen open armen laag
buig bovenlichaam naar rechts arm links hoog
springen 4x armen van laag omhoog
spring open hand stop

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



rode t/m blauwe moves

Tekst

[intro]

we doen de rode moves
witte moves
blauwe moves
met energie en
met een lach
we bewegen elke
dag
5678

open
dicht
open
dicht
stap stap stap stap
open
dicht
open
dicht
klap klap klap klap

zwaai zwaai zwaai
zwaai zwaai zwaai
springen springen springen springen
stop
voor de tweede keer

open
dicht
open
dicht
stap stap stap stap
open
dicht
open
dicht
klap klap klap klap

zwaai zwaai zwaai
zwaai zwaai zwaai

Bewegingen

achter tafel vandaan en marcheren

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

spring open armen open opzij
spring dicht armen dicht voor borst
spring open armen open opzij
spring dicht armen dicht voor borst
marcheren 4x armen actief mee
spring open armen open opzij
spring dicht armen dicht voor borst
spring open armen open opzij
spring dicht armen dicht voor borst
marcheren 4x en klappen 4x

zwaai boven hoofd 3x
zwaai boven hoofd 3x
springen 4x armen van laag omhoog
spring open hand stop
vingers 2 naar voren

spring open armen open opzij
spring dicht armen dicht voor borst
spring open armen open opzij
spring dicht armen dicht voor borst
marcheren 4x armen actief mee
spring open armen open opzij
spring dicht armen dicht voor borst
spring open armen open opzij
spring dicht armen dicht voor borst
marcheren 4x en klappen 4x

zwaai boven hoofd 3x
zwaai boven hoofd 3x



springen springen springen springen
stop
voor de derde keer

open
dicht
open
dicht
stap stap stap stap
open
dicht
open
dicht
klap klap klap klap

zwaai zwaai zwaai
zwaai zwaai zwaai
springen springen springen springen
stop
voor de vierde keer

open
dicht
open
dicht
stap stap stap stap
open
dicht
open
dicht
klap klap klap klap

zwaai zwaai zwaai
zwaai zwaai zwaai
springen springen springen springen
stop
de witte moves

op en neer
op en neer
stap stap stap stap
op en neer
op en neer
klap klap klap klap

rol nu af
rol nu op

springen 4x armen van laag omhoog
spring open hand stop
vingers 3 naar voren

spring open armen open opzij
spring dicht armen dicht voor borst
spring open armen open opzij
spring dicht armen dicht voor borst
marcheren 4x armen actief mee
spring open armen open opzij
spring dicht armen dicht voor borst
spring open armen open opzij
spring dicht armen dicht voor borst
marcheren 4x en klappen 4x

zwaai boven hoofd 3x
zwaai boven hoofd 3x
springen 4x armen van laag omhoog
spring open hand stop
vingers 4 naar voren

spring open armen open opzij
spring dicht armen dicht voor borst
spring open armen open opzij
spring dicht armen dicht voor borst
marcheren 4x armen actief mee
spring open armen open opzij
spring dicht armen dicht voor borst
spring open armen open opzij
spring dicht armen dicht voor borst
marcheren 4x en klappen 4x

zwaai boven hoofd 3x
zwaai boven hoofd 3x
springen 4x armen van laag omhoog
spring open hand stop
gebaar wit

arm op en trek naar beneden
arm op en trek naar beneden
marcheren 4x armen actief mee
arm op en trek naar beneden
arm op en trek naar beneden
marcheren 4x en klappen 4x

rol af
rol op



springen springen springen springen
stop
voor de tweede keer

op en neer
op en neer
stap stap stap stap
op en neer
op en neer
klap klap klap klap

rol nu af
rol nu op
springen springen springen springen
stop
voor de derde keer

op en neer
op en neer
stap stap stap stap
op en neer
op en neer
klap klap klap klap

rol nu af
rol nu op
springen springen springen springen
stop
voor de vierde keer

op en neer
op en neer
stap stap stap stap
op en neer
op en neer
klap klap klap klap

rol nu af
rol nu op
springen springen springen springen
stop
de blauwe moves

hoog en
laag

springen 4x armen van laag omhoog
spring open hand stop
vingers 2 naar voren

arm op en trek naar beneden
arm op en trek naar beneden
marcheren 4x armen actief mee
arm op en trek naar beneden
arm op en trek naar beneden
marcheren 4x en klappen 4x

rol af
rol op
springen 4x armen van laag omhoog
spring open hand stop
vingers 3 naar voren

arm op en trek naar beneden
arm op en trek naar beneden
marcheren 4x armen actief mee
arm op en trek naar beneden
arm op en trek naar beneden
marcheren 4x en klappen 4x

rol af
rol op
springen 4x armen van laag omhoog
spring open hand stop
vingers 4 naar voren

arm op en trek naar beneden
arm op en trek naar beneden
marcheren 4x armen actief mee
arm op en trek naar beneden
arm op en trek naar beneden
marcheren 4x en klappen 4x

rol af
rol op
springen 4x armen van laag omhoog
spring open hand stop
gebaar blauw

benen gestrekt armen recht omhoog
benen buigen handen op bovenbenen



hoog en
laag
hoofd
schouders
knie en
teen
hoog en
laag
hoog en
laag
hoofd
schouders
knie en
teen

stretch naar
links
stretch naar
rechts
springen springen springen springen
stop
voor de tweede keer

hoog en
laag
hoog en
laag
hoofd
schouders
knie en
teen
hoog en
laag
hoog en
laag

hoofd
schouders
knie en
teen

stretch naar
links
stretch naar
rechts
springen springen springen springen

benen gestrekt armen recht omhoog
benen buigen handen op bovenbenen
handen op hoofd
handen op schouders gekruist voor borst
handen op knieën
handen op tenen
benen gestrekt armen recht omhoog
benen buigen handen op bovenbenen
benen gestrekt armen recht omhoog
benen buigen handen op bovenbenen
handen op hoofd
handen op schouders gekruist voor borst
handen op knieën
handen op tenen

sta benen open armen laag
buig bovenlichaam naar links arm rechts hoog
sta benen open armen laag
buig bovenlichaam naar rechts arm links hoog
springen 4x armen van laag omhoog
spring open hand stop
vingers 2 naar voren

benen gestrekt armen recht omhoog
benen buigen handen op bovenbenen
benen gestrekt armen recht omhoog
benen buigen handen op bovenbenen
handen op hoofd
handen op schouders gekruist voor borst
handen op knieën
handen op tenen
benen gestrekt armen recht omhoog
benen buigen handen op bovenbenen
benen gestrekt armen recht omhoog
benen buigen handen op bovenbenen

handen op hoofd
handen op schouders gekruist voor borst
handen op knieën
handen op tenen

sta benen open armen laag
buig bovenlichaam naar links arm rechts hoog
sta benen open armen laag
buig bovenlichaam naar rechts arm links hoog
springen 4x armen van laag omhoog



stop
voor de derde keer

hoog en
laag
hoog en
laag
hoofd
schouders
knie en
teen
hoog en
laag
hoog en
laag
hoofd
schouders
knie en
teen

stretch naar
links
stretch naar
rechts
springen springen springen springen
stop
voor de vierde keer

hoog en
laag
hoog en
laag
hoofd
schouders
knie en
teen
hoog en
laag
hoog en
laag
hoofd
schouders
knie en
teen

spring open hand stop
vingers 3 naar voren

benen gestrekt armen recht omhoog
benen buigen handen op bovenbenen
benen gestrekt armen recht omhoog
benen buigen handen op bovenbenen
handen op hoofd
handen op schouders gekruist voor borst
handen op knieën
handen op tenen
benen gestrekt armen recht omhoog
benen buigen handen op bovenbenen
benen gestrekt armen recht omhoog
benen buigen handen op bovenbenen
handen op hoofd
handen op schouders gekruist voor borst
handen op knieën
handen op tenen

sta benen open armen laag
buig bovenlichaam naar links arm rechts hoog
sta benen open armen laag
buig bovenlichaam naar rechts arm links hoog
springen 4x armen van laag omhoog
spring open hand stop
vingers 4 naar voren

benen gestrekt armen recht omhoog
benen buigen handen op bovenbenen
benen gestrekt armen recht omhoog
benen buigen handen op bovenbenen
handen op hoofd
handen op schouders gekruist voor borst
handen op knieën
handen op tenen
benen gestrekt armen recht omhoog
benen buigen handen op bovenbenen
benen gestrekt armen recht omhoog
benen buigen handen op bovenbenen
handen op hoofd
handen op schouders gekruist voor borst
handen op knieën
handen op tenen



stretch naar
links
stretch naar
rechts
springen springen springen springen
stop

we doen de rode moves
witte moves
blauwe moves
bedenk nu zelf je
eigen
oranje moves

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

sta benen open armen laag
buig bovenlichaam naar links arm rechts hoog
sta benen open armen laag
buig bovenlichaam naar rechts arm links hoog
springen 4x armen van laag omhoog
spring open hand stop

marcheren gebaar rood
marcheren gebaar wit
marcheren gebaar blauw
marcheren
marcheren vingers wijzen naar voren
marcheren gebaar oranje

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