

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 plus moves

Vorbereiding

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

Rode plus 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 plus moves' van de Koningsspelen Moves bekijken
- C. Studeer met de leerlingen de 'rode plus moves' in
- D. Doe de 'rode plus moves' mee met de video



witte plus moves

Vorbereiding

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

Witte plus moves met de kinderen

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



blauwe plus moves

Vorbereiding

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

Blauwe plus moves met de kinderen

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



eigen moves

Vorbereiding

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

Eigen plus moves met de kinderen

- A. Doe de 'rode t/m blauwe plus moves' mee met de video
- B. Verzin met de klas een naam voor de nieuwe plus moves
- C. Bekijk het verzamelde beeldmateriaal ter inspiratie voor de leerlingen voor de eigen plus moves
- D. Verdeel de leerlingen in groepen
- E. Iedere groep leerlingen maakt hun eigen moves. De leerlingen geven hun eigen plus moves een naam
- F. De groepen komen een voor een voor de klas en leren de eigen plus 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 plus 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
swing swing swing swing
open
dicht
open
dicht
swing swing swing swing

zwaai zwaai zwaai
zwaai zwaai zwaai
klappen klappen klappen klappen
stop
voor de tweede keer

open
dicht
open
dicht
swing swing swing swing
open
dicht
open
dicht
swing swing swing swing

zwaai zwaai zwaai
zwaai zwaai zwaai

Bewegingen

armen actief 4x
halve cirkel armen laag 2x

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

armen open opzij
armen dicht voor borst
armen open opzij
armen dicht voor borst
armen om en om naar boven 4x
armen open opzij
armen dicht voor borst
armen open opzij
armen dicht voor borst
armen om en om naar boven 4x

zwaai boven hoofd 3x
zwaai boven hoofd 3x
klappen 4x
hand stop
vingers 2 naar voren

armen open opzij
armen dicht voor borst
armen open opzij
armen dicht voor borst
armen om en om naar boven 4x
armen open opzij
armen dicht voor borst
armen open opzij
armen dicht voor borst
armen om en om naar boven 4x

zwaai boven hoofd 3x
zwaai boven hoofd 3x



klappen klappen klappen klappen
stop
voor de derde keer

open
dicht
open
dicht
swing swing swing swing
open
dicht
open
dicht
swing swing swing swing
zwaai zwaai zwaai
zwaai zwaai zwaai
klappen klappen klappen klappen
stop
voor de vierde keer

open
dicht
open
dicht
swing swing swing swing
open
dicht
open
dicht
swing swing swing swing

zwaai zwaai zwaai
zwaai zwaai zwaai
klappen klappen klappen klappen
stop

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

klappen 4x
hand stop
vingers 3 naar voren

armen open opzij
armen dicht voor borst
armen open opzij
armen dicht voor borst
armen om en om naar boven 4x
armen open opzij
armen dicht voor borst
armen open opzij
armen dicht voor borst
armen om en om naar boven 4x
zwaai boven hoofd 3x
zwaai boven hoofd 3x
klappen 4x
hand stop
vingers 4 naar voren

armen open opzij
armen dicht voor borst
armen open opzij
armen dicht voor borst
armen om en om naar boven 4x
armen open opzij
armen dicht voor borst
armen open opzij
armen dicht voor borst
armen om en om naar boven 4x

zwaai boven hoofd 3x
zwaai boven hoofd 3x
klappen 4x
hand stop

gebaar rood vingers wijzen naar voren
gebaar rood vingers wijzen naar voren
maak spierballen
maak lach met vingers
armen om en om naar boven 4x
vingers wijzen naar voren



witte plus 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
dab en dab
op en neer
op en neer
dab en dab

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

op en neer
op en neer
dab en dab
op en neer
op en neer
dab en dab

rol af 234
rol op 678
klappen klappen klappen klappen
stop
voor de derde keer

op en neer
op en neer
dab en dab
op en neer

Bewegingen

armen actief 4x
halve cirkel armen laag 2x

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

arm op en trek naar beneden
arm op en trek naar beneden
dab 2x
arm op en trek naar beneden
arm op en trek naar beneden
dab 2x

rol af
rol op
klappen 4x
hand stop
vingers 2 naar voren

arm op en trek naar beneden
arm op en trek naar beneden
dab 2x
arm op en trek naar beneden
arm op en trek naar beneden
dab 2x

rol af
rol op
klappen 4x
hand stop
vingers 3 naar voren

arm op en trek naar beneden
arm op en trek naar beneden
dab 2x
arm op en trek naar beneden



op en neer
dab en dab

rol af 234
rol op 678
klappen klappen klappen klappen
stop
voor de vierde keer

op en neer
op en neer
dab en dab
op en neer
op en neer
dab en dab

rol af 234
rol op 678
klappen klappen klappen klappen
stop

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

arm op en trek naar beneden
dab 2x

rol af
rol op
klappen 4x
hand stop
vingers 4 naar voren

arm op en trek naar beneden
arm op en trek naar beneden
dab 2x
arm op en trek naar beneden
arm op en trek naar beneden
dab 2x

rol af
rol op
klappen 4x
hand stop

gebaar wit vingers wijzen naar voren
gebaar wit vingers wijzen naar voren
maak spierballen
maak lach met vingers
armen om en om naar boven 4x
vingers wijzen naar voren



rode t/m witte plus 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
swing swing swing swing
open
dicht
open
dicht
swing swing swing swing

zwaai zwaai zwaai
zwaai zwaai zwaai
klappen klappen klappen klappen
stop
voor de tweede keer

open
dicht
open
dicht
swing swing swing swing
open
dicht
open
dicht
swing swing swing swing

zwaai zwaai zwaai
zwaai zwaai zwaai

Bewegingen

armen actief 4x
halve cirkel armen laag 2x

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

armen open opzij
armen dicht voor borst
armen open opzij
armen dicht voor borst
armen om en om naar boven 4x
armen open opzij
armen dicht voor borst
armen open opzij
armen dicht voor borst
armen om en om naar boven 4x

zwaai boven hoofd 3x
zwaai boven hoofd 3x
klappen 4x
hand stop
vingers 2 naar voren

armen open opzij
armen dicht voor borst
armen open opzij
armen dicht voor borst
armen om en om naar boven 4x
armen open opzij
armen dicht voor borst
armen open opzij
armen dicht voor borst
armen om en om naar boven 4x

zwaai boven hoofd 3x
zwaai boven hoofd 3x



klappen klappen klappen klappen
stop
voor de derde keer

open
dicht
open
dicht
swing swing swing swing
open
dicht
open
dicht
swing swing swing swing

zwaai zwaai zwaai
zwaai zwaai zwaai
klappen klappen klappen klappen
stop
voor de vierde keer

open
dicht
open
dicht
swing swing swing swing
open
dicht
open
dicht
swing swing swing swing

zwaai zwaai zwaai
zwaai zwaai zwaai
klappen klappen klappen klappen
stop
de witte moves

op en neer
op en neer
dab en dab
op en neer
op en neer
dab en dab

rol nu af
rol nu op

klappen 4x
hand stop
vingers 3 naar voren

armen open opzij
armen dicht voor borst
armen open opzij
armen dicht voor borst
armen om en om naar boven 4x
armen open opzij
armen dicht voor borst
armen open opzij
armen dicht voor borst
armen om en om naar boven 4x

zwaai boven hoofd 3x
zwaai boven hoofd 3x
klappen 4x
hand stop
vingers 4 naar voren

armen open opzij
armen dicht voor borst
armen open opzij
armen dicht voor borst
armen om en om naar boven 4x
armen open opzij
armen dicht voor borst
armen open opzij
armen dicht voor borst
armen om en om naar boven 4x

zwaai boven hoofd 3x
zwaai boven hoofd 3x
klappen 4x
hand stop
gebaar wit

arm op en trek naar beneden
arm op en trek naar beneden
dab 2x
arm op en trek naar beneden
arm op en trek naar beneden
dab 2x

rol af
rol op



klappen klappen klappen klappen
stop
voor de tweede keer

op en neer
op en neer
dab en dab
op en neer
op en neer
dab en dab

rol af 234
rol op 678
klappen klappen klappen klappen
stop
voor de derde keer

op en neer
op en neer
dab en dab
op en neer
op en neer
dab en dab

rol af 234
rol op 678
klappen klappen klappen klappen
stop
voor de vierde keer

op en neer
op en neer
dab en dab
op en neer
op en neer
dab en dab

rol af 234
rol op 678
klappen klappen klappen klappen
stop

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

klappen 4x
hand stop
vingers 2 naar voren

arm op en trek naar beneden
arm op en trek naar beneden
dab 2x
arm op en trek naar beneden
arm op en trek naar beneden
dab 2x

rol af
rol op
klappen 4x
hand stop
vingers 3 naar voren

arm op en trek naar beneden
arm op en trek naar beneden
dab 2x
arm op en trek naar beneden
arm op en trek naar beneden
dab 2x

rol af
rol op
klappen 4x
hand stop
vingers 4 naar voren

arm op en trek naar beneden
arm op en trek naar beneden
dab 2x
arm op en trek naar beneden
arm op en trek naar beneden
dab 2x

rol af
rol op
klappen 4x
hand stop

gebaar rood vingers wijzen naar voren
gebaar wit vingers wijzen naar voren
maak spierballen



met een lach
we bewegen, we bewegen elke
dag

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



blauwe plus 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
klappen klappen klappen klappen
stop
voor de tweede keer

hoog en
laag
hoog en
laag
hoofd

Bewegingen

armen actief 4x
halve cirkel armen laag 2x

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

armen gestrekt omhoog
armen laag
armen gestrekt omhoog
armen laag
handen op hoofd
handen op schouders gekruist voor borst
handen op knieën
handen op tenen
armen gestrekt omhoog
armen laag
armen gestrekt omhoog
armen laag
handen op hoofd
handen op schouders gekruist voor borst
handen op knieën
handen op tenen

armen laag
buig bovenlichaam naar links arm rechts hoog
armen laag
buig bovenlichaam naar rechts arm link hoog
klappen 4x
hand stop
vingers 2 naar voren

armen gestrekt omhoog
armen laag
armen gestrekt omhoog
armen laag
handen op hoofd



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

handen op schouders gekruist voor borst
handen op knieën
handen op tenen
armen gestrekt omhoog
armen laag
armen gestrekt omhoog
armen laag
handen op hoofd
handen op schouders gekruist voor borst
handen op knieën
handen op tenen

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

armen laag
buig bovenlichaam naar links arm rechts hoog
armen laag
buig bovenlichaam naar rechts arm link hoog
klappen 4x
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

armen gestrekt omhoog
armen laag
armen gestrekt omhoog
armen laag
handen op hoofd
handen op schouders gekruist voor borst
handen op knieën
handen op tenen
armen gestrekt omhoog
armen laag
armen gestrekt omhoog
armen laag
handen op hoofd
handen op schouders gekruist voor borst
handen op knieën
handen op tenen

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

armen laag
buig bovenlichaam naar links arm rechts hoog
armen laag
buig bovenlichaam naar rechts arm link hoog
klappen 4x
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
klappen klappen klappen klappen
stop

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

armen gestrekt omhoog
armen laag
armen gestrekt omhoog
armen laag
handen op hoofd
handen op schouders gekruist voor borst
handen op knieën
handen op tenen
armen gestrekt omhoog
armen laag
armen gestrekt omhoog
armen laag
handen op hoofd
handen op schouders gekruist voor borst
handen op knieën
handen op tenen

armen laag
buig bovenlichaam naar links arm rechts hoog
armen laag
buig bovenlichaam naar rechts arm link hoog
klappen 4x
hand stop

gebaar blauw vingers wijzen naar voren
gebaar blauw vingers wijzen naar voren
maak spierballen
maak lach met vingers
armen om en om naar boven 4x
vingers wijzen naar voren



rode t/m blauwe plus moves

Tekst	Bewegingen
[intro]	armen actief 4x halve cirkel armen laag 2x
we doen de rode moves witte moves blauwe moves met energie en met een lach we bewegen elke dag 5678	gebaar rood gebaar wit gebaar blauw maak spierballen maak lach met vingers armen om en om naar boven 2x vingers wijzen naar voren 4x arm gebogen aftellen
open dicht open dicht swing swing swing swing open dicht open dicht swing swing swing swing	armen open opzij armen dicht voor borst armen open opzij armen dicht voor borst armen om en om naar boven 4x armen open opzij armen dicht voor borst armen open opzij armen dicht voor borst armen om en om naar boven 4x
zwaai zwaai zwaai zwaai zwaai zwaai klappen klappen klappen klappen stop voor de tweede keer	zwaai boven hoofd 3x zwaai boven hoofd 3x klappen 4x hand stop vingers 2 naar voren
open dicht open dicht swing swing swing swing open dicht open dicht swing swing swing swing	armen open opzij armen dicht voor borst armen open opzij armen dicht voor borst armen om en om naar boven 4x armen open opzij armen dicht voor borst armen open opzij armen dicht voor borst armen om en om naar boven 4x
zwaai zwaai zwaai	zwaai boven hoofd 3x



zwaai zwaai zwaai
klappen klappen klappen klappen
stop
voor de derde keer

open
dicht
open
dicht
swing swing swing swing
open
dicht
open
dicht
swing swing swing swing

zwaai zwaai zwaai
zwaai zwaai zwaai
klappen klappen klappen klappen
stop
voor de vierde keer

open
dicht
open
dicht
swing swing swing swing
open
dicht
open
dicht
swing swing swing swing

zwaai zwaai zwaai
zwaai zwaai zwaai
klappen klappen klappen klappen
stop
de witte moves

op en neer
op en neer
dab en dab
op en neer
op en neer
dab en dab

rol nu af

zwaai boven hoofd 3x
klappen 4x
hand stop
vingers 3 naar voren

armen open opzij
armen dicht voor borst
armen open opzij
armen dicht voor borst
armen om en om naar boven 4x
armen open opzij
armen dicht voor borst
armen open opzij
armen dicht voor borst
armen om en om naar boven 4x

zwaai boven hoofd 3x
zwaai boven hoofd 3x
klappen 4x
hand stop
vingers 4 naar voren

armen open opzij
armen dicht voor borst
armen open opzij
armen dicht voor borst
armen om en om naar boven 4x
armen open opzij
armen dicht voor borst
armen open opzij
armen dicht voor borst
armen om en om naar boven 4x

zwaai boven hoofd 3x
zwaai boven hoofd 3x
klappen 4x
hand stop
gebaar wit

arm op en trek naar beneden
arm op en trek naar beneden
dab 2x
arm op en trek naar beneden
arm op en trek naar beneden
dab 2x

rol af



rol nu op
klappen klappen klappen klappen
stop
voor de tweede keer

op en neer
op en neer
dab en dab
op en neer
op en neer
dab en dab

rol af 234
rol op 678
klappen klappen klappen klappen
stop
voor de derde keer

op en neer
op en neer
dab en dab
op en neer
op en neer
dab en dab

rol af 234
rol op 678
klappen klappen klappen klappen
stop
voor de vierde keer

op en neer
op en neer
dab en dab
op en neer
op en neer
dab en dab

rol af 234
rol op 678
klappen klappen klappen klappen
stop
de blauwe moves

hoog en
laag
hoog en

rol op
klappen 4x
hand stop
vingers 2 naar voren

arm op en trek naar beneden
arm op en trek naar beneden
dab 2x
arm op en trek naar beneden
arm op en trek naar beneden
dab 2x

rol af
rol op
klappen 4x
hand stop
vingers 3 naar voren

arm op en trek naar beneden
arm op en trek naar beneden
dab 2x
arm op en trek naar beneden
arm op en trek naar beneden
dab 2x

rol af
rol op
klappen 4x
hand stop
vingers 4 naar voren

arm op en trek naar beneden
arm op en trek naar beneden
dab 2x
arm op en trek naar beneden
arm op en trek naar beneden
dab 2x

rol af
rol op
klappen 4x
hand stop
gebaar blauw

armen gestrekt omhoog
armen laag
armen gestrekt omhoog



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

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

armen laag
handen op hoofd
handen op schouders gekruist voor borst
handen op knieën
handen op tenen
armen gestrekt omhoog
armen laag
armen gestrekt omhoog
armen laag
handen op hoofd
handen op schouders gekruist voor borst
handen op knieën
handen op tenen

armen laag
buig bovenlichaam naar links arm rechts hoog
armen laag
buig bovenlichaam naar rechts arm link hoog
klappen 4x
hand stop
vingers 2 naar voren

armen gestrekt omhoog
armen laag
armen gestrekt omhoog
armen laag
handen op hoofd
handen op schouders gekruist voor borst
handen op knieën
handen op tenen
armen gestrekt omhoog
armen laag
armen gestrekt omhoog
armen laag
handen op hoofd
handen op schouders gekruist voor borst
handen op knieën
handen op tenen

armen laag
buig bovenlichaam naar links arm rechts hoog
armen laag
buig bovenlichaam naar rechts arm link hoog
klappen 4x
hand stop
vingers 3 naar voren



hoog en
laag
hoog en
laag
hoofd
schoulers
knie en
teen
hoog en
laag
hoog en
laag
hoofd
schoulers
knie en
teen

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

hoog en
laag
hoog en
laag
hoofd
schoulers
knie en
teen
hoog en
laag
hoog en
laag
hoofd
schoulers
knie en
teen

stretch naar
links
stretch naar
rechts

armen gestrekt omhoog
armen laag
armen gestrekt omhoog
armen laag
handen op hoofd
handen op schoulers gekruist voor borst
handen op knieën
handen op tenen
armen gestrekt omhoog
armen laag
armen gestrekt omhoog
armen laag
handen op hoofd
handen op schoulers gekruist voor borst
handen op knieën
handen op tenen

armen laag
buig bovenlichaam naar links arm rechts hoog
armen laag
buig bovenlichaam naar rechts arm link hoog
klappen 4x
hand stop
vingers 4 naar voren

armen gestrekt omhoog
armen laag
armen gestrekt omhoog
armen laag
handen op hoofd
handen op schoulers gekruist voor borst
handen op knieën
handen op tenen
armen gestrekt omhoog
armen laag
armen gestrekt omhoog
armen laag
handen op hoofd
handen op schoulers gekruist voor borst
handen op knieën
handen op tenen

armen laag
buig bovenlichaam naar links arm rechts hoog
armen laag
buig bovenlichaam naar rechts arm link hoog



klappen klappen klappen klappen
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

klappen 4x
hand stop

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

halve cirkel armen laag
herhaal
maak spierballen
maak lach met vingers
armen om en om naar boven 4x
vingers wijzen naar voren