

Energizers

**Blauw**

gevorderd  
niveau



# Koningsspelen **moves**

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

Muziek: Robert van Dorn





# Inleiding

Ook dit jaar hebben wij weer nieuwe energizers. Hiermee kan je in én met de klas even lekker bewegen tussen de lessen door. Dit zorgt niet alleen voor een goede energie in de klas, maar ook voor een betere concentratie. Je kunt ze gebruiken hoe en wanneer je wilt. Het hele schooljaar door.

## Educatieve doelstellingen:

- Goed voor de afwisseling en een betere concentratie
- Kinderen in beweging brengen
- Kinderen het plezier van bewegen laten beleven.
- Samen aan iets werken (met de hele klas)

We hebben 4 verschillende Koningsspelen Moves:

- ROOD** Energizers voor de allerjongsten
- WIT** Energizers met de basis moves
- BLAUW** Energizers voor de al meer gevorderden
- ORANJE** Energizers die zittend kunnen worden uitgevoerd

In deze lesbrief leggen we je uit hoe de Koningsspelen Moves zijn opgebouwd. Als leerkracht kan je je eigen indeling maken. De indeling in deze lesbrief is een voorstel, ter inspiratie.

## #koningsspelenmoves

Ga je aan de slag met de Koningsspelen Moves? We vinden het erg leuk om te zien hoe jullie de energizers op school gebruiken. Deel jullie foto's en video's vooral op social en gebruik de tag #koningsspelenmoves

Heb je vragen, tips of wil je iets met ons delen over de energizers? We horen het heel graag! Via [info@koningsspelen.nl](mailto:info@koningsspelen.nl) of een van onze socials.

Je vindt de Koningsspelen Moves hier: [www.koningsspelen.nl/energizers](http://www.koningsspelen.nl/energizers)

Veel beweegplezier!

Lucia Marthas & Team Koningsspelen



# Overzicht

Ga naar [www.koningsspelen.nl/energizers](http://www.koningsspelen.nl/energizers) en doe mee met onze coaches Olivier, Jewel en Kelly.

## 1. MOVE A

Kom van de stoel af en beweeg mee met move A  
We beginnen en eindigen altijd met het refrein  
Move 4 wordt 4x herhaald

## 2. MOVE B

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

## 3. MOVE C

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

## 4. MOVE D

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

## 5. MOVE E

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

Nu kennen we alle losse moves, dus kunnen we gaan combineren.  
Elke move herhalen we nu 2x

## 6. MOVE A en B

## 7. MOVE A T/M C

## 8. MOVE A T/M D

## 9. MOVE A T/M E



# Koningsspelen Moves 1

## Lyrics

## Moves

### Refrein

Intro

Iedereen doet mee met de Koningsspelen  
Moves

Move A,

doe maar mee,

hupsa hupsa hupsakee

### Move A

Rol af 2-3-4 en op 6-7-8

Open open dicht dicht, naar voor en achter

Rol af 2-3-4 en op 6-7-8

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

*Voor de 2e keer*

Rol af 2-3-4 en op 6-7-8

Open open dicht dicht, naar voor en achter

Sta op van je stoel

Marcheren op je plek



Knik met je hoofd

Hupsakee move: tik je hoofd, schouders, knie  
en dan teen op.

Sta met benen open en rol naar beneden,  
handen naar de grond. 4 tellen, rol daarna 4  
tellen weer op tot stand

V step: stap naar voor rechts/links, met je  
benen open, stap terug, voeten naast elkaar 2X

Sta met benen open en rol naar beneden,  
handen naar de grond. 4 tellen, rol daarna 4  
tellen weer op tot stand

Twist met armen en benen, rechterarm naar  
voor op STOP.

Laat 2 vingers zien

Sta met benen open en rol naar beneden,  
handen naar de grond. 4 tellen, rol daarna 4  
tellen weer op tot stand

V step: stap naar voor rechts/links met benen  
open, stap terug, voeten naast elkaar 2X



Rol af 2-3-4 en op 6-7-8

Sta met benen open en rol naar beneden, handen naar de grond. 4 tellen, rol daarna 4 tellen weer op tot stand

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

Twist met armen en benen, rechterarm naar voor op STOP.

*Voor de 3e keer*

Laat 3 vingers zien

Rol af 2-3-4 en op 6-7-8

Sta met benen open en rol naar beneden, handen naar de grond. 4 tellen, rol daarna 4 tellen weer op tot stand

Open open dicht dicht, naar voor en achter

V step: stap naar voor rechts/links met benen open, stap terug, voeten naast elkaar 2X

Rol af 2-3-4 en op 6-7-8

Sta met benen open en rol naar beneden, handen naar de grond. 4 tellen, rol daarna 4 tellen weer op tot stand

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

Twist met armen en benen, rechterarm naar voor op STOP.

*Voor de 4e keer*

Laat 4 vingers zien

Rol af 2-3-4 en op 6-7-8

Sta met benen open en rol naar beneden, handen naar de grond. 4 tellen, rol daarna 4 tellen weer op tot stand

Open open dicht dicht, naar voor en achter

V step: stap naar voor rechts/links met benen open, stap terug voeten naast elkaar 2X

Rol af 2-3-4 en op 6-7-8

Sta met benen open en rol naar beneden, handen naar de grond. 4 tellen, rol daarna 4 tellen weer op tot stand

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

Twist met armen en benen, rechterarm naar voor op STOP.

### **Refrein**

Iedereen doet mee met de Koningsspelen Moves

Marcheren op je plek

Move A,



doe maar mee,  
hupsa hupsa hupsakee

Knik met je hoofd  
Hupsakee move: tik je hoofd, schouders, knie en dan teen op.



# Koningsspelen Moves 2

## Lyrics

### Refrein

Intro

Iedereen doet mee met de Koningsspelen  
Moves

Move B,

doe maar mee,

hupsa hupsa hupsakee

### Move B

Op zij 2-3-4, grapevine 6-7-8

Squat en op, laag en op

Op zij 2-3-4, grapevine 6-7-8

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

*Voor de 2e keer*

Op zij 2-3-4, grapevine 6-7-8

## Moves

Sta op van je stoel

Marcheren op je plek



Knik met je hoofd

Hupsakee move: tik je hoofd, schouders, knie  
en dan teen op.

Stap op zij, kruis, stap op zij, sluit, hetzelfde  
naar de andere kant

2x squat (alsof je gaat zitten)

Stap op zij, kruis, stap op zij, sluit, hetzelfde  
naar de andere kant

Twist met armen en benen, rechterarm naar  
voor op STOP.

Laat 2 vingers zien

Stap op zij, kruis, stap op zij, sluit, hetzelfde  
naar de andere kant



Squat en op, laag en op

Op zij 2-3-4, grapevine 6-7-8

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

*Voor de 3e keer*

Op zij 2-3-4, grapevine 6-7-8

Squat en op, laag en op

Op zij 2-3-4, grapevine 6-7-8

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

*Voor de 4e keer*

Op zij 2-3-4, grapevine 6-7-8

Squat en op, laag en op

Op zij 2-3-4, grapevine 6-7-8

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

### **Refrein**

Iedereen doet mee met de Koningsspelen  
Moves

2x squat (alsof je gaat zitten)

Stap op zij, kruis, stap op zij, sluit, hetzelfde  
naar de andere kant

Twist met armen en benen, rechterarm naar  
voor op STOP.

Laat 3 vingers zien

Stap op zij, kruis, stap op zij, sluit, hetzelfde  
naar de andere kant

2x squat (alsof je gaat zitten)

Stap op zij, kruis, stap op zij, sluit, hetzelfde  
naar de andere kant

Twist met armen en benen, rechterarm naar  
voor op STOP.

Laat 4 vingers zien

Stap op zij, kruis, stap op zij, sluit, hetzelfde  
naar de andere kant

2x squat (alsof je gaat zitten)

Stap op zij, kruis, stap op zij, sluit, hetzelfde  
naar de andere kant

Twist met armen en benen, rechterarm naar  
voor op STOP.

Marcheren op je plek



Move B,

doe maar mee,

hupsa hupsa hupsakee



Knik met je hoofd

Hupsakee move: tik je hoofd, schouders, knie en dan teen op.





# Koningsspelen Moves 3

## Lyrics

## Moves

### Refrein

Intro

Iedereen doet mee met de Koningsspelen  
Moves

Move c,

doe maar mee,

hupsa hupsa hupsakee

### Move C

Jumping Jack, Jumping Jack 5-6-7-8

Uit en in, uit en in en wissel 6-7-8

Jumping Jack, Jumping Jack 5-6-7-8

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

*Voor de 2e keer*

Jumping Jack, Jumping Jack 5-6-7-8

Sta op van je stoel

Marcheren op je plek



Knik met je hoofd

Hupsakee move: tik je hoofd, schouders, knie en dan teen op.

Spring open met armen en benen, spring dicht met armen en benen 4x

Tik met je been opzij en sluit weer aan  
2x ene been 2x andere been

Spring open met armen en benen, spring dicht met armen en benen 4x

Twist met armen en benen, rechterarm naar voor op STOP.

Laat 2 vingers zien

Spring open met armen en benen, spring dicht met armen en benen 4x



Uit en in, uit en in en wissel 6-7-8

Tik met been opzij en sluit weer aan  
2x ene been 2x andere been

Jumping Jack, Jumping Jack 5-6-7-8

Spring open met armen en benen, spring dicht met armen en benen 4x

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

Twist met armen en benen, rechterarm naar voor op STOP.

*Voor de 3e keer*

Laat 3 vingers zien

Jumping Jack, Jumping Jack 5-6-7-8

Spring open met armen en benen, spring dicht met armen en benen 4x

Uit en in, uit en in en wissel 6-7-8

Tik met been opzij en sluit weer aan  
2x ene been 2x andere been

Jumping Jack, Jumping Jack 5-6-7-8

Spring open met armen en benen, spring dicht met armen en benen 4x

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

Twist met armen en benen, rechterarm naar voor op STOP.

*Voor de 4e keer*

Laat 4 vingers zien

Jumping Jack, Jumping Jack 5-6-7-8

Spring open met armen en benen, spring dicht met armen en benen 4x

Uit en in, uit en in en wissel 6-7-8

Tik met been opzij en sluit weer aan  
2x ene been 2x andere been

Jumping Jack, Jumping Jack 5-6-7-8

Spring open met armen en benen, spring dicht met armen en benen 4x

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

Twist met armen en benen, rechterarm naar voor op STOP.



### Refrein

Iedereen doet mee met de Koningsspelen  
Moves

Move c,

doe maar mee,

hupsa hupsa hupsakee

Marcheren op je plek



Knik met je hoofd

Hupsakee move: tik je hoofd, schouders, knie en dan teen op.



# Koningsspelen Moves 4

## Lyrics

## Moves

### Refrein

Intro

Sta op van je stoel

Iedereen doet mee met de Koningsspelen  
Moves

Marcheren op je plek

Move D,



doe maar mee,

Knik met je hoofd

hupsa hupsa hupsakee

Hupsakee move: tik je hoofd, schouders, knie en dan teen op.

### Move D

Spring en duw, spring en duw

Spring 4x snel met je voeten bij elkaar, maak met je armen een duwbeweging in de lucht

langzaam, langzaam

Spring 2x langzaam en beetje opzij, armbeweging blijft hetzelfde

knie op 2-3-4-5-6-7-8

Jog met je knieën omhoog

Spring en duw, langzaam, langzaam

Spring 4x snel met je voeten bij elkaar, maak met je armen een duwbeweging in de lucht  
Spring 2x langzaam en beetje opzij, armbeweging blijft hetzelfde

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

Twist met armen en benen, rechterarm naar voor op STOP.



Voor de 2e keer

Laat 2 vingers zien

Spring en duw, spring en duw

Spring 4x snel met je voeten bij elkaar, maak met je armen een duwbeweging in de lucht

langzaam, langzaam

Spring 2x langzaam en beetje opzij, armbeweging blijft hetzelfde

knie op 2-3-4-5-6-7-8

Jog met je knieën omhoog

Spring en duw, langzaam, langzaam

Spring 4x snel met je voeten bij elkaar, maak met je armen een duwbeweging in de lucht  
Spring 2x langzaam en beetje opzij, armbeweging blijft hetzelfde

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

Twist met armen en benen, rechterarm naar voor op STOP.

Voor de 3e keer

Laat 3 vingers zien

Spring en duw, spring en duw

Spring 4x snel met je voeten bij elkaar, maak met je armen een duwbeweging in de lucht

langzaam, langzaam

Spring 2x langzaam en beetje opzij, armbeweging blijft hetzelfde

knie op 2-3-4-5-6-7-8

Jog met je knieën omhoog

Spring en duw, langzaam, langzaam

Spring 4x snel met je voeten bij elkaar, maak met je armen een duwbeweging in de lucht  
Spring 2x langzaam en beetje opzij, armbeweging blijft hetzelfde

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

Twist met armen en benen, rechterarm naar voor op STOP.



Voor de 4e keer

Laat 4 vingers zien

Spring en duw, spring en duw

Spring 4x snel met je voeten bij elkaar, maak met je armen een duwbeweging in de lucht

langzaam, langzaam

Spring 2x langzaam en beetje opzij, armbeweging blijft hetzelfde

knie op 2-3-4-5-6-7-8

Jog met je knieën omhoog

Spring en duw, langzaam, langzaam

Spring 4x snel met je voeten bij elkaar maak met je armen een duwbeweging in de lucht  
Spring 2x langzaam en beetje opzij, armbeweging blijft hetzelfde

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

Twist met armen en benen, rechterarm naar voor op STOP.

### Refrein

Iedereen doet mee met de Koningsspelen Moves

Marcheren op je plek

Move D,



doe maar mee,

Knik met je hoofd

hupsa hupsa hupsakee

Hupsakee move: tik je hoofd, schouders, knie en dan teen op.



# Koningsspelen Moves 5

## Lyrics

### Refrein

Intro

Iedereen doet mee met de Koningsspelen  
Moves

Move E,

doe maar mee,

hupsa hupsa hupsakee

### Move E

We doen de Rappido,  
adem in, adem uit

op en neer op en neer 5-6-7-8

We doen de Rappido,  
adem in, adem uit

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

## Moves

Sta op van je stoel

Marcheren op je plek



Knik met je hoofd

Hupsakee move: tik je hoofd, schouders, knie en  
dan teen op.

Springt een rondje op je plek

Sta met benen open, adem in met armen op,  
adem uit armen weer laten zakken

Armen hoog en naar voor, zodra armen voor zijn  
buigen de benen.

Springt een rondje op je plek

Sta met benen open, adem in met armen op,  
adem uit armen weer laten zakken

Twist met armen en benen, rechterarm naar  
voor op STOP.



Voor de 2e keer

We doen de Rappido,  
adem in, adem uit

op en neer op en neer 5-6-7-8

We doen de Rappido,  
adem in, adem uit

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

*Voor de 3e keer*

We doen de Rappido,  
adem in, adem uit

op en neer op en neer 5-6-7-8

We doen de Rappido,  
adem in, adem uit

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

*Voor de 4e keer*

We doen de Rappido,  
adem in, adem uit

Laat 2 vingers zien

Springt een rondje op je plek  
Sta met benen open, adem in met armen op,  
adem uit armen weer laten zakken

Armen hoog en naar voor, zodra armen voor zijn  
buigen de benen.

Springt een rondje op je plek  
Sta met benen open, adem in met armen op,  
adem uit armen weer laten zakken

Twist met armen en benen, rechterarm naar  
voor op STOP.

Laat 3 vingers zien

Springt een rondje op je plek  
Sta met benen open, adem in met armen op,  
adem uit armen weer laten zakken

Armen hoog en naar voor, zodra armen voor zijn  
buigen de benen.

Springt een rondje op je plek  
Sta met benen open, adem in met armen op,  
adem uit armen weer laten zakken

Twist met armen en benen, rechterarm naar  
voor op STOP.

Laat 4 vingers zien

Springt een rondje op je plek  
Sta met benen open, adem in met armen op,  
adem uit armen weer laten zakken





op en neer op en neer 5-6-7-8

Armen hoog en naar voor, zodra armen voor zijn buigen de benen.

We doen de Rappido,  
adem in, adem uit

Springt een rondje op je plek  
Sta met benen open, adem in met armen op,  
adem uit armen weer laten zakken

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

Twist met je armen en benen, rechterarm naar voor op STOP.

### Refrein

Iedereen doet mee met de Koningsspelen  
Moves

Marcheren op je plek

Move E,



doe maar mee,

Knik met je hoofd

hupsa hupsa hupsakee

Hupsakee move: tik je hoofd, schouders, knie en dan teen op.



# Koningsspelen Moves 6

## Lyrics

## Moves

### Refrein

Intro

Sta op van je stoel

Iedereen doet mee met de Koningsspelen  
Moves

Marcheren op je plek

Move A en B,



doe maar mee,

Knik met je hoofd

hupsa hupsa hupsakee

Hupsakee move: tik je hoofd, schouders, knie en dan teen op.

### Move A en B

Rol af 2-3-4 en op 6-7-8

Sta met benen open en rol naar beneden, handen naar de grond. 4 tellen, rol daarna 4 tellen weer op tot stand

Open open dicht dicht, naar voor en achter

V step: stap naar voor rechts/links met benen open, stap terug voeten naast elkaar 2X

Rol af 2-3-4 en op 6-7-8

Sta met benen open en rol naar beneden, handen naar de grond. 4 tellen, rol daarna 4 tellen weer op tot stand

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

Twist met armen en benen, rechterarm naar voor op STOP.

*Voor de 2e keer*

Laat 2 vingers zien

Rol af 2-3-4 en op 6-7-8

Sta met benen open en rol naar beneden, handen naar de grond. 4 tellen, rol daarna 4 tellen weer op tot stand



Open open dicht dicht, naar voor en achter

V step: stap naar voor rechts/links met benen open, stap terug voeten naast elkaar 2X

Rol af 2-3-4 en op 6-7-8

Sta met benen open en rol naar beneden, handen naar de grond. 4 tellen, rol daarna 4 tellen weer op tot stand

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

Twist met armen en benen, rechterarm naar voor op STOP.

MOVE B



Op zij 2-3-4, grapevine 6-7-8

Stap op zij, kruis, stap op zij, sluit, hetzelfde naar de andere kant

Squat en op, laag en op

2x squat (alsof je gaat zitten)

Op zij 2-3-4, grapevine 6-7-8

Stap op zij, kruis, stap op zij, sluit, hetzelfde naar de andere kant

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

Twist met armen en benen, rechterarm naar voor op STOP.

*Voor de 2e keer*

Laat 2 vingers zien

Op zij 2-3-4, grapevine 6-7-8

Stap op zij, kruis, stap op zij, sluit, hetzelfde naar de andere kant

Squat en op, laag en op

2x squat (alsof je gaat zitten)

Op zij 2-3-4, grapevine 6-7-8

Stap op zij, kruis, stap op zij, sluit, hetzelfde naar de andere kant

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

Twist met armen en benen, rechterarm naar voor op STOP.



### Refrein

Iedereen doet mee met de Koningsspelen  
Moves

Move A en B,

hupsa hupsa hupsakee

Marcheren op je plek



Hupsakee move: tik je hoofd, schouders, knie  
en dan teen op.



# Koningsspelen Moves 7

## Lyrics

## Moves

### Refrein

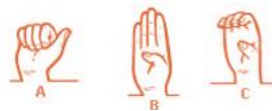
Intro

Sta op van je stoel

Iedereen doet mee met de Koningsspelen  
Moves

Marcheren op je plek

Move A B C



hupsa hupsa hupsakee

Hupsakee move: tik je hoofd, schouders, knie  
en dan teen op.

### Move A, B, C

Rol af 2-3-4 en op 6-7-8

Sta met benen open en rol naar beneden,  
handen naar de grond. 4 tellen, rol daarna 4  
tellen weer op tot stand

Open open dicht dicht, naar voor en achter

V step: stap naar voor rechts/links met benen  
open, stap terug voeten naast elkaar 2X

Rol af 2-3-4 en op 6-7-8

Sta met benen open en rol naar beneden,  
handen naar de grond. 4 tellen, rol daarna 4  
tellen weer op tot stand

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

Twist met armen en benen, rechterarm naar  
voor op STOP.



*Voor de 2e keer*

Laat 2 vingers zien

Rol af 2-3-4 en op 6-7-8

Sta met benen open en rol naar beneden, handen naar de grond. 4 tellen, rol daarna 4 tellen weer op tot stand

Open open dicht dicht, naar voor en achter

V step: stap naar voor rechts/links met benen open, stap terug voeten naast elkaar 2X

Rol af 2-3-4 en op 6-7-8

Sta met benen open en rol naar beneden, handen naar de grond. 4 tellen, rol daarna 4 tellen weer op tot stand

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

Twist met armen en benen, rechterarm naar voor op STOP.

MOVE B



Op zij 2-3-4, grapevine 6-7-8

Stap op zij, kruis, stap op zij, sluit, hetzelfde naar de andere kant

Squat en op, laag en op

2x squat (alsof je gaat zitten)

Op zij 2-3-4, grapevine 6-7-8

Stap op zij, kruis, stap op zij, sluit, hetzelfde naar de andere kant

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

Twist met armen en benen, rechterarm naar voor op STOP.

*Voor de 2e keer*

Laat 2 vingers zien

Op zij 2-3-4, grapevine 6-7-8

Stap op zij, kruis, stap op zij, sluit, hetzelfde naar de andere kant

Squat en op, laag en op

2x squat (alsof je gaat zitten)



Op zij 2-3-4, grapevine 6-7-8

Stap op zij, kruis, stap op zij, sluit, hetzelfde naar de andere kant

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

Twist met armen en benen, rechterarm naar voor op STOP.

MOVE C



Jumping Jack, Jumping Jack 5-6-7-8

Spring open met armen en benen, spring dicht met armen en benen 4x

Uit en in uit en in en wissel 6-7-8

Tik met je been opzij en sluit weer aan  
2x ene been 2x andere been

Jumping Jack, Jumping Jack 5-6-7-8

Spring open met armen en benen, spring dicht met armen en benen 4x

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

Twist met armen en benen, rechterarm naar voor op STOP.

*Voor de 2e keer*

Laat 2 vingers zien

Jumping Jack, Jumping Jack 5-6-7-8

Spring open met armen en benen, spring dicht met armen en benen 4x

Uit en in uit en in en wissel 6-7-8

Tik met je been opzij en sluit weer aan  
2x ene been 2x andere been

Jumping Jack, Jumping Jack 5-6-7-8

Spring open met armen en benen, springdicht met armen en benen 4x

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

Twist met armen en benen, rechterarm naar voor op STOP.

**Refrein**

Iedereen doet mee met de Koningsspelen  
Moves

Marcheren op je plek



Move A B C



hupsa hupsa hupsakee

Hupsakee move: tik je hoofd, schouders, knie en dan teen op.





# Koningsspelen Moves 7

## Lyrics

### Refrein

Intro

Iedereen doet mee met de Koningsspelen  
Moves

Move A t/m D

hupsa hupsa hupsakee

### Move A B C D

Rol af 2-3-4 en op 6-7-8

Open open dicht dicht, naar voor en achter

Rol af 2-3-4 en op 6-7-8

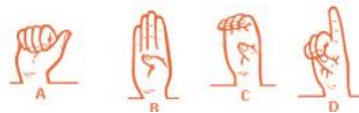
Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

*Voor de 2e keer*

## Moves

Sta op van je stoel

Marcheren op je plek



Hupsakee move: tik je hoofd, schouders, knie en dan teen op.

Sta met benen open en rol naar beneden, handen naar de grond. 4 tellen, rol daarna 4 tellen weer op tot stand

V step: stap naar voor rechts/links met benen open, stap terug voeten naast elkaar 2X

Sta met benen open en rol naar beneden, handen naar de grond. 4 tellen, rol daarna 4 tellen weer op tot stand

Twist met armen en benen, rechterarm naar voor op STOP.

Laat 2 vingers zien



Rol af 2-3-4 en op 6-7-8

Sta met benen open en rol naar beneden, handen naar de grond. 4 tellen, rol daarna 4 tellen weer op tot stand

Open open dicht dicht, naar voor en achter

V step: stap naar voor rechts/links met benen open, stap terug voeten naast elkaar 2X

Rol af 2-3-4 en op 6-7-8

Sta met benen open en rol naar beneden, handen naar de grond. 4 tellen, rol daarna 4 tellen weer op tot stand

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

Twist met armen en benen, rechterarm naar voor op STOP.

MOVE B



Op zij 2-3-4, grapevine 6-7-8

Stap op zij, kruis, stap op zij, sluit, hetzelfde naar de andere kant

Squat en op, laag en op

2x squat (alsof je gaat zitten)

Op zij 2-3-4, grapevine 6-7-8

Stap op zij, kruis, stap op zij, sluit, hetzelfde naar de andere kant

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

Twist met armen en benen, rechterarm naar voor op STOP.

*Voor de 2e keer*

Laat 2 vingers zien

Op zij 2-3-4, grapevine 6-7-8

Stap op zij, kruis, stap op zij, sluit, hetzelfde naar de andere kant

Squat en op, laag en op

2x squat (alsof je gaat zitten)

Op zij 2-3-4, grapevine 6-7-8

Stap op zij, kruis, stap op zij, sluit, hetzelfde naar de andere kant



Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

Twist met armen en benen, rechterarm naar voor op STOP.

MOVE C



Jumping Jack, Jumping Jack 5-6-7-8

Spring open met armen en benen, spring dicht met armen en benen 4x

Uit en in uit en in en wissel 6-7-8

Tik met je been opzij en sluit weer aan  
2x ene been 2x andere been

Jumping Jack, Jumping Jack 5-6-7-8

Spring open met armen en benen, spring dicht met armen en benen 4x

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

Twist met armen en benen, rechterarm naar voor op STOP.

*Voor de 2e keer*

Laat 2 vingers zien

Jumping Jack, Jumping Jack 5-6-7-8

Spring open met armen en benen, spring dicht met armen en benen 4x

Uit en in uit en in en wissel 6-7-8

Tik met je been opzij en sluit weer aan  
2x ene been 2x andere been

Jumping Jack, Jumping Jack 5-6-7-8

Spring open met armen en benen, spring dicht met armen en benen 4x

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

Twist met armen en benen, rechterarm naar voor op STOP.

MOVE D





Spring en duw, spring en duw

langzaam, langzaam

knie op 2-3-4-5-6-7-8

Spring en duw, langzaam, langzaam

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

*Voor de 2e keer*

Spring en duw, spring en duw

langzaam, langzaam

knie op 2-3-4-5-6-7-8

Spring en duw, langzaam, langzaam

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

### **Refrein**

Iedereen doet mee met de Koningsspelen  
Moves

Spring 4x snel met je voeten bij elkaar, armen  
duwbeweging in de lucht

Spring 2x langzaam en beetje opzij,  
armbeweging blijft hetzelfde

Jog met je knieën omhoog

Spring 4x snel met je voeten bij elkaar, armen  
duwbeweging in de lucht

Spring 2x langzaam en beetje opzij,  
armbeweging blijft hetzelfde

Twist met armen en benen, rechterarm naar  
voor op STOP.

Laat 2 vingers zien

Spring 4x snel met je voeten bij elkaar, armen  
duwbeweging in de lucht

Spring 2x langzaam en beetje opzij,  
armbeweging blijft hetzelfde

Jog met je knieën omhoog

Spring 4x snel met je voeten bij elkaar, armen  
duwbeweging in de lucht

Spring 2x langzaam en beetje opzij,  
armbeweging blijft hetzelfde

Twist met armen en benen, rechterarm naar  
voor op STOP.

Marcheren op je plek



Move A T/M D

hupsa hupsa hupsakee



Hupsakee move: tik je hoofd, schouders, knie en dan teen op.



# Koningsspelen Moves 7

## Lyrics

## Moves

### Refrein

Intro

Sta op van je stoel

Iedereen doet mee met de Koningsspelen

Marcheren op je plek

Moves

Move A t/m E



hupsa hupsa hupsakee

Hupsakee move: tik je hoofd, schouders, knie en dan teen op.

### Move A B C D E

Rol af 2-3-4 en op 6-7-8

Sta met benen open en rol naar beneden, handen naar de grond. 4 tellen, rol daarna 4 tellen weer op tot stand

Open open dicht dicht, naar voor en achter

V step: stap naar voor rechts/links met benen open, stap terug voeten naast elkaar 2X

Rol af 2-3-4 en op 6-7-8

Sta met benen open en rol naar beneden, handen naar de grond. 4 tellen, rol daarna 4 tellen weer op tot stand

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

Twist met armen en benen, rechterarm naar voor op STOP.

Voor de 2e keer

Laat 2 vingers zien



Rol af 2-3-4 en op 6-7-8

Sta met benen open en rol naar beneden, handen naar de grond. 4 tellen, rol daarna 4 tellen weer op tot stand

Open open dicht dicht, naar voor en achter

V step: stap naar voor rechts/links met benen open, stap terug voeten naast elkaar 2X

Rol af 2-3-4 en op 6-7-8

Sta met benen open en rol naar beneden, handen naar de grond. 4 tellen, rol daarna 4 tellen weer op tot stand

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

Twist met armen en benen, rechterarm naar voor op STOP.

MOVE B



Op zij 2-3-4, grapevine 6-7-8

Stap op zij, kruis, stap op zij, sluit, hetzelfde naar de andere kant

Squat en op, laag en op

2x squat (alsof je gaat zitten)

Op zij 2-3-4, grapevine 6-7-8

Stap op zij, kruis, stap op zij, sluit, hetzelfde naar de andere kant

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

Twist met armen en benen, rechterarm naar voor op STOP.

*Voor de 2e keer*

Laat 2 vingers zien

Op zij 2-3-4, grapevine 6-7-8

Stap op zij, kruis, stap op zij, sluit, hetzelfde naar de andere kant

Squat en op, laag en op

2x squat (alsof je gaat zitten)



Op zij 2-3-4, grapevine 6-7-8

Stap op zij, kruis, stap op zij, sluit, hetzelfde naar de andere kant

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

Twist met armen en benen, rechterarm naar voor op STOP.

MOVE C



Jumping Jack, Jumping Jack 5-6-7-8

Spring open met armen en benen, spring dicht met armen en benen 4x

Uit en in uit en in en wissel 6-7-8

Tik met je been opzij en sluit weer aan  
2x ene been 2x andere been

Jumping Jack, Jumping Jack 5-6-7-8

Spring open met armen en benen, spring dicht met armen en benen 4x

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

Twist met armen en benen, rechterarm naar voor op STOP.

*Voor de 2e keer*

Laat 2 vingers zien

Jumping Jack, Jumping Jack 5-6-7-8

Spring open met armen en benen, spring dicht met armen en benen 4x

Uit en in uit en in en wissel 6-7-8

Tik met je been opzij en sluit weer aan  
2x ene been 2x andere been

Jumping Jack, Jumping Jack 5-6-7-8

Spring open met armen en benen, spring dicht met armen en benen 4x

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

Twist met armen en benen, rechterarm naar voor op STOP.





## MOVE D

Spring en duw, spring en duw

langzaam, langzaam

knie op 2-3-4-5-6-7-8

Spring en duw, langzaam, langzaam

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

*Voor de 2e keer*

Spring en duw, spring en duw

langzaam, langzaam

knie op 2-3-4-5-6-7-8

Spring en duw, langzaam, langzaam

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

Spring 4x snel met je voeten bij elkaar, armen duwbeweging in de lucht

Spring 2x langzaam en beetje opzij, armbeweging blijft hetzelfde

Jog met je knieën omhoog

Spring 4x snel met je voeten bij elkaar, armen duwbeweging in de lucht

Spring 2x langzaam en beetje opzij, armbeweging blijft hetzelfde

Twist met armen en benen, rechterarm naar voor op STOP.

Laat 2 vingers zien

Spring 4x snel met je voeten bij elkaar, armen duwbeweging in de lucht

Spring 2x langzaam en beetje opzij, armbeweging blijft hetzelfde

Jog met je knieën omhoog

Spring 4x snel met je voeten bij elkaar, armen duwbeweging in de lucht

Spring 2x langzaam en beetje opzij, armbeweging blijft hetzelfde

Twist met armen en benen, rechterarm naar voor op STOP.



## MOVE E



We doen de Rappido,  
adem in, adem uit

Springt een rondje op je plek  
Sta met benen open, adem in met armen op,  
adem uit armen weer laten zakken

op en neer op en neer 5-6-7-8

Armen hoog en naar voor, zodra armen voor zijn  
buigen de benen.

We doen de Rappido,  
adem in, adem uit

Springt een rondje op je plek  
Sta met benen open, adem in met armen op,  
adem uit armen weer laten zakken

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

Twist met armen en benen, rechterarm naar  
voor op STOP.

*Voor de 2e keer*

Laat 2 vingers zien

We doen de Rappido,  
adem in, adem uit

Springt een rondje op je plek  
Sta met benen open, adem in met armen op,  
adem uit armen weer laten zakken

op en neer op en neer 5-6-7-8

Armen hoog en naar voor, zodra armen voor zijn  
buigen de benen.

We doen de Rappido,  
adem in, adem uit

Springt een rondje op je plek  
Sta met benen open, adem in met armen op,  
adem uit armen weer laten zakken

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

Twist met armen en benen, rechterarm naar  
voor op STOP.

### Refrein

Iedereen doet mee met de Koningsspelen  
Moves

Marcheren op je plek



Move A T/M E

hupsa hupsa hupsakee



Hupsakee move: tik je hoofd, schouders, knie en dan teen op.