

Energizers

**Blauw**

gevorderd  
niveau



# Koningsspelen **moves**



# INLEIDING

Lucia Marthas, een naam binnen de performing arts. Als oprichter van het Lucia Marthas Institute for Performing Arts (LMIPA) heeft ze wereldwijd erkenning voor haar bijdrage aan de ontwikkeling van jong talent. Zo inspireert ze kinderen en jongeren en speelt ze een belangrijke rol in projecten zoals de Koningsspelen.



Kelly Timmers is in 2009 afgestudeerd aan het Lucia Marthas Institute for Performing Arts en sindsdien werkzaam binnen het instituut. Ze is ook actief bij Marthas Theatre World, waar ze verschillende rollen vervult, waaronder die van creatief teamlid, choreograaf, coördinator, presentator en docent. Daarnaast is Kelly nauw betrokken bij kinderprogramma's en kinderproducties, waar ze educatie en entertainment combineert om jonge talenten te inspireren en te begeleiden. Jewel MacKenzie nam deel aan het Junior Songfestival, studeerde af aan het Lucia Marthas Institute for Performing Arts en verscheen op televisie in *Fame Academy*. Ze is nog altijd actief als performer, zangeres en danseres in het werkveld. Daarnaast is ze werkzaam bij Marthas Theatre World, waar ze rollen vervult als creatief teamlid, coördinator, docent en performer. Kelly Timmers en Jewel MacKenzie zijn ook dit jaar weer het gezicht van de Koningsspelen Moves. En hopen jullie allemaal weer mee te zien zingen en swingen.



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 Koningspelen, 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 koningspelen moves, namelijk: **ROOD**, **WIT**, **BLAUW** en **ORANJE**.

Koningspelen moves <b>ROOD</b>	Deze energizers zijn voor de allerjongsten
Koningspelen moves <b>WIT</b>	Deze energizers bevatten de basismoves
Koningspelen moves <b>BLAUW</b>	Deze energizers zijn voor de al meer gevorderden
Koningspelen moves <b>ORANJE</b>	Deze energizers kunnen zittend worden uitgevoerd

Alle kleuren Koningspelen moves kennen move a t/m e. Binnen deze Koningspelen moves worden de letters van de moves met handgebaren aangegeven. Maar dit jaar hebben we ook extra moves!

Koningspelen moves **ROOD GOEDENDAG** - voor de alle kleinste  
Koningspelen moves **SWING EN SCOOR**: energizers blauw/wit voor op het schoolplein of in de gymzaal met een bal  
Koningspelen moves **ORANJE SWING EN SCOOR**: zittend met een bal

Heb je naar aanleiding van deze lesbrief nog vragen en/of reacties? Of heb je leuke video's van de Koningspelen 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 Koningspelen 2025!  
Team Lucia Marthas



# OPBOUW MOVES A T/M E

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

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




# KONINGSSPELEN **BLAUW!**

## MOVE A – B – C – D – E

### REFREIN

<p>Kom erbij, doe maar mee Met de koningsspele moves Daba die en daba daa</p> <p>Move a t/m e 5,6,7,8</p>	<p>Marcheren op je plek Marcheren op je plek Armen swingen heen en weer laag Armen swingen heen en weer hoog</p>  <p>Vuist in de lucht 4x</p>	
---	--	--

### MOVE A – B – C – D – E

<p>Swing laag en op Swing laag en op Strek opzij Strek opzij</p> <p>Swing laag en op Swing laag en op Juichen, Juichen, Stop Voor de tweede keer</p> <p>Swing laag en op Swing laag en op Stretch opzij Stretch opzij</p> <p>Swing laag en op Swing laag en op Juichen, Juichen, Stop Move b</p>	<p>Buig door je knieën, zwaai je armen naar beneden en breng ze dan omhoog Stretch op zij, terug in midden Stretch op zij, terug in midden</p> <p>Buig door je knieën, zwaai je armen naar beneden en breng ze dan omhoog Duw armen 4x in de lucht STOP = hand naar voor Laat 2 vingers zien</p> <p>Buig door je knieën, zwaai je armen naar beneden en breng ze dan omhoog Stretch op zij, terug in midden Stretch op zij, terug in midden</p> <p>Buig door je knieën, zwaai je armen naar beneden en breng ze dan omhoog Duw armen 4x in de lucht STOP = hand naar voor</p> 	<p>Let op, bij de swing: knieën niet naar binnen maar recht boven je tenen</p> <p>Let op, bij strek opzij: reik ze over mogelijk zodat je een stretch voelt aan je flank</p>
--	---	--



### MOVE B

Rol af, 2-3-4  
En op, 6-7-8  
Dribbel, dribbel, dribbel  
Dribbel, dribbel, dribbel wacht

Rol af, 2-3-4  
En op, 6-7-8  
Juichen, Juichen,  
Stop  
Voor de tweede keer

Rol af, 2-3-4  
En op, 6-7-8  
Dribbel, dribbel, dribbel  
Dribbel, dribbel, dribbel wacht

Rol af, 2-3-4  
En op, 6-7-8  
Juichen, Juichen,  
Stop Move c

### MOVE C

Klap, klap, stap  
Klap, klap, stap  
Squat en squat  
Squat en squat

Klap, klap, stap  
Klap, klap, stap  
Juichen, Juichen,  
Stop  
Voor de tweede keer

Klap, klap, stap  
Klap, klap, stap  
Squat en squat  
Squat en squat

Klap, klap, stap  
Klap, klap, stap  
Juichen, Juichen,  
Stop Move d

Rol af naar de grond  
Rol weer op  
Dribbelen op de plek  
Dribbelen op de plek met een freeze

Rol af naar de grond  
Rol weer op  
Duw armen 4x in de lucht  
STOP = hand naar voor  
Laat 2 vingers zien



Rol af naar de grond  
Rol weer op  
Dribbelen op de plek  
Dribbelen op de plek met een freeze

Rol af naar de grond  
Rol weer op  
Duw armen 4x in de lucht  
STOP = hand naar voor



Klap, klap, lunge naar voren  
Klap, klap, lunge naar voren  
Squat 2x  
Squat 2x

Klap, klap, lunge naar voren  
Klap, klap, lunge naar voren  
Duw armen 4x in de lucht  
STOP = hand naar voor  
Laat 2 vingers zien

Klap, klap, stap  
Klap, klap, stap  
Squat 2x  
Squat 2x

Klap, klap, stap  
Klap, klap, stap  
Duw armen 4x in de lucht  
STOP = hand naar voor



Let op, bij afrollen: sta heup schouder breedte, begin met kin op de borst, rol wervel voor wervel af. Rol wervel voor wervel op met hoofd als laatst.

Let op, bij de lunge: rug mooi recht houden als je naar beneden gaat, gewicht in het midden en achterste knie naar de grond. Zorg dat je voeten recht naar voor wijzen en span je buikspieren aan (trek je navel in).

Let op, bij de squat: rug mooi recht houden als je naar beneden gaat, borst omhoog, kijk recht vooruit, buig je knieën duw je heupen naar achter alsof je op een stoel gaat zitten. Houd je gewicht op de hielen en span je buikspieren aan (trek je navel in).



#### MOVE D

Jog twee, drie, vier  
En tik en tik  
Handen neer, spring, hou de plank  
Vijf, zes, zeven, acht

Jog twee, drie, vier  
En tik en tik  
Juichen, Juichen  
Stop  
Voor de tweede keer

Jog twee, drie, vier  
En tik en tik  
Handen neer, spring, hou de plank  
Vijf, zes, zeven, acht

Jog twee, drie, vier  
En tik en tik  
Juichen, Juichen  
Stop Move e

Draai een kwartslag, jog op je plek  
Zet je voeten neer op de stoel  
Plaats beide handen op de stoel  
Zet je voeten iets naar achter, zodat je een plank maakt met je lichaam, buikspieren aangespannen, rechte rug

Jog op je plek  
Zet je voeten neer op de stoel  
Draai kwartslag duw je armen 4x in de lucht  
STOP = hand naar voor  
Laat 2 vingers zien

Jog op je plek  
Zet je voeten neer op de stoel  
Plaats beide handen op de stoel  
Zet je voeten iets naar achter, zodat je een plank maakt met je lichaam, buikspieren aangespannen, rechte rug

Jog op je plek  
Zet je voeten neer op de stoel  
Draai kwartslag duw je armen 4x in de lucht  
STOP = hand naar voor



Let op, bij de plank: houd je rug recht niet bol of hol trekken, je lichaam moet 1 lijn vormen van je schouders tot je hielen. Span je buikspieren aan (trek je navel in).



MOVE E		
Sta en zit Sta en zit	Draai een kwartslag zit op de stoel en sta weer op Zit op de stoel en sta weer op Sta op meet één been in een hoek van 90 ° Sta op meet één been in een hoek van 90 °	Let op, bij opstaan met één been: probeer de kracht alleen uit het standbeen te halen
Met een been Met een been		
Sta en zit Sta en zit Juichen, Juichen Stop voor de tweede keer	Zit op de stoel en sta weer op Zit op de stoel en sta weer op Duw 4x de armen in de lucht STOP = hand naar voor Laat 2 vingers zien	
Sta en zit Sta en zit Met een been Met een been	Draai een kwartslag zit op de stoel en sta weer op Zit op de stoel en sta weer op Sta op meet één been in een hoek van 90 ° Sta op meet één been in een hoek van 90 °	
Sta en zit Sta en zit Juichen, Juichen Stop	Zit op de stoel en sta weer op Zit op de stoel en sta weer op Duw 4x de armen in de lucht STOP = hand naar voor	

### REFREIN

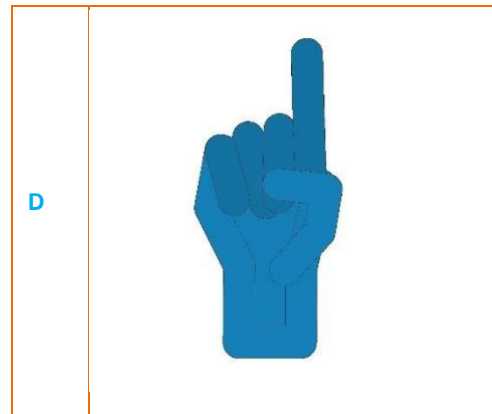
Kom erbij, doe maar mee Met de koningsspelen moves Daba die en daba daa	Marcheren op je plek Marcheren op je plek Armen swingen heen en weer laag Armen swingen heen en weer hoog	
Move a /m e 5,6,7,8	 Vuist in de lucht 4x	





# HANDGEBAREN

## A - B - C - D - E



moves



# SWING EN SCOOR

Met de energizer swing en scoor brengen we beweging en plezier samen! Deze activiteit is perfect voor op het schoolplein of in de gymzaal en zorgt ervoor dat de kinderen samen actief bezig zijn. Het enige wat je nodig hebt, is een bal en een groep enthousiaste deelnemers. Conditie, kracht en plezier, pak een bal en swing mee

## REFREIN

Kom erbij, doe maar mee Met de koningsspelen moves Daba die en daba daa Daba die en daba daa	Marcheren op je plek met de bal Marcheren op je plek met de bal Beweeg de bal heen en weer laag Beweeg de bal heen en weer hoog	
---	--	--

## MOVES MET DE BAL

Duw 2-3-4 Hou vast 6-7-8 Op en neer  Op en neer	Duw handen tegen de bal Blijf duwen Strek je armen, hou de bal hoog, zak naar squat met de bal voor je borst Strek je armen, hou de bal hoog, zak naar squat met de bal voor je borst	
Duw 2-3-4 Hou vast 6-7-8 Daba die en daba daa Daba die en daba daa	Duw handen tegen de bal Blijf duwen Beweeg de bal heen en weer laag Beweeg de bal heen en weer hoog	
Flatback 2-3-4 En op 6-7-8 Onder door Onder door	Rug recht naar voor tot je gelijk aan de vloer bent. Kom langzaam weer omhoog Til je knie op doe de bal eronder door Til je knie op doe de bal eronder door	Let op, bij de flatback: houd de rug recht, je bent recht boven de vloer, houd de benen gestrekt en zorg dat je gewicht naar voren is.
Flatback 2-3-4 En op 6-7-8 Juichen, juichen Stop	Rug recht naar voor tot je gelijk aan de vloer bent. Kom langzaam weer omhoog Duw 4x armen naar voren Hou de bal voor je borst	
Gooi en vang Gooi en vang Knie op, knie op Op, op, op, op, op	Gooi de bal op en vang hem Gooi de bal op en vang hem Knie naar de bal, knie naar de bal Dribbel op je plek	
Gooi en vang Gooi en vang Daba die en daba daa Daba die en daba daa	Gooi de bal op en vang hem Gooi de bal op en vang hem Beweeg de bal heen en weer laag Beweeg de bal heen en weer hoog	



Jib, jib, jibben Nu 4x op je plek Gooi en vang Gooi en vang	Spring in een squat zijwaarts en ook aan de andere kant Spring 4x op je plek Gooi de bal op en vang hem Gooi de bal op en vang hem	Let op, bij de squat: de rug mooi recht blijft als je naar beneden gaat, borst omhoog, kijk recht vooruit, beug je knieën duw je heupen naar achter alsof je op een stoel gaat zitten. Houd je gewicht op de hielen en span je buikspieren aan (trek je navel in).
Jib, jib, jibben Nu 4x op je plek Juichen, juichen Stop	Spring in een squat zijwaarts en ook aan de andere kant Spring 4x op je plek Duw 4x je armen naar voren Houd de bal voor je borst	
Spring open dicht, open dicht Met een lach op je gezicht Jog in het rond Dan de bal op de grond	Spring open dicht, open dicht Spring open dicht, open dicht Jog een rondje om jezelf Ga omlaag en zet de bal op de grond neer	
Spring open dicht, open dicht Met een lach op je gezicht Daba die en daba daa Daba die en daba daa	Spring open dicht, open dicht Spring open dicht, open dicht Armen heen en weer laag Armen heen en weer laag	
Spring eroverheen En hinkel op één been Tik de bal Tik de bal	Spring met je benen in over de bal Hinkel een rondje tot je achter de bal staat Zak door je knieën en tik de bal aan Zak door je knieën en tik de bal aan	
Spring eroverheen En hinkel op één been Juichen, juichen Stop	Spring met je benen in over de bal Hinkel een rondje tot je achter de bal staat Duw 4x de armen in de lucht STOP = hand naar voren	
Voet op de bal	Doe één voet op de bal en zet weer op de grond	
Voet op de bal	Doe één voet op de bal en zet weer op de grond	
Rol af 2-3-4 En op 6-7-8	Rol nu af naar de grond Rol weer op	Let op, bij afrollen: sta heup schouder breedte, begin met kin op de borst, rol wervel voor wervel af. Rol wervel voor wervel op met het hoofd als laatst.
Voet op de bal	Doe één voet op de bal en zet weer op de grond	
Voet op de bal	Doe één voet op de bal en zet weer op de grond	
Daba die en daba daa Daba die en daba daa	Armen heen en weer laag Armen heen en weer laag	



Doe nu je eigen sport Doe nu je eigen ding Adem in en  Spring spring spring  Doe nu je eigen sport Doe nu je eigen ding Juichen, juichen Stop	Pak de bal en doe eigen bewegingen Eigen bewegingen Strek de armen naar voren en terug naar de borst Spring 3x  Eigen bewegingen Eigen bewegingen Duw 4x armen naar voren Houd de bal voor je borst	
--	---	--

**REFREIN**

Kom erbij, doe maar mee Met de koningsspelen moves Daba die en daba daa Daba die en daba daa	Marcheren op je plek met de bal Marcheren op je plek met de bal Beweeg de bal heen en weer laag Beweeg de bal heen en weer hoog	
---	--	--