

Energizers

**Oranje**

zittend uit te  
voeren



# 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

### Refrein

Iedereen doet mee met de Koningsspelen  
Moves

Move A,

doe maar mee,

hupsa hupsa hupsakee

### Move A

Klein 2-3-4 groot 6-7-8

Kijk heen en weer gaan we nog een keer

Klein 2-3-4 groot 6-7-8

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

*Voor de 2e keer*

Klein 2-3-4 groot 6-7-8

Kijk heen en weer gaan we nog een keer

Klein 2-3-4 groot 6-7-8

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

## Moves

Marcheren beweging met je armen (benen als dat gaat)



Knik met je hoofd

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

Maak je heel klein, en maak je groot met armen omhoog

Kijk op zij, wissel van kant 2x

Maak je heel klein, en maak je groot met armen omhoog

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

Laat 2 vingers zien

Maak je heel klein, en maak je groot met armen omhoog

Kijk op zij, wissel van kant 2x

Maak je heel klein, en maak je groot met armen omhoog

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



Voor de 3e keer

Klein 2-3-4 groot 6-7-8

Kijk heen en weer gaan we nog een keer

Klein 2-3-4 groot 6-7-8

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

Voor de 4e keer

Klein 2-3-4 groot 6-7-8

Kijk heen en weer, gaan we nog een keer

Klein 2-3-4 groot 6-7-8

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

### Refrein

Iedereen doet mee met de Koningsspelen moves

Move A,

doe maar mee,

hupsa hupsa hupsakee

Laat 3 vingers zien

Maak je heel klein, en maak je groot met armen omhoog

Kijk op zij, wissel van kant 2x

Maak je heel klein, en maak je groot met armen omhoog

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

Laat 4 vingers zien

Maak je heel klein, en maak je groot met armen omhoog

Kijk op zij, wissel van kant 2x

Maak je heel klein, en maak je groot met armen omhoog

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

Marcheren beweging met je armen (benen als dat gaat)



Knik met je hoofd

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



# Koningsspelen Moves 2

## Lyrics

## Moves

### Refrein

Iedereen doet mee met de Koningsspelen  
Moves

Move B,

doe maar mee,

hupsa hupsa hupsakee

### Move B

Rond 2-3-4 met schouders 6-7-8

Reik 2-3-4-5-6-7-8

Rond 2-3-4 met schouders 6-7-8

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

*Voor de 2e keer*

Rond 2-3-4 met schouders 6-7-8

Reik 2-3-4-5-6-7-8

Rond 2-3-4 met schouders 6-7-8

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

*Voor de 3e keer*

Marcheren beweging met je armen  
(benen als dat gaat)



Knik met je hoofd

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

Draai je schouders 2x naar achteren

Reik je arm zo hoog mogelijk, wissel daarna van  
arm 2x

Draai je schouders 2x naar achteren

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

Laat 2 vingers zien

Draai je schouders 2x naar achteren

Reik je arm zo hoog mogelijk, wissel daarna van  
arm 2x

Draai je schouders 2x naar achteren

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

Laat 3 vingers zien



Rond 2-3-4 met schouders 6-7-8

Draai je schouders 2x naar achteren

Reik 2-3-4-5-6-7-8

Reik je arm zo hoog mogelijk, wissel daarna van arm 2x

Rond 2-3-4 met schouders 6-7-8

Draai je schouders 2x naar achteren

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

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

*Voor de 4e keer*

Laat 4 vingers zien

Rond 2-3-4 met schouders 6-7-8

Draai je schouders 2x naar achteren

Reik 2-3-4-5-6-7-8

Reik je arm zo hoog mogelijk, wissel daarna van arm 2x

Rond 2-3-4 met schouders 6-7-8

Draai je schouders 2x naar achteren

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

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

### **Refrein**

Iedereen doet mee met de koningsspelen moves

Marcheren beweging met je armen (benen als dat gaat)

Move B,



doe maar mee,

Knik met je hoofd

hupsa hupsa hupsakee

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



# Koningsspelen Moves 3

## Lyrics

## Moves

### Refrein

Iedereen doet mee met de Koningsspelen  
Moves

Marcheren beweging met je armen  
(benen als dat gaat)

Move C,



doe maar mee,

Knik met je hoofd

hupsa hupsa hupsakee

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

### Move C

Zwaai 2-3-4 snel 6-7-8

Zwaai met je armen boven je hoofd 2x  
langzaam 4x snel

Stretch op zij, stretch op zij

Stretch zo ver mogelijk op zij met arm boven je  
hoofd, daarna hetzelfde naar de andere kant

Zwaai 2-3-4 snel 6-7-8

Zwaai met je armen boven je hoofd 2x  
langzaam 4x snel

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

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

*Voor de 2e keer*

Laat 2 vingers zien

Zwaai 2-3-4 snel 6-7-8

Zwaai met je armen boven je hoofd 2x  
langzaam 4x snel

Stretch op zij, stretch op zij

Stretch zo ver mogelijk op zij met arm boven je  
hoofd, daarna hetzelfde naar de andere kant

Zwaai 2-3-4 snel 6-7-8

Zwaai met je armen boven je hoofd 2x  
langzaam 4x snel





Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

*Voor de 3e keer*

Zwaai 2-3-4 snel 6-7-8

Stretch op zij, stretch op zij

Zwaai 2-3-4 snel 6-7-8

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

*Voor de 4e keer*

Zwaai 2-3-4 snel 6-7-8

Stretch op zij, stretch op zij

Zwaai 2-3-4 snel 6-7-8

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

### Refrein

Iedereen doet mee met de koningsspelen moves

Move C,

doe maar mee,

hupsa hupsa hupsakee

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

Laat 3 vingers zien

Zwaai met je armen boven je hoofd 2x  
langzaam 4x snel

Stretch zo ver mogelijk op zij met arm boven je hoofd, daarna hetzelfde naar de andere kant

Zwaai met je armen boven je hoofd 2x  
langzaam 4x snel

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

Laat 4 vingers zien

Zwaai met je armen boven je hoofd 2x  
langzaam 4x snel

Stretch zo ver mogelijk op zij met arm boven je hoofd, daarna hetzelfde naar de andere kant

Zwaai met je armen boven je hoofd 2x  
langzaam 4x snel

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

Marcheren beweging met je armen (benen als dat gaat)



Knik met je hoofd

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



# Koningsspelen Moves 4

## Lyrics

## Moves

### Refrein

Iedereen doet mee met de Koningsspelen  
Moves

Marcheren beweging met je armen  
(benen als dat gaat)

Move D,



doe maar mee,

Knik met je hoofd

hupsa hupsa hupsakee

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

### Move D

Tik en klap, tik klap tik klap

Tik= tik op bovenbenen  
Klap = een klap in de handen

Open dicht, open dicht open dicht

Armen open dicht, rustig daarna 2x snel

Tik en klap, tik klap tik klap

Tik= tik op bovenbenen  
Klap = een klap in de handen

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

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

*Voor de 2e keer*

Laat 2 vingers zien

Tik en klap, tik klap tik klap

Tik= tik op bovenbenen  
Klap = een klap in de handen

Open dicht, open dicht open dicht

Armen open dicht, rustig daarna 2x snel

Tik en klap, tik klap tik klap

Tik= tik op bovenbenen  
Klap = een klap in de handen



Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

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

*Voor de 3e keer*

Laat 3 vingers zien

Tik en klap, tik klap tik klap

Tik= tik op bovenbenen  
Klap = een klap in de handen

Open dicht, open dicht open dicht

Armen open dicht, rustig daarna 2x snel

Tik en klap, tik klap tik klap

Tik= tik op bovenbenen  
Klap = een klap in de handen

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

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

*Voor de 4e keer*

Laat 4 vingers zien

Tik en klap, tik klap tik klap

Tik= tik op bovenbenen  
Klap = een klap in de handen

Open dicht, open dicht open dicht

Armen open dicht, rustig daarna 2x snel

Tik en klap, tik klap tik klap

Tik= tik op bovenbenen  
Klap = een klap in de handen

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

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

### Refrein

Iedereen doet mee met de Koningsspelen  
Moves

Marcheren beweging met je armen  
(benen als dat gaat)

Move D,



doe maar mee,

Knik met je hoofd

hupsa hupsa hupsakee

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



# Koningsspelen Moves 5

## Lyrics

## Moves

### Refrein

Iedereen doet mee met de Koningsspelen  
Moves

Move E,

doe maar mee,

hupsa hupsa hupsakee

### Move E

Rol af 2,3, recht omhoog 6-7-8

Lift je been, lift je been

Rol af 2,3, recht omhoog 6-7-8

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

*Voor de 2e keer*

Rol af 2,3, recht omhoog 6-7-8

Lift je been, lift je been

Rol af 2,3, recht omhoog 6-7-8

Marcheren beweging met je armen  
(benen als dat gaat)



Knik met je hoofd

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

Rol af 4 tellen, kom met een rechte rug (hoofd  
eerst) omhoog.

Lift je been op, zelfstandig of met hulp van je  
armen, daarna andere been

Rol af 4 tellen, kom met een rechte rug (hoofd  
eerst) omhoog.

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

Laat 2 vingers zien

Rol af 4 tellen, kom met een rechte rug (hoofd  
eerst) omhoog.

Lift je been op, zelfstandig of met hulp van je  
armen, daarna andere been

Rol af 4 tellen, kom met een rechte rug (hoofd  
eerst) omhoog.  
armen op, adem uit armen weer laten zakken



Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

*Voor de 3e keer*

Rol af 2,3, recht omhoog 6-7-8

Lift je been, lift je been

Rol af 2,3, recht omhoog 6-7-8

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

*Voor de 4e keer*

Rol af 2,3, recht omhoog 6-7-8

Lift je been, lift je been

Rol af 2,3, recht omhoog 6-7-8

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

### **Refrein**

Iedereen doet mee met de Koningsspelen  
Moves

Move E,

doe maar mee,

hupsa hupsa hupsakee

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

Laat 3 vingers zien

Rol af 4 tellen, kom met een rechte rug (hoofd eerst) omhoog.

Lift je been op, zelfstandig of met hulp van je armen, daarna andere been

Rol af 4 tellen, kom met een rechte rug (hoofd eerst) omhoog.

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

Laat 4 vingers zien

Rol af 4 tellen, kom met een rechte rug (hoofd eerst) omhoog.

Lift je been op, zelfstandig of met hulp van je armen, daarna andere been

Rol af 4 tellen, kom met een rechte rug (hoofd eerst) omhoog.

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

Marcheren beweging met je armen  
(benen als dat gaat)



Knik met je hoofd

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



# Koningsspelen Moves 6

## Lyrics

## Moves

### Refrein

Iedereen doet mee met de Koningsspelen  
Moves

Move A en B,

hupsa hupsa hupsakee

### Move A en B

Klein 2-3-4 groot 6-7-8

Kijk heen en weer gaan we nog een keer

Klein 2-3-4 groot 6-7-8

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

*Voor de 2e keer*

Klein 2-3-4 groot 6-7-8

Kijk heen en weer gaan we nog een keer

Klein 2-3-4 groot 6-7-8

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

Marcheren, beweging met de armen (als kan  
ook benen)



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

Maak je heel klein, en maak je groot met armen  
omhoog

Kijk op zij, wissel van kant 2x

Maak je heel klein, en maak je groot met armen  
omhoog

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

Laat 2 vingers zien

Maak je heel klein, en maak je groot met armen  
omhoog

Kijk op zij, wissel van kant 2x

Maak je heel klein, en maak je groot met armen  
omhoog

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



*Voor de 3e keer*

Klein 2-3-4 groot 6-7-8

Kijk heen en weer gaan we nog een keer

Klein 2-3-4 groot 6-7-8

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

*Voor de 4e keer*

Klein 2-3-4 groot 6-7-8

Kijk heen en weer gaan we nog een keer

Klein 2-3-4 groot 6-7-8

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

Laat 3 vingers zien

Maak je heel klein, en maak je groot met armen omhoog

Kijk op zij, wissel van kant 2x  
Maak je heel klein, en maak je groot met armen omhoog

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

Laat 4 vingers zien

Maak je heel klein, en maak je groot met armen omhoog

Kijk op zij, wissel van kant 2x

Maak je heel klein, en maak je groot met armen omhoog

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

MOVE B



Rond 2-3-4 met schouders 6-7-8

Reik 2-3-4-5-6-7-8

Rond 2-3-4 met schouders 6-7-8

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

*Voor de 2e keer*

Rond 2-3-4 met schouders 6-7-8

Reik 2-3-4-5-6-7-8

Rond 2-3-4 met schouders 6-7-8

Draai je schouders 2x naar achteren

Reik je arm zo hoog mogelijk, wissel daarna van arm 2x

Draai je schouders 2x naar achteren

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

Laat 2 vingers zien

Draai je schouders 2x naar achteren

Reik je arm zo hoog mogelijk, wissel daarna van arm 2x

Draai je schouders 2x naar achteren



Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

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

### Refrein

Iedereen doet mee met de Koningsspelen Moves

Marcheren, beweging met de armen (als kan ook benen)

Move A en B,



hupsa hupsa hupsakee

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





# Koningsspelen Moves 7

## Lyrics

## Moves

### Refrein

Iedereen doet mee met de Koningsspelen  
Moves

Move A B C

hupsa hupsa hupsakee

### Move A B C

Klein 2-3-4 groot 6-7-8

Kijk heen en weer gaan we nog een keer

Klein 2-3-4 groot 6-7-8

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

*Voor de 2e keer*

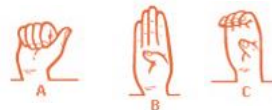
Klein 2-3-4 groot 6-7-8

Kijk heen en weer gaan we nog een keer

Klein 2-3-4 groot 6-7-8

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

Marcheren, beweging met de armen (als kan ook benen)



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

Maak je heel klein, en maak je groot met armen omhoog

Kijk op zij, wissel van kant 2x

Maak je heel klein, en maak je groot met armen omhoog

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

Laat 2 vingers zien

Maak je heel klein, en maak je groot met armen omhoog

Kijk op zij, wissel van kant 2x

Maak je heel klein, en maak je groot met armen omhoog

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



*Voor de 3e keer*

Klein 2-3-4 groot 6-7-8

Kijk heen en weer gaan we nog een keer

Klein 2-3-4 groot 6-7-8

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

*Voor de 4e keer*

Klein 2-3-4 groot 6-7-8

Kijk heen en weer gaan we nog een keer

Klein 2-3-4 groot 6-7-8

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

Laat 3 vingers zien

Maak je heel klein, en maak je groot met armen omhoog

Kijk op zij, wissel van kant 2x  
Maak je heel klein, en maak je groot met armen omhoog

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

Laat 4 vingers zien

Maak je heel klein, en maak je groot met armen omhoog

Kijk op zij, wissel van kant 2x

Maak je heel klein, en maak je groot met armen omhoog

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

MOVE B



Rond 2-3-4 met schouders 6-7-8

Reik 2-3-4-5-6-7-8

Rond 2-3-4 met schouders 6-7-8

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

*Voor de 2e keer*

Rond 2-3-4 met schouders 6-7-8

Reik 2-3-4-5-6-7-8

Rond 2-3-4 met schouders 6-7-8

Draai je schouders 2x naar achteren

Reik je arm zo hoog mogelijk, wissel daarna van arm 2x

Draai je schouders 2x naar achteren

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

Laat 2 vingers zien

Draai je schouders 2x naar achteren

Reik je arm zo hoog mogelijk, wissel daarna van arm 2x

Draai je schouders 2x naar achteren



## MOVE C

Zwaai 2-3-4 snel 6-7-8

Stretch op zij, stretch op zij

Zwaai 2-3-4 snel 6-7-8

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

*Voor de 2e keer*

Zwaai 2-3-4 snel 6-7-8

Stretch op zij, stretch op zij

Zwaai 2-3-4 snel 6-7-8

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

## Refrein

Iedereen doet mee met de Koningsspelen  
Moves

Move A en B,

hupsa hupsa hupsakee



Zwaai met je armen boven je hoofd 2x  
langzaam 4x snel

Stretch zo ver mogelijk op zij met arm boven  
je hoofd, daarna hetzelfde naar de andere  
kant

Zwaai met je armen boven je hoofd 2x  
langzaam 4x snel

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

Laat 2 vingers zien

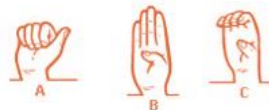
Zwaai met je armen boven je hoofd 2x  
langzaam 4x snel

Stretch zo ver mogelijk op zij met arm boven  
je hoofd, daarna hetzelfde naar de andere  
kant

Zwaai met je armen boven je hoofd 2x  
langzaam 4x snel

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

Marcheren, beweging met de armen (als kan  
ook benen)



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



# Koningsspelen Moves 8

## Lyrics

## Moves

### Refrein

Iedereen doet mee met de Koningsspelen  
Moves

Marcheren, beweging met de armen (als kan  
ook benen)

Move A t/m D



hupsa hupsa hupsakee

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

### Move A t/m D

Klein 2-3-4 groot 6-7-8

Maak je heel klein, en maak je groot met armen  
omhoog

Kijk heen en weer gaan we nog een keer

Kijk op zij, wissel van kant 2x

Klein 2-3-4 groot 6-7-8

Maak je heel klein, en maak je groot met armen  
omhoog

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

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

*Voor de 2e keer*

Laat 2 vingers zien

Klein 2-3-4 groot 6-7-8

Maak je heel klein, en maak je groot met armen  
omhoog

Kijk heen en weer gaan we nog een keer

Kijk op zij, wissel van kant 2x

Klein 2-3-4 groot 6-7-8

Maak je heel klein, en maak je groot met armen  
omhoog

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

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



*Voor de 3e keer*

Klein 2-3-4 groot 6-7-8

Kijk heen en weer gaan we nog een keer

Klein 2-3-4 groot 6-7-8

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

*Voor de 4e keer*

Klein 2-3-4 groot 6-7-8

Kijk heen en weer gaan we nog een keer

Klein 2-3-4 groot 6-7-8

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

Laat 3 vingers zien

Maak je heel klein, en maak je groot met armen omhoog

Kijk op zij, wissel van kant 2x  
Maak je heel klein, en maak je groot met armen omhoog

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

Laat 4 vingers zien

Maak je heel klein, en maak je groot met armen omhoog

Kijk op zij, wissel van kant 2x

Maak je heel klein, en maak je groot met armen omhoog

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

MOVE B



Rond 2-3-4 met schouders 6-7-8

Reik 2-3-4-5-6-7-8

Rond 2-3-4 met schouders 6-7-8

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

*Voor de 2e keer*

Rond 2-3-4 met schouders 6-7-8

Reik 2-3-4-5-6-7-8

Rond 2-3-4 met schouders 6-7-8

Draai je schouders 2x naar achteren

Reik je arm zo hoog mogelijk, wissel daarna van arm 2x

Draai je schouders 2x naar achteren

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

Laat 2 vingers zien

Draai je schouders 2x naar achteren

Reik je arm zo hoog mogelijk, wissel daarna van arm 2x

Draai je schouders 2x naar achteren



## MOVE C



Zwaai 2-3-4 snel 6-7-8

Zwaai met je armen boven je hoofd 2x  
langzaam 4x snel

Stretch op zij, stretch op zij

Stretch zo ver mogelijk op zij met arm boven  
je hoofd, daarna hetzelfde naar de andere  
kant

Zwaai 2-3-4 snel 6-7-8

Zwaai met je armen boven je hoofd 2x  
langzaam 4x snel

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

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

*Voor de 2e keer*

Laat 2 vingers zien

Zwaai 2-3-4 snel 6-7-8

Zwaai met je armen boven je hoofd 2x  
langzaam 4x snel

Stretch op zij, stretch op zij

Stretch zo ver mogelijk op zij met arm boven  
je hoofd, daarna hetzelfde naar de andere  
kant

Zwaai 2-3-4 snel 6-7-8

Zwaai met je armen boven je hoofd 2x  
langzaam 4x snel

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

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

## MOVE D



Tik en klap, tik klap tik klap

Tik= tik op bovenbenen  
Klap = een klap in de handen

Open dicht, open dicht open dicht

Armen open dicht, rustig daarna 2x snel

Tik en klap, tik klap tik klap

Tik= tik op bovenbenen  
Klap = een klap in de handen

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

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

*Voor de 2e keer*

Laat 2 vingers zien



Tik en klap, tik klap tik klap

Tik= tik op bovenbenen  
Klap = een klap in de handen

Open dicht, open dicht open dicht

Armen open dicht, rustig daarna 2x snel

Tik en klap, tik klap tik klap

Tik= tik op bovenbenen  
Klap = een klap in de handen

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

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

### Refrein

Iedereen doet mee met de koningsspelens moves

Marcheren, beweging met de armen, wanneer mogelijk ook benen

Move A t/m D



hupsa hupsa hupsakee

Hupsakee move: tik je hoofd, schouders, knie en dan 2 duimen omhoog



# Koningsspelen Moves 8

## Lyrics

### Refrein

Iedereen doet mee met de Koningsspelen  
Moves

Move A t/m E

hupsa hupsa hupsakee

### Move A t/m E

Klein 2-3-4 groot 6-7-8

Kijk heen en weer gaan we nog een keer

Klein 2-3-4 groot 6-7-8

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

*Voor de 2e keer*

Klein 2-3-4 groot 6-7-8

Kijk heen en weer gaan we nog een keer

Klein 2-3-4 groot 6-7-8

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

## Moves

Marcheren, beweging met de armen (als kan ook benen)



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

Maak je heel klein, en maak je groot met armen omhoog

Kijk op zij, wissel van kant 2x

Maak je heel klein, en maak je groot met armen omhoog

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

Laat 2 vingers zien

Maak je heel klein, en maak je groot met armen omhoog

Kijk op zij, wissel van kant 2x

Maak je heel klein, en maak je groot met armen omhoog

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

*Voor de 3e keer*





Klein 2-3-4 groot 6-7-8

Kijk heen en weer gaan we nog een keer

Klein 2-3-4 groot 6-7-8

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

*Voor de 4e keer*

Klein 2-3-4 groot 6-7-8

Kijk heen en weer gaan we nog een keer

Klein 2-3-4 groot 6-7-8

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

Maak je heel klein, en maak je groot met armen omhoog

Kijk op zij, wissel van kant 2x  
Maak je heel klein, en maak je groot met armen omhoog

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

Laat 4 vingers zien

Maak je heel klein, en maak je groot met armen omhoog

Kijk op zij, wissel van kant 2x

Maak je heel klein, en maak je groot met armen omhoog

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

MOVE B



Rond 2-3-4 met schouders 6-7-8

Reik 2-3-4-5-6-7-8

Rond 2-3-4 met schouders 6-7-8

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

*Voor de 2e keer*

Rond 2-3-4 met schouders 6-7-8

Reik 2-3-4-5-6-7-8

Rond 2-3-4 met schouders 6-7-8

Laat 3 vingers zien

Draai je schouders 2x naar achteren

Reik je arm zo hoog mogelijk, wissel daarna van arm 2x

Draai je schouders 2x naar achteren

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

Laat 2 vingers zien

Draai je schouders 2x naar achteren

Reik je arm zo hoog mogelijk, wissel daarna van arm 2x

Draai je schouders 2x naar achteren

MOVE C



Zwaai 2-3-4 snel 6-7-8

Stretch op zij, stretch op zij

Zwaai 2-3-4 snel 6-7-8

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

*Voor de 2e keer*

Zwaai 2-3-4 snel 6-7-8

Stretch op zij, stretch op zij

Zwaai 2-3-4 snel 6-7-8

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

MOVE D

Tik en klap, tik klap tik klap

Open dicht, open dicht open dicht

Tik en klap, tik klap tik klap

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

*Voor de 2e keer*

Zwaai met je armen boven je hoofd 2x  
langzaam 4x snel

Stretch zo ver mogelijk op zij met arm boven  
je hoofd, daarna hetzelfde naar de andere  
kant

Zwaai met je armen boven je hoofd 2x  
langzaam 4x snel

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

Laat 2 vingers zien

Zwaai met je armen boven je hoofd 2x  
langzaam 4x snel

Stretch zo ver mogelijk op zij met arm boven  
je hoofd, daarna hetzelfde naar de andere  
kant

Zwaai met je armen boven je hoofd 2x  
langzaam 4x snel

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



Tik= tik op bovenbenen  
Klap = een klap in de handen

Armen open dicht, rustig daarna 2x snel

Tik= tik op bovenbenen  
Klap = een klap in de handen

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

Laat 2 vingers zien



Tik en klap, tik klap tik klap

Tik= tik op bovenbenen  
Klap = een klap in de handen

Open dicht, open dicht open dicht

Armen open dicht, rustig daarna 2x snel

Tik en klap, tik klap tik klap

Tik= tik op bovenbenen  
Klap = een klap in de handen

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

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

MOVE E



Tik en klap, tik klap tik klap

Rol af 4 tellen, kom met een rechte rug (hoofd eerst) omhoog.

Open dicht, open dicht open dicht

Lift je ben op, zelfstandig of met hulp van je armen, daarna andere been

Tik en klap, tik klap tik klap

Rol af 4 tellen, kom met een rechte rug (hoofd eerst) omhoog.

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

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

*Voor de 2e keer*

Laat 2 vingers zien

Tik en klap, tik klap tik klap

Rol af 4 tellen, kom met een rechte rug (hoofd eerst) omhoog.

Open dicht, open dicht open dicht

Lift je been op, zelfstandig of met hulp van je armen, daarna andere been

Tik en klap, tik klap tik klap

Rol af 4 tellen, kom met een rechte rug (hoofd eerst) omhoog.  
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, beweging met de armen, wanneer kan ook met de benen

Move A t/m E





hupsa hupsa hupsakee

Hupsakee move: tik je hoofd, schouders, knie  
en 2 duimen op