

Energizers

**Oranje**

zittend uit te  
voeren



# Koningsspelen **moves**

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

Muziek: Robert van Dorn en team Lucia Marthas



# 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 Koningsspelen, 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 koningsspelen moves, namelijk: **ROOD**, **WIT**, **BLAUW** en **ORANJE**.

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

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

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

Beweeg mee met move a 4x

## **MOVE B**

Beweeg mee met move b 4x

## **MOVE C**

Beweeg mee met move c 4x

## **MOVE D**

Beweeg mee met move d 4x

## **MOVE E**

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**

Beweeg mee met move a 2x en move b 2x

## **MOVE A - B - C**

Beweeg mee met move a 2x, move b 2x, move c 2x

## **MOVE A - B - C - D**

Beweeg mee met move a 2x, move b 2x, move c 2x, move d 2x

## **MOVE A - B - C - D - E**


Beweeg mee met move a 2x, move b 2x, move c 2x, move d 2x, move e 2x




# KONINGSSPELEN ORANJE!

## 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>Maak je groot 2-3-4 En klein 6-7-8 Uit en in Uit en in</p> <p>Maak je groot 2-3-4 En klein 6-7-8 Juichen, Juichen Stop Voor de 2<sup>e</sup> keer</p> <p>Maak je groot 2-3-4 En klein 6-7-8 Uit en in Uit en in</p> <p>Maak je groot 2-3-4 En klein 6-7-8 Juichen, Juichen Stop Move b</p>	<p>Arm boven je hoofd zo ver mogelijk Armen zo klein mogelijk en bovenlichaam in Armen uit naar zij gestrekt en weer terug in Armen uit naar zij gestrekt en weer terug in</p> <p>Arm boven je hoofd zo ver mogelijk Armen zo klein mogelijk en bovenlichaam in Duw 4x armen in de lucht STOP = hand naar voor Laat 2 vingers zijn</p> <p>Arm boven je hoofd zo ver mogelijk Armen zo klein mogelijk en bovenlichaam in Armen uit naar zij gestrekt en weer terug in Armen uit naar zij gestrekt en weer terug in</p> <p>Arm boven je hoofd zo ver mogelijk Armen zo klein mogelijk en bovenlichaam in Duw 4x armen in de lucht STOP = hand naar voor</p> 	
---	---	--



### MOVE B

Naar je schouders  
Naar je schouders  
Op en neer  
Op en neer

Naar je schouders  
Naar je schouders  
Juichen, Juichen,  
Stop  
Voor de tweede keer

Naar je schouders  
Naar je schouders  
Op en neer  
Op en neer

Naar je schouders  
Naar je schouders  
Juichen, Juichen,  
Stop  
Move c

### MOVE C

Stretch opzij  
Stretch opzij  
Klap, klap, klap  
Klap, klap, klap

Stretch opzij  
Stretch opzij  
Juichen, Juichen  
Stop  
Voor de 2<sup>e</sup> keer

Stretch opzij  
Stretch opzij  
Klap, klap, klap  
Klap, klap, klap

Stretch opzij  
Stretch opzij  
Juichen, Juichen  
Stop  
Move d

Hoofd naar je schouder en terug rechtop  
Hoofd naar je schouder en terug rechtop  
Schouders omhoog en omlaag  
Schouders omhoog en omlaag

Hoofd naar je schouder en terug rechtop  
Hoofd naar je schouder en terug rechtop  
Duw armen 4x in de lucht  
STOP = hand naar voor  
Laat twee vingers zien

Hoofd naar je schouder en terug rechtop  
Hoofd naar je schouder en terug rechtop  
Schouders omhoog en omlaag  
Schouders omhoog en omlaag

Hoofd naar je schouder en terug rechtop  
Hoofd naar je schouder en terug rechtop  
Duw armen 4x in de lucht  
STOP = hand naar voor



Stretch op zij, terug in midden  
Stretch op zij, terug in midden  
Klap 3x  
Klap 3x

Stretch op zij, terug in midden  
Stretch op zij, terug in midden  
Duw armen 4x in de lucht  
STOP = hand naar voor  
Laat 2 vingers zien

Stretch op zij, terug in midden  
Stretch op zij, terug in midden  
Klap 3x  
Klap 3x

Stretch op zij, terug in midden  
Stretch op zij, terug in midden  
Duw armen 4x in de lucht  
STOP = hand naar voor



Let op, bij strek opzij: reik ze over mogelijk zodat je een stretch voelt aan je flank



#### MOVE D

Duw 2-3-4  
Hou vast 6-7-8  
Open dicht  
Open dicht

Duw 2-3-4  
Hou vast 6-7-8  
Juichen, Juichen  
Stop  
Voor de tweede keer

Duw 2-3-4  
Hou vast 6-7-8  
Open dicht  
Open dicht

Duw 2-3-4  
Hou vast 6-7-8  
Juichen, Juichen  
Stop  
Move e

#### MOVE E

Schouders 2-3-4-5-6-7-8  
Naar de grond  
Gaan we weer in het rond

Schouders 2-3-4-5-6-7-8  
Juichen, Juichen  
Stop  
Voor de 2<sup>e</sup> keer

Schouders 2-3-4-5-6-7-8  
Naar de grond  
Gaan we weer in het rond

Schouders 2-3-4-5-6-7-8  
Juichen, Juichen  
Stop

Duw je handen tegen elkaar ellebogen op.  
Hou vast voor 4 tellen  
Arm open op hoek van 90 ° en dicht  
Arm open op hoek van 90 ° en dicht

Duw je handen tegen elkaar ellebogen op.  
Hou vast voor 4 tellen  
Duw 4x armen in de lucht  
STOP = hand naar voor  
Laat 2 vingers zien

Duw je handen tegen elkaar ellebogen op.  
Hou vast voor 4 tellen  
Arm open op hoek van 90 ° en dicht  
Arm open op hoek van 90 ° en dicht

Duw je handen tegen elkaar ellebogen op.  
Hou vast voor 4 tellen  
Duw 4x armen in de lucht  
STOP = hand naar voor



Schouders rond naar achter 2x  
Rol nu af naar de grond  
Rol weer omhoog

Schouders rond naar achter 2x  
Duw 4x armen in de lucht  
STOP = hand naar voor  
Laat 2 vingers zien

Schouders rond naar achter 2x  
Rol nu af naar de grond  
Rol weer omhoog

Schouders rond naar achter 2x  
Duw 4x armen in de lucht  
STOP = hand naar voor

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



### Refrein

Kom erbij, doe maar mee  
Met de koningsspelen moves  
Daba die en daba daa

Move a t/m e  
5,6,7,8

Marcheren op je plek  
Marcheren op je plek  
Armen swingen heen en weer laag  
Armen swingen heen en weer hoog



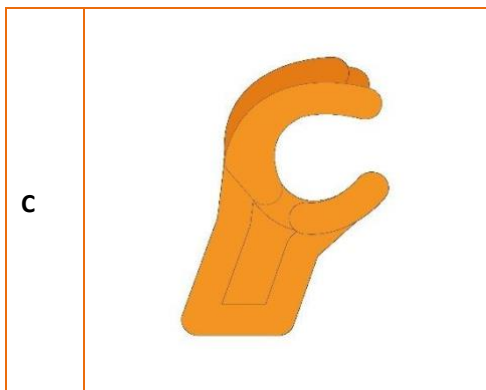
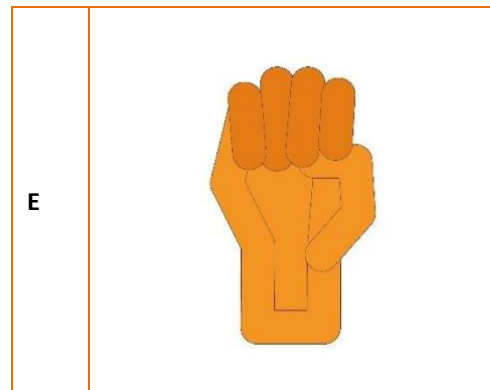
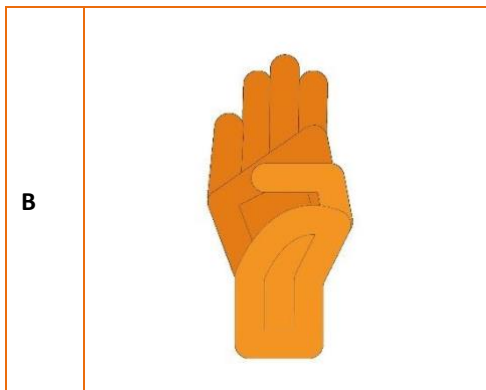
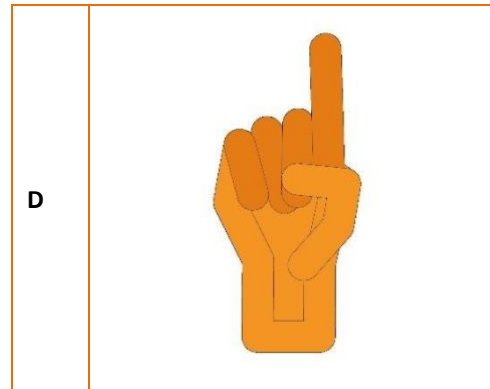
Vuist in de lucht 4x





# 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

Beweeg de bal heen en weer voor je  
Beweeg de bal heen en weer voor je  
Beweeg de bal heen en weer voor je  
Beweeg de bal heen en weer voor je

## MOVES MET DE BAL

Duw 2-3-4  
Hou vast 6-7-8  
Voor en terug  
Voor en terug

Duw 2-3-4  
Hou vast 6-7-8  
Daba die en daba daa  
Daba die en daba daa

Hoog en laag  
Hoog en laag  
Beweeg nu snel  
Beweeg nu traag

Hoog en laag  
Hoog en laag  
Juichen, juichen  
Stop

Kijk heen en weer  
En nu nog een keer  
Gooi en vang  
Gooi en vang

Kijk heen en weer  
En nu nog een keer  
Daba die en daba daa  
Daba die en daba daa

Duw handen tegen de bal  
Blijf duwen  
Strek de armen naar voor en terug in  
Strek de armen naar voor en terug in

Duw handen tegen de bal  
Blijf duwen  
Beweeg de bal heen en weer voor je  
Beweeg de bal heen en weer voor je

Strek de armen hoog en voor de borst  
Strek de armen hoog en voor de borst  
Beweeg snel met de bal  
Beweeg traag met de bal

Strek de armen hoog en voor de borst  
Strek de armen hoog en voor de borst  
Duw 4x armen naar voren  
Hou de bal voor je borst

Kijk van rechts naar links  
Kijk van rechts naar links  
Gooi de bal op en vang hem  
Gooi de bal op en vang hem

Kijk van rechts naar links  
Kijk van rechts naar links  
Beweeg de bal heen en weer voor je  
Beweeg de bal heen en weer voor je



Schouders op en neer  
Op en neer  
Draai nu zelf  
Heen en weer

Schouders op en neer  
Op en neer  
Juichen, juichen  
Stop

Drum 2-3-4-5-6-7-8  
Wijd en pak  
Wijd en pak

Drum 2-3-4-5-6-7-8  
Daba die en daba daa  
Daba die en daba daa

Rond 2-3-4  
En recht 6-7-8  
Bal op je hand  
Bal op je hand

Rond 2-3-4  
En recht 6-7-8  
Juichen, juichen  
Stop

Zwaai zwaai  
Zwaai zwaai  
Lift je been  
Lift je been

Zwaai zwaai  
Zwaai zwaai  
Daba die en daba daa  
Daba die en daba daa

Doe nu je eigen ding  
Doe nu je eigen ding  
En swing en swing  
En swing

Doe nu je eigen ding  
Doe nu je eigen ding  
Juichen, juichen  
Stop

Schouders omhoog en omlaag  
Schouders omhoog en omlaag  
Twist naar zij, terug naar midden  
Twist naar zij, terug naar midden

Schouders omhoog en omlaag  
Schouders omhoog en omlaag  
Duw 4x je armen naar voren Houd de bal  
voor je borst

Drummen op de bal  
Armen hoog en terug op de bal  
Armen hoog en terug op de bal

Drummen op de bal  
Beweeg de bal heen en weer voor je  
Beweeg de bal heen en weer voor je

Buig voorover over de bal  
Kom weer rechtop zitten  
Strek je arm uit, balanceer de bal op één hand  
Strek je arm uit, balanceer de bal op één hand

Buig voorover over de bal  
Kom weer rechtop zitten  
Duw 4x je armen naar voren  
Houd de bal voor je borst

Zwaai de bal 2x heen en weer boven je hoofd  
Zwaai de bal 2x heen en weer boven je hoofd  
Til één been op en zet terug neer  
Til één been op en zet terug neer

Zwaai de bal 2x heen en weer boven je hoofd  
Zwaai de bal 2x heen en weer boven je hoofd  
Beweeg de bal heen en weer voor je  
Beweeg de bal heen en weer voor je

Eigen bewegingen  
Eigen bewegingen  
Swing de bal rechts, swing de bal links  
Swing de bal van laag naar hoog

Eigen bewegingen  
Eigen bewegingen  
Duw 4x je armen naar voren  
Houd de bal voor je borst



Kom erbij, doe maar mee  
Met de koningsspelen moves  
Daba die en daba daa  
Daba die en daba daa

Beweeg de bal heen en weer voor je  
Beweeg de bal heen en weer voor je  
Beweeg de bal heen en weer voor je  
Beweeg de bal heen en weer voor je