

Energizers

Wit

met de basis
moves



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 of een van onze socials.

Je vindt de Koningsspelen Moves hier: www.koningsspelen.nl/energizers

Veel beweegplezier!

Lucia Marthas & Team Koningsspelen



Overzicht

Ga naar 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

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

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

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

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

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.

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

Reik armen ver naar boven, eerste rechts, dan
links, rechts, links.

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

Reik armen ver naar boven, eerste rechts, dan
links, rechts, links.



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

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

Reik armen ver naar boven, eerste rechts, dan links, rechts, links.

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

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

Reik armen ver naar boven, eerste rechts, dan links, rechts, links.

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

Marcheer nu op de plek en 5-6-7-8

In het rond 3-4-5-6-7-8

Marcheer nu op de plek en 5-6-7-8

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

Voor de 2e keer

Marcheer nu op de plek en 5-6-7-8

In het rond 3-4-5-6-7-8

Marcheer nu op de plek en 5-6-7-8

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.

Loop op je plek

Maak een rondje 2 passen met gezicht op zij, 2 passen met gezicht naar achter, 2 passen met gezicht naar de andere zijkant, 2 passen met gezicht naar voor.

Loop op je plek

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

Laat 2 vingers zien

Loop op je plek

Maak een rondje 2 passen met gezicht op zij, 2 passen met gezicht naar achter, 2 passen met gezicht naar de andere zijkant, 2 passen met gezicht naar voor

Loop op je plek



Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

Voor de 3e keer

Marcheer nu op de plek en 5-6-7-8

In het rond 3-4-5-6-7-8

Marcheer nu op de plek en 5-6-7-8

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

Voor de 4e keer

Marcheer nu op de plek en 5-6-7-8

In het rond 3-4-5-6-7-8

Marcheer nu op de plek en 5-6-7-8

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

Refrein

Iedereen doet mee met de Koningsspelen
Moves

Move B,

doe maar mee,

hupsa hupsa hupsakee

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

Laat 3 vingers zien

Loop op je plek

Maak een rondje 2 passen met gezicht op zij, 2 passen met gezicht naar achter, 2 passen met gezicht naar de andere zijkant, 2 passen met gezicht naar voor.

Loop op je plek

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

Laat 4 vingers zien

Loop op je plek

Maak een rondje 2 passen met gezicht op zij, 2 passen met gezicht naar achter, 2 passen met gezicht naar de andere zijkant, 2 passen met gezicht naar voor.

Loop op je plek

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

Marcheren op je plek



Knik met je hoofd

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



Koningsspelen Moves 3

Lyrics

Refrein

Intro

Iedereen doet mee met de Koningsspelen
Moves

Move C,

doe maar mee,

hupsa hupsa hupsakee

Move C

Zit en sta en zit en sta 5-6-7-8

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

Zit en sta en zit en sta 5-6-7-8

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

Voor de 2e keer

Zit en sta en zit en sta 5-6-7-8

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

Zit en sta en zit en sta 5-6-7-8

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.

Maak 4x een squat (net alsof je gaat zitten)
Of ga echt op stoel zitten en weer staan

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

Maak 4x een squat (net alsof je gaat zitten)
Of ga echt op stoel zitten en weer staan

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

Laat 2 vingers zien

Maak 4x een squat (net alsof je gaat zitten)
Of ga echt op stoel zitten en weer staan

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

Maak 4x een squat (net alsof je gaat zitten)
Of ga echt op stoel zitten en weer staan



Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

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

Voor de 3e keer

Laat 3 vingers zien

Zit en sta en zit en sta 5-6-7-8

Maak 4x een squat (net alsof je gaat zitten)
Of ga echt op stoel zitten en weer staan

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

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

Zit en sta en zit en sta 5-6-7-8

Maak 4x een squat (net alsof je gaat zitten)
Of ga echt op stoel zitten en weer staan

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

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

Voor de 4e keer

Laat 4 vingers zien

Zit en sta en zit en sta 5-6-7-8

Maak 4x een squat (net alsof je gaat zitten)
Of ga echt op stoel zitten en weer staan

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

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

Zit en sta en zit en sta 5-6-7-8

Maak 4x een squat (net alsof je gaat zitten)
Of ga echt op stoel zitten en weer staan

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 C,



doe maar mee,

Knik met je hoofd

hupsa hupsa hupsakee

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



Koningsspelen Moves 4

Lyrics

Refrein

Intro

Iedereen doet mee met de Koningsspelen
Moves

Move D,

doe maar mee,

hupsa hupsa hupsakee

Move D

Spring 2-3-4,

langzaam, langzaam

Open dicht, open dicht, laag en op, laag en op

Spring 2-3-4, langzaam, langzaam

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

Voor de 2e keer

Spring 2-3-4,

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.

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

Spring 2x langzaam en beetje opzij, armbeweging blijft hetzelfde

Spring met de benen open, dicht. Zodra de benen open zijn, handen op bovenbeen boven de knieën

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



langzaam, langzaam

Spring 2x langzaam en beetje opzij, armbeweging blijft hetzelfde

Open dicht, open dicht, laag en op, laag en op

Spring met de benen open, dicht. Zodra de benen open zijn, handen op bovenbeen boven de knieën

Spring 2-3-4, langzaam, langzaam

Spring 4x snel met je voeten bij elkaar, armen 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 2-3-4,

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

langzaam, langzaam

Spring 2x langzaam en beetje opzij, armbeweging blijft hetzelfde

Open dicht, open dicht, laag en op, laag en op

Spring met de benen open, dicht. Zodra de benen open zijn, handen op bovenbeen boven de knieën

Spring 2-3-4, langzaam, langzaam

Spring 4x snel met je voeten bij elkaar, armen 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 2-3-4,

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

langzaam, langzaam

Spring 2x langzaam en beetje opzij, armbeweging blijft hetzelfde

Open dicht, open dicht, laag en op, laag en op

Spring met de benen open, dicht. Zodra de benen open zijn, handen op bovenbeen boven de knieën

Spring 2-3-4, langzaam, langzaam

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



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

Tot slot de Rappido,

adem in, adem uit

Stap sluit, stap sluit, stap sluit, stap sluit

Tot slot de Rappido,

adem in, adem uit

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

Voor de 2e keer

Tot slot de Rappido,

adem in, adem uit

Stap sluit, stap sluit, stap sluit, stap sluit

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

Stap op zij en sluit, stap terug en sluit 2x

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 2 vingers zien

Springt een rondje op je plek

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

Stap op zij en sluit, stap terug en sluit 2x



Tot slot de Rappido,

adem in, adem uit

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

Voor de 3e keer

Tot slot de Rappido,

adem in, adem uit

Stap sluit, stap sluit, stap sluit, stap sluit

Tot slot de Rappido,

adem in, adem uit

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

Voor de 4e keer

Tot slot de Rappido,

adem in, adem uit

Stap sluit, stap sluit, stap sluit, stap sluit

Tot slot de Rappido,

adem in, adem uit

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

Refrein

Iedereen doet mee met de Koningsspelen
Moves

Move E,

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

Stap op zij en sluit, stap terug en sluit 2x

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

Stap op zij en sluit, stap terug en sluit 2x

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.

Marcheren op je plek





doe maar mee,

hupsa hupsa hupsakee

Knik met je hoofd

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



Koningsspelen Moves 6

Lyrics

Moves

Refrein

Intro

Iedereen doet mee met de Koningsspelen
Moves

Move A en B

hupsa hupsa hupsakee

Move A en B

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

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

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

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

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

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

Reik armen ver naar boven, eerste rechts, dan links, rechts, links.

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

Reik armen ver naar boven, eerste rechts, dan links, rechts, links.

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



Marcheer nu op de plek en 5-6-7-8

Loop op je plek

In het rond 3-4-5-6-7-8

Maak een rondje 2 passen met gezicht op zij, 2 passen met gezicht naar achter, 2 passen met gezicht naar de andere zijkant, 2 passen met gezicht naar voor

Marcheer nu op de plek en 5-6-7-8

Loop op je plek

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

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

Voor de 2e keer

Laat 2 vingers zien

Marcheer nu op de plek en 5-6-7-8

Loop op je plek

In het rond 3-4-5-6-7-8

Maak een rondje 2 passen met gezicht op zij, 2 passen met gezicht naar achter, 2 passen met gezicht naar de andere zijkant, 2 passen met gezicht naar voor

Marcheer nu op de plek en 5-6-7-8

Loop op je plek

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 en B



hupsa hupsa hupsakee

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



Koningsspelen Moves 6

Lyrics

Refrein

Intro

Iedereen doet mee met de Koningsspelen
Moves

Move A B C

hupsa hupsa hupsakee

Move A B C

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

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

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

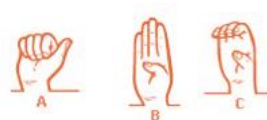
Reik 2-3-4-5-6-7-8

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

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

Reik armen ver naar boven, eerste rechts, dan links, rechts, links.

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

Reik armen ver naar boven, eerste rechts, dan links, rechts, links.

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



Marcheer nu op de plek en 5-6-7-8

Loop op je plek

In het rond 3-4-5-6-7-8

Maak een rondje 2 passen met gezicht op zij, 2 passen met gezicht naar achter, 2 passen met gezicht naar de andere zijkant, 2 passen met gezicht naar voor

Marcheer nu op de plek en 5-6-7-8

Loop op je plek

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

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

Voor de 2e keer

Laat 2 vingers zien

Marcheer nu op de plek en 5-6-7-8

Loop op je plek

In het rond 3-4-5-6-7-8

Maak een rondje 2 passen met gezicht op zij, 2 passen met gezicht naar achter, 2 passen met gezicht naar de andere zijkant, 2 passen met gezicht naar voor

Marcheer nu op de plek en 5-6-7-8

Loop op je plek

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

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

MOVE C



Zit en sta en zit en sta 5-6-7-8

Maak 4x een squat (net alsof je gaat zitten)
Of ga echt op stoel zitten en weer staan

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

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

Zit en sta en zit en sta 5-6-7-8

Maak 4x een squat (net alsof je gaat zitten)
Of ga echt op stoel zitten en weer staan



Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

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

Voor de 2e keer

Laat 2 vingers zien

Zit en sta en zit en sta 5-6-7-8

Maak 4x een squat (net alsof je gaat zitten)
Of ga echt op stoel zitten en weer staan

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

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

Zit en sta en zit en sta 5-6-7-8

Maak 4x een squat (net alsof je gaat zitten)
Of ga echt op stoel zitten en weer staan

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

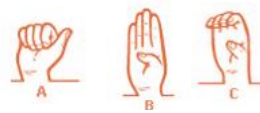
Twist met armen en benen, rechterarm naar voor op STOP.

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

Moves

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

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

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

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

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

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

Reik armen ver naar boven, eerste rechts, dan links, rechts, links.

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

Reik armen ver naar boven, eerste rechts, dan links, rechts, links.

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



Marcheer nu op de plek en 5-6-7-8

Loop op je plek

In het rond 3-4-5-6-7-8

Maak een rondje 2 passen met gezicht op zij, 2 passen met gezicht naar achter, 2 passen met gezicht naar de andere zijkant, 2 passen met gezicht naar voor

Marcheer nu op de plek en 5-6-7-8

Loop op je plek

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

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

Voor de 2e keer

Laat 2 vingers zien

Marcheer nu op de plek en 5-6-7-8

Loop op je plek

In het rond 3-4-5-6-7-8

Maak een rondje 2 passen met gezicht op zij, 2 passen met gezicht naar achter, 2 passen met gezicht naar de andere zijkant, 2 passen met gezicht naar voor

Marcheer nu op de plek en 5-6-7-8

Loop op je plek

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

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

MOVE C



Zit en sta en zit en sta 5-6-7-8

Maak 4x een squat (net alsof je gaat zitten)
Of ga echt op stoel zitten en weer staan

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

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

Zit en sta en zit en sta 5-6-7-8

Maak 4x een squat (net alsof je gaat zitten)
Of ga echt op stoel zitten en weer staan



Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

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

Voor de 2e keer

Laat 2 vingers zien

Zit en sta en zit en sta 5-6-7-8

Maak 4x een squat (net alsof je gaat zitten)
Of ga echt op stoel zitten en weer staan

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

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

Zit en sta en zit en sta 5-6-7-8

Maak 4x een squat (net alsof je gaat zitten)
Of ga echt op stoel zitten en weer staan

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

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

MOVE D



Spring 2-3-4,

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

langzaam, langzaam

Spring 2x langzaam en beetje opzij,
armbeweging blijft hetzelfde

Open dicht, open dicht, laag en op, laag en op

Spring met de benen open, dicht. Zodra de benen open zijn, handen op bovenbeen boven de knieën

Spring 2-3-4, langzaam, langzaam

Spring 4x snel met je voeten bij elkaar, armen 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 2-3-4,

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

langzaam, langzaam

Spring 2x langzaam en beetje opzij,
armbeweging blijft hetzelfde



Open dicht, open dicht, laag en op, laag en op

Spring met de benen open, dicht. Zodra de benen open zijn, handen op bovenbeen boven de knieën

Spring 2-3-4, langzaam, langzaam

Spring 4x snel met je voeten bij elkaar, armen 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 A T/M D



hupsa hupsa hupsakee

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



Koningsspelen Moves 8

Lyrics

Refrein

Intro

Iedereen doet mee met de Koningsspelen
Moves

Move A t/m E

hupsa hupsa hupsakee

Move A B C D E

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

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

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

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

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

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

Reik armen ver naar boven, eerste rechts, dan links, rechts, links.

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

Reik armen ver naar boven, eerste rechts, dan links, rechts, links.

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



MOVE B

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



Marcheer nu op de plek en 5-6-7-8

Loop op je plek

In het rond 3-4-5-6-7-8

Maak een rondje 2 passen met gezicht op zij, 2 passen met gezicht naar achter, 2 passen met gezicht naar de andere zijkant, 2 passen met gezicht naar voor

Marcheer nu op de plek en 5-6-7-8

Loop op je plek

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

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

Voor de 2e keer

Laat 2 vingers zien

Marcheer nu op de plek en 5-6-7-8

Loop op je plek

In het rond 3-4-5-6-7-8

Maak een rondje 2 passen met gezicht op zij, 2 passen met gezicht naar achter, 2 passen met gezicht naar de andere zijkant, 2 passen met gezicht naar voor

Marcheer nu op de plek en 5-6-7-8

Loop op je plek

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

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

MOVE C



Zit en sta en zit en sta 5-6-7-8

Maak 4x een squat (net alsof je gaat zitten)
Of ga echt op stoel zitten en weer staan

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

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

Zit en sta en zit en sta 5-6-7-8

Maak 4x een squat (net alsof je gaat zitten)
Of ga echt op stoel zitten en weer staan



Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

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

Voor de 2e keer

Laat 2 vingers zien

Zit en sta en zit en sta 5-6-7-8

Maak 4x een squat (net alsof je gaat zitten)
Of ga echt op stoel zitten en weer staan

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

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

Zit en sta en zit en sta 5-6-7-8

Maak 4x een squat (net alsof je gaat zitten)
Of ga echt op stoel zitten en weer staan

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

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

MOVE D



Spring 2-3-4,

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

langzaam, langzaam

Spring 2x langzaam en beetje opzij,
armbeweging blijft hetzelfde

Open dicht, open dicht, laag en op, laag en op

Spring met de benen open, dicht. Zodra de benen open zijn, handen op bovenbeen boven de knieën

Spring 2-3-4, langzaam, langzaam

Spring 4x snel met je voeten bij elkaar, armen 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 2-3-4,

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

langzaam, langzaam

Spring 2x langzaam en beetje opzij,
armbeweging blijft hetzelfde

Open dicht, open dicht, laag en op, laag en op



Spring 2-3-4, langzaam, langzaam

Spring 4x snel met je voeten bij elkaar, armen 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.

MOVE E



Tot slot de Rappido,

Springt een rondje op je plek

adem in, adem uit

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

Stap sluit, stap sluit, stap sluit, stap sluit

Stap op zij en sluit, stap terug en sluit 2x

Tot slot de Rappido,

Springt een rondje op je plek

adem in, adem uit

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

Tot slot de Rappido,

Springt een rondje op je plek

adem in, adem uit

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

Stap sluit, stap sluit, stap sluit, stap sluit

Stap op zij en sluit, stap terug en sluit 2x

Tot slot de Rappido,

Springt een rondje op je plek

adem in, adem uit

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.



Iedereen doet mee met de Koningsspelen
Moves

Move A T/M E

hupsa hupsa hupsakee

Marcheren op je plek



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