

Energizers

Wit

met de basis
moves



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 Koningssspelen.



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 Koningssspelen 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 Konings spelen, 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 gemakkelijk je eigen indeling maken. We hebben vier verschillende konings spelen moves, namelijk: **ROOD**, **WIT**, **BLAUW** en **ORANJE**.

Konings spelen moves ROOD	Deze energizers zijn voor de allerjongsten
Konings spelen moves WIT	Deze energizers bevatten de basismoves
Konings spelen moves BLAUW	Deze energizers zijn voor de al meer gevorderden
Konings spelen moves ORANJE	Deze energizers kunnen zittend worden uitgevoerd

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

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

Heb je naar aanleiding van deze lesbrieven nog vragen en/of reacties? Of heb je leuke video's van de Konings spelen 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 Konings spelen 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. Iedere moves begint en eindigt altijd met het refrein en wordt vier keer herhaald. 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 WIT!

MOVE A – B – C – D – E

REFREIN

<p>Kom erbij, doe maar mee Met de koningsspelen 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>Rol af 2,3,4 en op 6,7,8</p> <p>Swing en op Swing en op</p> <p>Rol af 2,3,4 en op 6,7,8</p> <p>Juichen, juichen Stop Voor de 2^e keer</p> <p>Rol af 2,3,4 en op 6,7,8</p> <p>Swing en op Swing en op</p> <p>Rol af 2,3,4 en op 6,7,8</p> <p>Juichen, juichen Stop Move b</p>	<p>Rol je rug af helemaal naar de grond en weer op Buig door je knieën, zwaai je armen naar beneden en breng ze dan omhoog</p> <p>Rol je rug af helemaal naar de grond en weer op Duw 4x je armen in de lucht STOP = hand naar voor Laat 2 vingers zien</p> <p>Rol je rug af helemaal naar de grond en weer op (Buig door je knieën, zwaai je armen naar beneden en breng ze dan omhoog)</p> <p>Rol je rug af helemaal naar de grond en weer op Duw 4x je armen in de lucht STOP = hand naar voor</p> 	<p>Let op, bij afrollen: sta heup schouderbreedte, begin met kin op de borst, rol wervel voor wervel af. Rol wervel voor wervel op met het hoofd als laatst.</p> <p>Let op, bij de swing: knieën niet naar binnen maar recht boven je tenen</p>
---	---	---



MOVE B

Marcheer 2-3-4-5-6-7-8
Lift je been
Lift je been

Marcheer 2-3-4-5-6-7-8
Juichen, juichen
Stop
Voor de 2^e keer

Marcheer 2-3-4-5-6-7-8
Lift je been
Lift je been

Marcheer 2-3-4-5-6-7-8
Juichen, juichen
Stop Move c

MOVE C

Stap opzij
Stap opzij

En spring en spring
En spring, spring, spring

Stap opzij
Stap opzij

Juichen, Juichen,
Stop
Voor de tweede keer

Stap opzij
Stap opzij

En spring en spring
En spring, spring, spring

Stap opzij
Stap opzij
Juichen, Juichen,
Stop Move d

Marcheer op je plek
Lift je been achter omhoog
Lift je been achter omhoog

Marcheer op je plek
Duw 4x je armen in de lucht
STOP = hand naar voor
Laat 2 vingers zien

Marcheer op je plek
Lift je been achter omhoog
Lift je been achter omhoog

Marcheer op je plek
Duw 4x je armen in de lucht
STOP = hand naar voor



Stap met een been opzij, het andere been blijft gestrekt en kom weer terug naar midden. Hetzelfde met het andere been

Spring 2x met beide benen gestrekt
Spring 3x met beide benen gestrekt

Stap met een been opzij, het andere been blijft gestrekt en kom weer terug naar midden. Hetzelfde met het andere been
Duw 4x je armen in de lucht
STOP = hand naar voor
Laat 2 vingers zien

Stap met een been opzij, het andere been blijft gestrekt en kom weer terug naar midden. Hetzelfde met het andere been.

Spring 2x met beide benen gestrekt
Spring 3x met beide benen gestrekt

Stap met een been opzij, het andere been blijft gestrekt en kom weer terug naar midden. Hetzelfde met het andere been
Duw 4x je armen in de lucht
STOP = hand naar voor



Let op, bij het liften van je been: houd je been gestrekt en flex je voet (trek je tenen naar je toe).

Let op, bij stap opzij: houd de rug recht, het been wat uitstapt buigt, met knie boven de tenen, niet naar binnen of naar buiten. Andere been blijft gestrekt, beide tenen wijzen naar voor



MOVE D

Knie naar de grond
Knie naar de grond
Schouders rond en rond
En rond, rond, rond

Knie naar de grond
Knie naar de grond
Juichen, juichen,
Stop
Voor de tweede keer

Knie naar de grond
Knie naar de grond
Schouders rond en rond
En rond, rond, rond

Knie naar de grond
Knie naar de grond
Juichen, juichen,
Stop Move e

Lunge naar voren
Lunge naar voren
Rol je schouder naar achter
Rol je schouder naar achter

Lunge naar voren
Lunge naar voren
Duw 4x je armen in de lucht
STOP = hand naar voor
Laat 2 vingers zien

Lunge naar voren
Lunge naar voren
Rol je schouder naar achter
Rol je schouder naar achter

Lunge naar voren
Lunge naar voren
Duw 4x je armen in de lucht
STOP = hand naar voor

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).

MOVE E

Sta en zit
Sta en zit
Naar je knie
Naar je knie

Sta en zit
Sta en zit
Juichen, juichen,
Stop
Voor de tweede keer

Sta en zit
Sta en zit
Naar je knie
Naar je knie

Sta en zit
Sta en zit
Juichen, juichen,
Stop



Draai kwartslag en ga zitten op de stoel
Sta op van de stoel en ga weer zitten
Til rechterbeen op, twist met linker elleboog naar knie
Til linkerbeen op, twist met rechter elleboog naar knie

Draai kwartslag en ga zitten op de stoel
Sta op van de stoel en ga weer zitten
Duw 4x je armen in de lucht
STOP = hand naar voor
Laat 2 vingers zien

Draai kwartslag en ga zitten op de stoel
Sta op van de stoel en ga weer zitten
Til rechterbeen op, twist met linker elleboog naar knie
Til linkerbeen op, twist met rechter elleboog naar knie

Draai kwartslag en ga zitten op de stoel
Sta op van de stoel en ga weer zitten
Duw 4x je armen in de lucht
STOP = hand naar voor

Let op, bij naar je knie: til je knie naar je borst en je tegenovergestelde elleboog naar je knie.



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

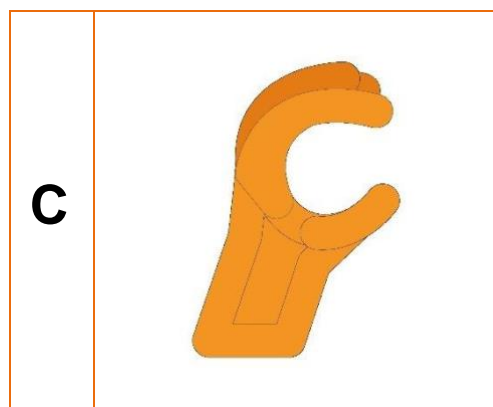
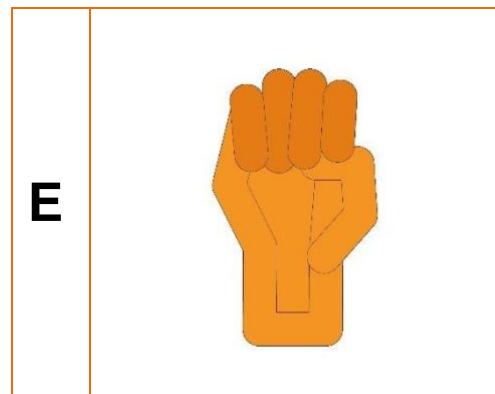
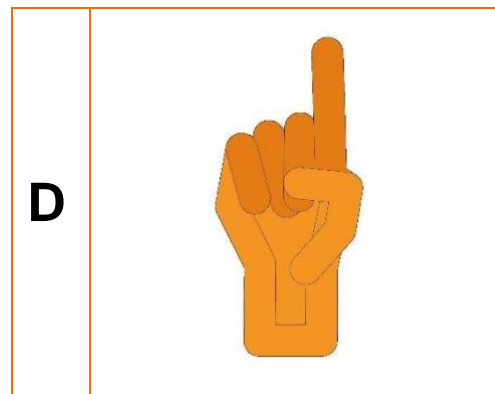


Vuist in de lucht 4x



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	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	
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	
---	--	--