

Energizers

Rood

voor de aller-
jongsten



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

Marcheer op de plek als de circusdirecteur

Kijk heen en weer, ja daar gaan we nog een keer

Marcheer op de plek als de circusdirecteur

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

Voor de 2^e keer

Marcheer op de plek als de circusdirecteur

Kijk heen en weer, ja daar gaan we nog een keer

Marcheer op de plek als de circusdirecteur

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

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.

Marcheren op je plek

Kijk van links naar rechts, links naar rechts

Marcheren op je plek

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

Laat 2 vingers zien

Marcheren op je plek

Kijk van links naar rechts, links naar rechts

Marcheren op je plek

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



Voor de 4e keer

Marcheer op de plek als de circusdirecteur

Kijk heen en weer, ja daar gaan we nog een keer

Marcheer op de plek als de circusdirecteur

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

Refrein

Iedereen doet mee met de Koningsspelen
Moves

Move A,

doe maar mee,

hupsa hupsa hupsakee

Laat 4 vingers zien

Marcheren op je plek

Kijk van links naar rechts, links naar rechts

Marcheren 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 2

Lyrics

Refrein

Intro

Iedereen doet mee met de Koningsspelen
Moves

Move B,

doe maar mee,

hupsa hupsa hupsakee

Move B

Neer en op, als de trapeze neer en op

Sta nu klaar, andere kant komt die aan

Neer en op, als de trapeze neer en op

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

Voor de 2e keer

Neer en op, als de trapeze neer en op

Sta nu klaar, andere kant komt die aan

Neer en op, als de trapeze neer en op

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

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.

Swing neer en op 2x

Lunge: 1 been voor 1 been achter, buig beide
benen, armen gestrekt in de lucht alsof je de
trapeze vast houdt. Wissel andere been.

Swing neer en op 2x

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

Laat 2 vingers zien

Swing neer en op 2x

Lunge: 1 been voor 1 been achter, buig beide
benen, armen gestrekt in de lucht alsof je de
trapeze vast houdt. Wissel andere been.

Swing neer en op 2x

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



Voor de 3e keer

Neer en op, als de trapeze neer en op

Sta nu klaar, andere kant komt die aan

Neer en op, als de trapeze neer en op

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

Voor de 4e keer

Neer en op, als de trapeze neer en op

Sta nu klaar, andere kant komt die aan

Neer en op, als de trapeze neer en op

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

Refrein

Iedereen doet mee met de Koningsspelen
Moves

Move B,

doe maar mee,

hupsa hupsa hupsakee

Laat 3 vingers zien

Swing neer en op 2x

Lunge: 1 been voor 1 been achter, buig beide benen, armen gestrekt in de lucht alsof je de trapeze vast houdt. Wissel andere been.

Swing neer en op 2x

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

Laat 4 vingers zien

Swing neer en op 2x

Lunge: 1 been voor 1 been achter, buig beide benen, armen gestrekt in de lucht alsof je de trapeze vast houdt. Wissel andere been.

Swing neer en op 2x

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

Rek en strek nu als een acrobaat

Draaien, draaien, 5-6-7-8

Rek en strek nu als een acrobaat

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

Voor de 2e keer

Rek en strek nu als een acrobaat

Draaien, draaien, 5-6-7-8

Rek en strek nu als een acrobaat

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

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.

Stretch zo ver mogelijk op zij, met je arm boven je hoofd.

Draai je schouders 4x rond naar achteren

Stretch zo ver mogelijk op zij, met je arm boven je hoofd.

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

Laat 2 vingers zien

Stretch zo ver mogelijk op zij, met je arm boven je hoofd.

Draai je schouders 4x rond naar achteren

Stretch zo ver mogelijk op zij, met je arm boven je hoofd.

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



Voor de 3e keer

Rek en strek nu als een acrobaat

Draaien, draaien, 5-6-7-8

Rek en strek nu als een acrobaat

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

Voor de 4e keer

Rek en strek nu als een acrobaat

Draaien, draaien, 5-6-7-8

Rek en strek nu als een acrobaat

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

Refrein

Iedereen doet mee met de Koningsspelen
Moves

Move C,

doe maar mee,

hupsa hupsa hupsakee

Laat 3 vingers zien

Stretch zo ver mogelijk op zij, met je arm
boven je hoofd.

Draai je schouders 4x rond naar achteren

Stretch zo ver mogelijk op zij, met je arm
boven je hoofd.

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

Laat 4 vingers zien

Stretch zo ver mogelijk op zij, met je arm
boven je hoofd.

Draai je schouders 4x rond naar achteren

Stretch zo ver mogelijk op zij, met je arm
boven je hoofd.

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 4

Lyrics

Refrein

Intro

Iedereen doet mee met de Koningsspelen
Moves

Move D,

doe maar mee,

hupsa hupsa hupsakee

Move D

Knie op op, als een paardje naar de top

Sneller, sneller, sneller, gaan we weer met
knie op

Knie op op, als een paardje naar de top

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

Voor de 2e keer

Knie op op, als een paardje naar de top

Sneller, sneller, sneller, gaan we weer met
knie op

Knie op op, als een paardje naar de top

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

Voor de 3e keer

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.

Jog met je knieën op

Sprint op je plek

Jog met je knieën op

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

Laat 2 vingers zien

Jog met je knieën op

Sprint op je plek

Jog met je knieën op

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

Laat 3 vingers zien



Knie op op, als een paardje naar de top

Sneller, sneller, sneller, gaan we weer met knie op

Knie op op, als een paardje naar de top

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

Voor de 4e keer

Knie op op, als een paardje naar de top

Sneller, sneller, sneller, gaan we weer met knie op

Knie op op, als een paardje naar de top

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

Refrein

Iedereen doet mee met de Koningsspelen Moves

Move D,

doe maar mee,

hupsa hupsa hupsakee

Jog met je knieën op

Sprint op je plek

Jog met je knieën op

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

Laat 4 vingers zien

Jog net je knieën op

Sprint op je plek

Jog met je knieën op

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 5

Lyrics

Refrein

Intro

Iedereen doet mee met de Koningsspelen
Moves

Move E,

doe maar mee,

hupsa hupsa hupsakee

Move E

Open dicht, als een clown, met een lach op
zijn gezicht

Spring voor, doe gek, spring terug, gekke bek

Open dicht, als een clown, met een lach op
zijn gezicht

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

Voor de 2e keer

Open dicht, als een clown, met een lach op
zijn gezicht

Spring voor, doe gek, spring terug, gekke bek

Open dicht, als een clown, met een lach op
zijn gezicht

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 met je benen open dicht, ook de armen
gaan open en dicht.

Spring naar voor, schud je los, spring naar
achter trek een gek gezicht.

Spring met je benen open dicht, ook de armen
gaan open en dicht.

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

Laat 2 vingers zien

Spring met je benen open dicht, ook de armen
gaan open en dicht.

Spring naar voor, schud je los, spring naar
achter trek een gek gezicht.

Spring met je benen open dicht, ook de armen
gaan open en dicht.



Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

Voor de 3e keer

Open dicht, als een clown, met een lach op zijn gezicht

Spring voor, doe gek, spring terug, gekke bek

Open dicht, als een clown, met een lach op zijn gezicht

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

Voor de 4e keer

Open dicht, als een clown, met een lach op zijn gezicht

Spring voor, doe gek, spring terug, gekke bek

Open dicht, als een clown, met een lach op zijn gezicht

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

Spring met je benen open dicht, ook de armen gaan open en dicht.

Spring naar voor, schud je los, spring naar achter trek een gek gezicht.

Spring met je benen open dicht, ook de armen gaan open en dicht.

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

Laat 4 vingers zien

Spring met je benen open dicht, ook de armen gaan open en dicht.

Spring naar voor, schud je los, spring naar achter trek een gek gezicht.

Spring met je benen open dicht, ook de armen gaan open en dicht.

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 6

Lyrics

Refrein

Intro

Iedereen doet mee met de Koningsspelen
Moves

Move A en B

hupsa hupsa hupsakee

Move A en B

Marcheer op de plek als de circusdirecteur

Kijk heen en weer, ja daar gaan we nog een keer

Marcheer op de plek als de circusdirecteur

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

Voor de 2e keer

Marcheer op de plek als de circusdirecteur

Kijk heen en weer, ja daar gaan we nog een keer

Marcheer op de plek als de circusdirecteur

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

Moves

Sta op van je stoel

Marcheren op je plek



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

Marcheren op je plek

Kijk van links naar rechts, links naar rechts

Marcheren op je plek

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

Laat 2 vingers zien

Marcheren op je plek

Kijk van links naar rechts, links naar rechts

Marcheren op je plek

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



MOVE B



Neer en op, als de trapeze neer en op

Swing neer en op 2x

Sta nu klaar, andere kant komt die aan

Lunge: 1 been voor 1 been achter, buig beide benen, armen gestrekt in de lucht als of je de trapeze vast houdt. Wissel andere been.

Neer en op, als de trapeze neer en op

Swing neer en op 2x

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

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

Voor de 2e keer

Laat 2 vingers zien

Neer en op, als de trapeze neer en op

Swing neer en op 2x

Sta nu klaar, andere kant komt die aan

Lunge: 1 been voor 1 been achter, buig beide benen, armen gestrekt in de lucht als of je de trapeze vast houdt. Wissel andere been.

Neer en op, als de trapeze neer en op

Swing neer en op 2x

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 7

Lyrics

Refrein

Intro

Iedereen doet mee met de Koningsspelen
Moves

Move A B C

hupsa hupsa hupsakee

Move A B C

Marcheer op de plek als de circusdirecteur

Kijk heen en weer, ja daar gaan we nog een keer

Marcheer op de plek als de circusdirecteur

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

Voor de 2e keer

Marcheer op de plek als de circusdirecteur

Kijk heen en weer, ja daar gaan we nog een keer

Marcheer op de plek als de circusdirecteur

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

Moves

Sta op van je stoel

Marcheren op je plek



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

Marcheren op je plek

Kijk van links naar rechts, links naar rechts

Marcheren op je plek

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

Laat 2 vingers zien

Marcheren op je plek

Kijk van links naar rechts, links naar rechts

Marcheren op je plek

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



MOVE B



Neer en op, als de trapeze neer en op

Swing neer en op 2x

Sta nu klaar, andere kant komt die aan

Lunge: 1 been voor 1 been achter, buig beide benen, armen gestrekt in de lucht als of je de trapeze vast houdt. Wissel andere been.

Neer en op, als de trapeze neer en op

Swing neer en op 2x

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

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

Voor de 2e keer

Laat 2 vingers zien

Neer en op, als de trapeze neer en op

Swing neer en op 2x

Sta nu klaar, andere kant komt die aan

Lunge: 1 been voor 1 been achter, buig beide benen, armen gestrekt in de lucht als of je de trapeze vast houdt. Wissel andere been.

Neer en op, als de trapeze neer en op

Swing neer en op 2x

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

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

MOVE C



Rek en strek nu als een acrobaat

Stretch zo ver mogelijk op zij, met je arm boven je hoofd.

Draaien, draaien, 5-6-7-8

Draai je schouders 4x rond naar achteren

Rek en strek nu als een acrobaat

Stretch zo ver mogelijk op zij, met je arm boven je hoofd.

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

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

Voor de 2e keer

Laat 2 vingers zien

Rek en strek nu als een acrobaat

Stretch zo ver mogelijk op zij, met je arm boven je hoofd.



Draaien, draaien, 5-6-7-8

Rek en strek nu als een acrobaat

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

Refrein

Iedereen doet mee met de Koningsspelen
Moves

Move A B C

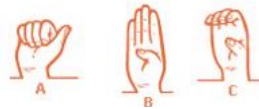
hupsa hupsa hupsakee

Draai je schouders 4x rond naar achteren

Stretch zo ver mogelijk op zij, met je arm
boven je hoofd.

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

Marcheren op je plek



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 D

hupsa hupsa hupsakee

Move A B C D

Kijk heen en weer, ja daar gaan we nog een
keer

Marcheer op de plek als de circusdirecteur

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

Voor de 2e keer

Marcheer op de plek als de circusdirecteur

Kijk heen en weer, ja daar gaan we nog een
keer

Marcheer op de plek als de circusdirecteur

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

Moves

Sta op van je stoel

Marcheren op je plek



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

Kijk van links naar rechts, links naar rechts

Marcheren op je plek

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

Laat 2 vingers zien

Marcheren op je plek

Kijk van links naar rechts, links naar rechts

Marcheren op je plek

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



MOVE B



Neer en op, als de trapeze neer en op

Swing neer en op 2x

Sta nu klaar, andere kant komt die aan

Lunge: 1 been voor 1 been achter, buig beide benen, armen gestrekt in de lucht als of je de trapeze vast houdt. Wissel andere been.

Neer en op, als de trapeze neer en op

Swing neer en op 2x

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

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

Voor de 2e keer

Laat 2 vingers zien

Neer en op, als de trapeze neer en op

Swing neer en op 2x

Sta nu klaar, andere kant komt die aan

Lunge: 1 been voor 1 been achter, buig beide benen, armen gestrekt in de lucht als of je de trapeze vast houdt. Wissel andere been.

Neer en op, als de trapeze neer en op

Swing neer en op 2x

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

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

MOVE C



Rek en strek nu als een acrobaat

Stretch zo ver mogelijk op zij, met je arm boven je hoofd.

Draaien, draaien, 5-6-7-8

Draai je schouders 4x rond naar achteren

Rek en strek nu als een acrobaat

Stretch zo ver mogelijk op zij, met je arm boven je hoofd.

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

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

Voor de 2e keer

Laat 2 vingers zien

Rek en strek nu als een acrobaat

Stretch zo ver mogelijk op zij, met je arm boven je hoofd.



Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

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

MOVE D



Knie op op, als een paardje naar de top

Jog met je knieën op

Sneller, sneller, sneller, gaan we weer met knie op

Sprint op je plek

Knie op op, als een paardje naar de top

Jog met je knieën op

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

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

Voor de 2e keer

Laat 2 vingers zien

Knie op op, als een paardje naar de top

Jog met je knieën op

Sneller, sneller, sneller, gaan we weer met knie op

Sprint op je plek

Knie op op, als een paardje naar de top

Jog met je knieën op

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 9

Lyrics

Refrein

Intro

Iedereen doet mee met de Koningsspelen
Moves

Move A t/m E

hupsa hupsa hupsakee

Move A B C D E

Kijk heen en weer, ja daar gaan we nog een
keer

Marcheer op de plek als de circusdirecteur

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

Voor de 2e keer

Marcheer op de plek als de circusdirecteur

Kijk heen en weer, ja daar gaan we nog een
keer

Marcheer op de plek als de circusdirecteur

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

Moves

Sta op van je stoel

Marcheren op je plek



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

Kijk van links naar rechts, links naar rechts

Marcheren op je plek

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

Laat 2 vingers zien

Marcheren op je plek

Kijk van links naar rechts, links naar rechts

Marcheren op je plek

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



MOVE B



Neer en op, als de trapeze neer en op

Swing neer en op 2x

Sta nu klaar, andere kant komt die aan

Lunge: 1 been voor 1 been achter, buig beide benen, armen gestrekt in de lucht als of je de trapeze vast houdt. Wissel andere been.

Neer en op, als de trapeze neer en op

Swing neer en op 2x

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

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

Voor de 2e keer

Laat 2 vingers zien

Neer en op, als de trapeze neer en op

Swing neer en op 2x

Sta nu klaar, andere kant komt die aan

Lunge: 1 been voor 1 been achter, buig beide benen, armen gestrekt in de lucht als of je de trapeze vast houdt. Wissel andere been.

Neer en op, als de trapeze neer en op

Swing neer en op 2x

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

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

MOVE C



Rek en strek nu als een acrobaat

Stretch zo ver mogelijk op zij, met je arm boven je hoofd.

Draaien, draaien, 5-6-7-8

Draai je schouders 4x rond naar achteren

Rek en strek nu als een acrobaat

Stretch zo ver mogelijk op zij, met je arm boven je hoofd.

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

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

Voor de 2e keer

Laat 2 vingers zien

Rek en strek nu als een acrobaat

Stretch zo ver mogelijk op zij, met je arm boven je hoofd.



Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

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

MOVE D



Knie op op, als een paardje naar de top

Jog met je knieën op

Sneller, sneller, sneller, gaan we weer met knie op

Sprint op je plek

Knie op op, als een paardje naar de top

Jog met je knieën op

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

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

Voor de 2e keer

Laat 2 vingers zien

Knie op op, als een paardje naar de top

Jog met je knieën op

Sneller, sneller, sneller, gaan we weer met knie op

Sprint op je plek

Knie op op, als een paardje naar de top

Jog met je knieën op

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

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

MOVE E



Open dicht, als een clown, met een lach op zijn gezicht

Spring met je benen open dicht, ook de armen gaan open en dicht.

Spring voor, doe gek, spring terug, gekke bek

Spring naar voor, schud je los, spring naar achter trek een gek gezicht.

Open dicht, als een clown, met een lach op zijn gezicht

Spring met je benen open dicht, ook de armen gaan open en dicht.

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

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

Voor de 2e keer

Laat 2 vingers zien



Open dicht, als een clown, met een lach op zijn gezicht

Spring voor, doe gek, spring terug, gekke bek

Open dicht, als een clown, met een lach op zijn gezicht

Twisten, twisten, twisten, twisten, STOP

Refrein

Iedereen doet mee met de Koningsspelen
Moves

Move A T/M E

hupsa hupsa hupsakee

Spring met je benen open dicht, ook de armen gaan open en dicht.

Spring naar voor, schud je los, spring naar achter trek een gek gezicht.

Spring met je benen open dicht, ook de armen gaan open en dicht.

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

Marcheren op je plek



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