

Energizers

Rood

voor de aller-
jongsten



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 ROOD | Deze energizers zijn voor de allerjongsten |
| Koningsspelen moves WIT | Deze energizers bevatten de basismoves |
| Koningsspelen moves BLAUW | Deze energizers zijn voor de al meer gevorderden |
| Koningsspelen moves ORANJE | 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

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 2




KONINGSSPELEN ROOD!

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>Als Pluto de hond Lopen we in het rond Rol nu af tot de grond Want bewegen is gezond</p> <p>Als Pluto de hond Lopen we in het rond Juichen, juichen Stop voor de tweede keer</p> <p>Als Pluto de hond Lopen we in het rond Rol nu af tot de grond Want bewegen is gezond</p> <p>Als Pluto de hond Lopen we in het rond Juichen, juichen Stop Move b</p> | <p>Marcheren op je plek Draai een rondje om jezelf Rol af naar de grond Rol weer op</p> <p>Marcheren op je plek Draai een rondje om jezelf Duw 4x de armen in de lucht STOP = hand naar voor Laat 2 vingers zien</p> <p>Marcheren op je plek Draai een rondje om jezelf Rol af naar de grond Rol weer op</p> <p>Marcheren op je plek Draai een rondje om jezelf Duw 4x de armen in de lucht STOP = hand naar voor</p>  | <p>Let op, bij afrollen: sta heup schouder breedte, begin met kin op de borst, rol wervel voor wervel af. Rol wervel voor wervel op met het hoofd als laatst.</p> |
|--|---|---|



MOVE B

Swing met ons mee
Als Pumba het zwijn
Maak je heel groot
En maak je heel klein

Swing met ons mee
Als Pumba het zwijn
Juichen, juichen
Stop voor de tweede keer

Swing met ons mee
Als Pumba het zwijn
Maak je heel groot
En maak je heel klein

Swing met ons mee
Als Pumba het zwijn
Juichen, juichen
Stop Move c

MOVE C

Schud heen en weer
Als knorretje heen en weer
Tik, tik
Keer op keer

Schud heen en weer
Als knorretje heen en weer
Juichen, juichen
Stop voor de tweede keer

Schud heen en weer
Als knorretje heen en weer
Tik, tik
Keer op keer

Schud heen en weer
Als knorretje heen en weer
Juichen, juichen
Stop
Move d

Buig door je knieën, zwaai je armen naar beneden en breng ze dan omhoog
Armen omhoog en sta op je tenen
Armen naar binnen in een squat

Buig door je knieën, zwaai je armen naar beneden en breng ze dan omhoog
Duw 4x de armen in de lucht
STOP = hand naar voor
Laat 2 vingers zien

Buig door je knieën, zwaai je armen naar beneden en breng ze dan omhoog
Armen omhoog en sta op je tenen
Armen naar binnen in een squat

Buig door je knieën, zwaai je armen naar beneden en breng ze dan omhoog
Duw 4x de armen in de lucht
STOP = hand naar voor



Schud je billen heen en weer
Schud je billen heen en weer
Tik je rechtervoet voor, tik je linkervoet voor
Tik je rechtervoet voor, tik je linkervoet voor

Schud je billen heen en weer
Schud je billen heen en weer
Duw 4x de armen in de lucht
STOP = hand naar voor
Laat 2 vingers zien

Schud je billen heen en weer
Schud je billen heen en weer
Tik je rechtervoet voor, tik je linkervoet voor
Tik je rechtervoet voor, tik je linkervoet voor

Schud je billen heen en weer
Schud je billen heen en weer
Duw 4x de armen in de lucht
STOP = hand naar voor



Let op, bij de swing: knieën niet naar binnen maar recht boven je tenen



MOVE D

Hoofd, schouders, knie en teen
Hoofd, schouders, knie en teen
Goofy danst samen
En zeker niet alleen

Hoofd, schouders, knie en teen
Hoofd, schouders, knie en teen
Juichen, juichen,
Stop voor de tweede keer

Hoofd, schouders, knie en teen
Hoofd, schouders, knie en teen
Goofy danst samen
En zeker niet alleen

Hoofd, schouders, knie en teen
Hoofd, schouders, knie en teen
Juichen, juichen,
Stop Move e

MOVE E

Minnie Mouse, Minnie Mouse
Spring als Minnie Mouse
En stamp en stamp
En stamp en stamp

Minnie Mouse, Minnie Mouse
Spring als Minnie Mouse
Juichen, juichen,
Stop voor de tweede keer

Minnie Mouse, Minnie Mouse
Spring als Minnie Mouse
En stamp en stamp
En stamp en stamp

Minnie Mouse, Minnie Mouse
Spring als Minnie Mouse
Juichen, juichen,
Stop

Hoofd, schouders, knie en teen
Hoofd, schouders, knie en teen
Rol je armen naar voren rechts en links
Rol je armen naar voren rechts en links

Hoofd, schouders, knie en teen
Hoofd, schouders, knie en teen
Duw 4x de armen in de lucht
STOP = hand naar voor
Laat 2 vingers zien

Hoofd, schouders, knie en teen
Hoofd, schouders, knie en teen
Rol je armen naar voren rechts en links
Rol je armen naar voren rechts en links

Hoofd, schouders, knie en teen
Hoofd, schouders, knie en teen
Duw 4x de armen in de lucht
STOP = hand naar voor



Spring 4x in de lucht
Spring 4x in de lucht
Stamp 2x opzij
Stamp 2x opzij

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

Spring 4x in de lucht
Spring 4x in de lucht
Stamp 2x opzij
Stamp 2x opzij

Spring 4x in de lucht
Spring 4x in de lucht
Duw 4x de armen in de lucht
STOP = hand naar voor



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



GOEDENDAG

Het goedendag lied is dé perfecte manier om de dag te beginnen met een glimlach en positieve energie! Dit vrolijke liedje nodigt kinderen uit om elkaar een goede dag te wensen op een speelse en muzikale manier. Door dagelijks samen te zingen en te dansen, ontstaat er een fijne sfeer in de klas waarin iedereen zich welkom voelt. Of het nu tijdens de ochtendroutine is of als er een bezoeker binnenkomt, het Goedendag lied zorgt voor een warm onthaal. Laat iedereen meedoen en ontdek samen hoe leuk het is om zingend en dansend de dag te beginnen! Klaar om te starten? Goedendag goedendag, doe de swing swing swing met een lach!

Goedendag, goedendag
We gaan stap voor stap
Stap voor stap
Goedendag, goedendag
Zeg hallo en geef een hand
Goedendag, goedendag
Doe de swing, swing, swing
Met een lach
Goedendag, goedendag
En we gaan nu aan de slag