



Koningsspelen moves

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

Muziek: Robert van Dorn en team Lucia Marthas © 2026 MTW

In opdracht van: Koningsspelen





Wat zijn de Koningsspelen Moves?

De Koningsspelen Moves zijn korte, muzikale beweegmomenten (energizers) die tijdens de schooldag worden ingezet om leerlingen actief te laten bewegen. Ze kunnen zowel tussen de lessen door als, wanneer nodig, tijdens de les worden gebruikt. Het doel van de Koningsspelen Moves is het bevorderen van de concentratie, het opbouwen van energie en het stimuleren van een gezonde leefstijl. Immers bewegen is niet alleen gezond, maar helpt kinderen ook om zich beter te kunnen focussen. Daarnaast zorgen de energizers voor plezier, afwisseling en een positieve sfeer in de klas. Door spelenderwijs te bewegen blijven leerlingen actief en betrokken gedurende de schooldag. Dit schooljaar is gekozen voor bewegen in de vorm van een energizer song. We hebben er 7 gemaakt! Bekijk ze op onze [website](#). Voor groep 7-8 is het: **Jogga**.

Doelstellingen

- Het vergroten van de concentratie tijdens en na de les.
- Het stimuleren van gezond bewegen gedurende de schooldag.
- Het bevorderen van plezier en motivatie in de klas.
- Het versterken van samenwerking en verbondenheid tussen leerlingen voor een positieve klassfeer.

Instructie

Zingen en dansen met één van de docenten: Jewel, Vivian of Kelly. Het is echt aan en gaan: de leerkracht start de video en iedereen kan direct meedoen. Door de herhaling en herkenbaarheid van het lied en de bewegingen zijn de Moves goed en snel te volgen. Samen zingen en bewegen.

Gebruik van de moves

- **Dagstart**: een vrolijke en actieve start van de dag.
- **Energizer**: een beweegmoment om leerlingen tussendoor te activeren en de concentratie te vergroten.
- **Warming-up**: een activiteit ter voorbereiding op spel of gym.
- **Afsluiter**: een gezamenlijke afsluiting van een activiteit of dag.

Tips voor de leerkracht

- Tip 1: De leerkracht kan ook een les ter voorbereiding doen.
- Tip 2: De leerkracht kan ook eigen bewegingen maken bij deze workout-song.

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 heel leuk om van jullie te horen.

Wij wensen jullie allemaal heel veel succes en heel veel plezier met deze nieuwe Koningsspelen Moves en de voorbereidingen op de Koningsspelen 2026!

Team Lucia Marthas en team Koningsspelen

moves



SONGTEKST

Hier zijn we weer
met de Koningsspelen
Moves
Beweeg maar mee
Dans en lach
5,6,7,8

Jog jog Joggaga
Jog jog Joggaga
Ja ja, voilà, voilà

Jog jog Joggaga
Jog jog Joggaga
Ja ja, voilà, voilà

Jog jog Joggaga
Jog jog Joggaga
Ja ja, voilà, voilà

Open dicht, open dicht
Dribble dribble dribble
Open dicht, open dicht
Dribble dribble dribble
Open dicht, open dicht
Dribble dribble dribble
Open dicht, open dicht
Dribble dribble dribble

Jog jog Joggaga
Jog jog Joggaga
Jog jog Joggaga
Jog jog Joggaga
Ja ja, voilà, voilà

Jog jog Joggaga
Jog jog Joggaga
Ja ja, voilà, voilà

Rol nu af
Buig strek, buig strek
Rol nu op
Buig strek, buig strek
Rol nu af
Buig strek, buig strek
Rol nu op

Jog jog Joggaga
Jog jog Joggaga
Jog jog Joggaga
Jog jog Joggaga
Ja ja, voilà, voilà

Jog jog Joggaga
Jog jog Joggaga
Ja ja, voilà, voilà

Swing neer en op
En cross en turn
Swing neer en op
En cross en turn
Swing neer en op
En cross en turn
Swing neer en op
En cross en turn

Jog jog Joggaga
Jog jog Joggaga
Jog jog Joggaga
Jog jog Joggaga
Ja ja, voilà, voilà
Jog jog Joggaga
Jog jog Joggaga
Ja ja, voilà, voilà

Jumping jack jumping jack
Kick kick kick ball change
Jumping jack jumping jack
Kick kick kick ball change
Jumping jack jumping jack
Kick kick kick ball change
Jumping jack jumping jack
Kick kick kick ball change

Jog jog Joggaga
Jog jog Joggaga
Jog jog Joggaga
Jog jog Joggaga
Ja ja, voilà, voilà

Jog jog Joggaga
Jog jog Joggaga
Ja ja, voilà, voilà

Jog jog Joggaga
Jog jog Joggaga
Ja ja, voilà, voilà

Jog jog Joggaga
Jog jog Joggaga
Ja ja, voilà, voilà