



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



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 1-2 is het: **Yippie Yeeh**.

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
Dans en zing maar mee
Yippie yeeh!

Yippie, yippie yeeh
Yippie, yippie yeeh
Yippie, yippie yeeh
Klap stamp klap, hey!

Yippie, yippie yeeh
Yippie, yippie yeeh
Yippie, yippie yeeh
Klap stamp klap, hey!

Groot en klein – yippie yeeh!
Krom en recht – doe maar mee!
Groot en klein – yippie yeeh!
Krom en recht – doe maar mee!

Yippie, yippie yeeh
Yippie, yippie yeeh
Yippie, yippie yeeh
Klap stamp klap, hey!
Yippie yeeh!

Op je tenen tralala
Op je hielen, laladí laladá
Op je tenen tralala
Op je hielen, laladí laladá

Yippie, yippie yeeh!
Yippie, yippie yeeh
Yippie, yippie yeeh
Yippie, yippie yeeh
Klap stamp klap, hey!

Yippie, yippie yeeh
Yippie, yippie yeeh
Yippie, yippie yeeh
Klap stamp klap, hey!

Buig en strek – yippie yeeh!
Open dicht – doe maar mee!
Buig en strek – yippie yeeh!
Open dicht – doe maar mee!

Yippie, yippie yeeh
Yippie, yippie yeeh
Yippie, yippie yeeh
Klap stamp klap, hey!
Yippie yeeh!

Op je tenen tralala
Op je hielen, laladí laladá
Op je tenen tralala
Op je hielen, laladí laladá

Yippie, yippie yeeh!
Yippie, yippie yeeh
Yippie, yippie yeeh
Yippie, yippie yeeh
Klap stamp klap, hey!

Yippie, yippie yeeh
Yippie, yippie yeeh
Yippie, yippie yeeh
Klap stamp klap, hey!

Stap, stap, stap – yippie yeeh!
Klap, klap, klap – doe maar mee!
Stap, stap, stap – yippie yeeh!
Klap, klap, klap – doe maar mee!

Yippie, yippie yeeh
Yippie, yippie yeeh
Yippie, yippie yeeh
Klap stamp klap, hey!
Yippie yeeh!



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 3-4 is het: **Doe de Shake**.

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

Iedereen
Doe maar mee
Met de Koningsspelen Moves
Shake shake!

Doe de shake, shake, shake
Doe de shake, shake, shake
Doe de shake, shake, shake
Doe de shake, shake, en nu
een break

Hoofd, schouders, knie en teen
Zwaai links en rechts nu
meteen

Hoofd, schouders, knie en teen
Zwaai links en rechts nu
meteen

Hoofd, schouders, knie en teen
Zwaai links en rechts nu
meteen

Hoofd, schouders, knie en teen
Zwaai links en rechts nu
meteen

Shake-shake-shake-shake
Shake, shake, shake, shake,
shake!

Doe de shake, shake, shake
Doe de shake, shake, shake
Doe de shake, shake, shake
Doe de shake, shake, en nu
een break

Voor, achter, hoog en laag
Beweeg maar mee en shake
shake shake

Voor, achter, hoog en laag
Beweeg maar mee en shake
shake shake

Voor, achter, hoog en laag
Beweeg maar mee en shake
shake shake

Voor, achter, hoog en laag
Beweeg maar mee en
vertraag

Shake-shake-shake-shake
Shake, shake, shake, shake,
shake!

Doe de shake, shake, shake
Doe de shake, shake, shake
Doe de shake, shake, shake
Doe de shake, shake, en nu
een break

Clap up up, up up up
Clap down down, down
down down

Clap up up, up up up
Clap down down, down
down down

Clap up up, up up up
Clap down down, down
down down

Clap up up, up up up
Clap down down, down
down down

Shake-shake-shake-shake
Shake, shake, shake, shake,
shake!

Doe de shake, shake, shake
Doe de shake, shake, shake
Doe de shake, shake, shake
Doe de shake, shake, en nu
een break

Scoop, snap, scoop en snap
rol, rol, rol en clap

Scoop, snap, scoop en snap
rol, rol, rol en clap

Scoop, snap, scoop en snap
rol, rol, rol en clap

Scoop, snap, scoop en snap
rol, rol, rol en clap

Shake-shake-shake-shake
Shake, shake, shake, shake,
shake!

Doe de shake, shake, shake
Doe de shake, shake, shake
Doe de shake, shake, shake
Doe de shake, shake, shake
DOE DE SHAKE!

Energizers
Oranje
zittend uit te
voeren



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](#). Deze oranje versie van **Doe de Shake** is een zittende uitvoering voor iedereen, met een gemiddeld tempo. Deze variant is ideaal voor gebruik in de klas, bij beperkte ruimte of wanneer zittend bewegen het beste past.

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

Iedereen
Doe maar mee
Met de Koningsspelen Moves
Shake shake!

Doe de shake, shake, shake
Doe de shake, shake, shake
Doe de shake, shake, shake
Doe de shake, shake, en nu
een break

Hoofd, schouders, knie en teen
Zwaai links en rechts nu
meteen

Hoofd, schouders, knie en teen
Zwaai links en rechts nu
meteen

Hoofd, schouders, knie en teen
Zwaai links en rechts nu
meteen

Hoofd, schouders, knie en teen
Zwaai links en rechts nu
meteen

Shake-shake-shake-shake
Shake, shake, shake, shake,
shake!

Doe de shake, shake, shake
Doe de shake, shake, shake
Doe de shake, shake, shake
Doe de shake, shake, en nu
een break

Voor, achter, hoog en laag
Beweeg maar mee en shake
shake shake

Voor, achter, hoog en laag
Beweeg maar mee en shake
shake shake

Voor, achter, hoog en laag
Beweeg maar mee en shake
shake shake

Voor, achter, hoog en laag
Beweeg maar mee en
vertraag

Shake-shake-shake-shake
Shake, shake, shake, shake,
shake!

Doe de shake, shake, shake
Doe de shake, shake, shake
Doe de shake, shake, shake
Doe de shake, shake, en nu
een break

Clap up up, up up up
Clap down down, down
down down

Clap up up, up up up
Clap down down, down
down down

Clap up up, up up up
Clap down down, down
down down

Clap up up, up up up
Clap down down, down
down down

Shake-shake-shake-shake
Shake, shake, shake, shake,
shake!

Doe de shake, shake, shake
Doe de shake, shake, shake
Doe de shake, shake, shake
Doe de shake, shake, en nu
een break

Scoop, snap, scoop en snap
rol, rol, rol en clap

Scoop, snap, scoop en snap
rol, rol, rol en clap

Scoop, snap, scoop en snap
rol, rol, rol en clap

Scoop, snap, scoop en snap
rol, rol, rol en clap

Shake-shake-shake-shake
Shake, shake, shake, shake,
shake!

Doe de shake, shake, shake
Doe de shake, shake, shake
Doe de shake, shake, shake
Doe de shake, shake, shake
DOE DE SHAKE!

Energizers
Oranje
zittend uit te
voeren



Koningsspelen moves



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](#). Deze oranje versie van **Sport en Go** is een zittende uitvoering voor iedereen, met een snel tempo. Deze variant is ideaal voor gebruik in de klas, bij beperkte ruimte of wanneer zittend bewegen het beste past.

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

Iedereen
Doe maar mee
Met de Koningsspelen Moves
En go, en go!

Sport en sport en go
Sport en sport en go
Sport en sport en go
Sport en go!

Sport en sport en go
Sport en sport en go
Sport en sport en go
Sport en go!

(2x)
Gooi en vang
Gooi en vang
Sport en sport en go!
Voel de flow!

Clap, clap, clap
En hoog en laag
Clap, clap, clap
En hoog en laag
Nog een keer! Clap, clap
En hoog en laag
Clap, clap, clap
Vertraaaaag (hey!)

2x)
Sport en sport en go
Sport en sport en go
Sport en sport en go
Sport en go!

(2x)
Gooi en vang
Gooi en vang
Sport en sport en go!
Voel de flow!

Clap, clap, clap
En shake en shake
Clap, clap, clap
En shake en shake
Nog een keer! Clap, clap,
En shake en shake
Clap, clap, clap
En freeeeze (hey!)

(2x)
Sport en sport en go
Sport en sport en go
Sport en sport en go
Sport en go!

(2x)
Gooi en vang
Gooi en vang
Sport en sport en go!
Voel de flow!

Clap, clap, clap
En twist en twist
Clap, clap, clap
En twist en twist
Nog een keer! Clap, clap
En twist en twist
Clap, clap, clap
En wave (hey!)

(2x)
Sport en sport en go
Sport en sport en go
Sport en sport en go
Sport en go!

(2x)
Gooi en vang
Gooi en vang
Sport en sport en go!
Voel de flow!

Doe het, doe het, doe het
Sport en sport en go!
Voel de flow!
Doe het, doe het, doe het
Sport en sport en go!
Voel de flow!

(2x)
Sport en sport en go
Sport en sport en go
Sport en sport en go
Sport en go!

(2x)
Gooi en vang
Gooi en vang
Sport en sport en go!
Voel de flow!

Gooi en vang
Gooi en vang
Sport en sport en go!



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](#). **Rapido** is voor alle leeftijdsgroepen

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

Rap rap rapido
Rap rap rapido
Let's go go go
Rapido, rapido

Rap rap rapido
Rap rap rapido
Let's go go go
Rapido, rapido – oh let's go!

(2x)
We gaan rap rap rapido
Rap rap rapido
Let's go go go
Rapido, rapido

Stap naar links, stap naar rechts
We bewegen met z'n allen
Stap naar links, stap naar rechts
Zeg: Yo, yo, yo!

We gaan rapido
Rapido, rap rap rapido

Swing neer en op, swing neer en op (2x)
Nu een stretch, nu een stretch (2x)

Nog een keer, nog een keer
Steeds een beetje meer
Nog een keer, nog een keer
Oooh, let's go!

Swing neer en op, swing neer en op (2x)
Nu een stretch, nu een stretch (2x)

Nog een keer, nog een keer
Steeds een beetje meer
Nog een keer, nog een keer
Oooh, let's go!

We gaan rap rap rapido
Rap rap rapido
Let's go go go
Rapido, rapido

We gaan rap rap rapido
Rap rap rapido
Let's go go go
Rapido, rapido

Stap naar links, stap naar rechts
We bewegen met z'n allen
Stap naar links, stap naar rechts
Zeg: Yo, yo, yo!

We gaan rapido
Rapido, rap rap rapido

Nu naar voor en terug en klap (2x)
En shake en bounce en shake en bounce (2x)

og een keer, nog een keer
Steeds een beetje meer
Nog een keer, nog een keer
Oooh, let's go!

Nu naar voor en terug en klap (2x)
En shake en bounce en shake en bounce (2x)

Nog een keer, nog een keer
Steeds een beetje meer
Nog een keer, nog een keer
Oooh, let's go!

(2x)
We gaan rap rap rapido
Rap rap rapido
Let's go go go
Rapido, rapido

Stap naar links, stap naar rechts
We bewegen met z'n allen
Stap naar links, stap naar rechts
Zeg: Yo, yo, yo!

We gaan rapido
Rapido, rap rap rapido

Rol af 2-3-4, rol op 6-7-8
Buig en strek, reach reach!
Buig en strek, reach reach!
En zwaai, en zwaai
En zwaai, zwaai, zwaai

We gaan rapido, rapido
Oooh, let's go!

(3x)
We gaan rap rap rapido
Rap rap rapido
Let's go go go
Rapido, rapido

Stap naar links, stap naar rechts
We bewegen met z'n allen
Stap naar links, stap naar rechts
Zeg: Yo, yo, yo!
We gaan rapido