

groove²grow

**Gemeinsam
in Bewegung**

Soul Train Line

Didaktische Anleitung



www.groove2grow.com

Liebe Kolleg*in,

herzlichen Glückwunsch! Du hast Dich entschieden, mit Deinen Schüler*innen zu tanzen – und das ist großartig. Tanz und Bewegung zur Musik sind weit mehr als nur Freizeitaktivitäten: Sie fördern Kreativität, Ausdruckskraft und Gemeinschaft. Sie stärken Deinen Körper und Geist und schaffen eine positive Atmosphäre, in der Lernen einfach mehr Freude macht.

In den neuen Lehrplänen nimmt Tanz und Bewegung zur Musik eine zentrale Rolle ein – zu Recht! Denn die Vorteile sind vielfältig: Tanzen steigert nicht nur die motorischen Fähigkeiten und körperliche Fitness, sondern auch die Konzentration, das soziale Miteinander und Dein Selbstbewusstsein. Musik und Tanz sprechen Emotionen an und lassen Dich die Welt auf eine ganz besondere Weise erfahren.

Mit dieser didaktischen Anleitung möchten wir Dich dabei unterstützen, Tanz ganz unkompliziert in Deinen Unterricht zu integrieren. Hier findest Du alles, was Du brauchst:

✓ **Praxiserprobte Inhalte:**

Von einfachen Moves bis hin zu kreativen Choreografien.

✓ **Leicht umsetzbare Konzepte:**

Ob als kurze Bewegungspause oder als umfangreiche Tanzeinheit.

✓ **Interaktive Elemente:**

Alle Links, Bilder und Videos sind klickbar und leiten Sie mit einer Internetverbindung direkt zu den passenden Inhalten auf unserer Website.

✓ **Didaktische Tipps**

Hinweise zur Anpassung für verschiedene Altersstufen und Lernniveaus.

Wir laden Dich ein, die Anleitung durchzusehen, Neues auszuprobieren und Spaß an der Bewegung zu haben – gemeinsam mit Deinen Schüler*innen.

Und noch etwas: Wir freuen uns sehr über Dein Feedback! Lass uns wissen, wie Du die Anleitung einsetzt, was besonders gut funktioniert hat und welche Ideen Du noch hast. Und wenn Du besonders begeistert bist, erzähl es gerne weiter – damit noch mehr Klassen mit groove2grow tanzen können.

Jetzt bleibt uns nur noch, Dir viel Freude und Erfolg zu wünschen.
Viel Spaß beim Tanzen mit Deinen Schüler*innen!

Herzliche Grüße,

Markus Eggensperger
und Dein groove2grow-Team

Feedback



<https://groove2grow.com/kontakt/>

Soul Train

- Die Show, die Amerika zum Tanzen brachte

Einleitung – Der Beat einer neuen Generation

Als 1971 zum ersten Mal die Worte „The hippest trip in America“ über die Bildschirme flimmerten, ahnte niemand, dass „Soul Train“ weit mehr als nur eine Musiksending werden würde. Was der Moderator Don Cornelius in Chicago ins Leben rief, war eine kulturelle Revolution – ein wöchentlicher Treffpunkt für Musik, Tanz, Mode und Stolz. Über mehr als 35 Jahre prägte „Soul Train“ das Selbstverständnis einer ganzen Generation und wurde zum Symbol für Black Excellence, kreative Freiheit und Community.

Die Idee: Musik als Brücke

Don Cornelius, ursprünglich Radiomoderator, erkannte Anfang der 1970er, dass es im US-amerikanischen Fernsehen kaum Plattformen für afroamerikanische Künstlerinnen gab. Weiße Popshows wie „American Bandstand“ dominierten die Bildschirme – schwarze Musik und Tanzstile blieben weitgehend unsichtbar.

„Soul Train“ änderte das. Jede Folge präsentierte die neuesten Soul-, Funk- und R&B-Künstler, live performt vor einem tanzenden Publikum. Der Clou: Die Kamera richtete sich nicht nur auf die Stars auf der Bühne, sondern ebenso auf die Tänzerinnen im Publikum.

Damit wurde Tanz selbst zur Hauptfigur der Sendung.



Die „Soul Train Line“ – ein Ritual der Bewegung

Das ikonischste Element der Show war die „Soul Train Line“: Zwei Reihen von Tänzerinnen, die sich gegenüberstehen und der Reihe nach durch die Mitte tanzen. Jede und jeder zeigte dabei eigene Moves, Styles und Persönlichkeit.

Dieses Format war mehr als nur Unterhaltung – es war eine Feier der Individualität. Die Soul Train Line bot jungen Menschen, insbesondere Afroamerikanerinnen, die Möglichkeit, sich kreativ auszudrücken, sichtbar zu sein und ihr Selbstbewusstsein zu zeigen – zu einer Zeit, in der gesellschaftliche Gleichberechtigung noch hart erkämpft wurde.

Viele Bewegungen, die wir heute aus dem Funk, Locking, Waacking oder frühen Hip-Hop kennen, entstanden oder verbreiteten sich durch genau diese Momente. Tänzer*innen wie Toni Basil, Damita Jo Freeman oder Shabba-Doo wurden durch „Soul Train“ bekannt – sie prägten die Tanzsprache einer ganzen Ära.



<https://groove2grow.com/soul-train-die-show-die-amerika-zum-tanzen-brachte/>





Soul Train Line

– Gemeinsam in Bewegung

Thema:

Individuelle Bewegungsgestaltung in der Gruppe
– Kreativität, Rhythmus und Ausdruck in der Soul Train Line



Dauer:

1 Unterrichtseinheit à 50 Minuten
(erweiterbar auf 2 Einheiten)

Fächer:

Musik / Bewegung & Sport



Lernziele



Fachlich

- ✓ Die Schüler*innen wenden eine Grundbewegung („Basic“) aus groove2grow an und gestalten daraus eine eigene Bewegungsidee.
- ✓ Sie bewegen sich rhythmisch und koordiniert im 4/4-Takt zur Musik.
- ✓ Sie erleben Struktur, Raumaufteilung und Timing in einer choreografischen Form.

Sozial & personale Kompetenzen

- ✓ Zusammenarbeit und Kommunikation in Paaren.
- ✓ Förderung von Selbstvertrauen und Ausdrucksfähigkeit.
- ✓ Unterstützungskultur durch gemeinsames Anfeuern und Feedback.

Kulturell-ästhetische Kompetenz

- ✓ Kennenlernen des Formats „Soul Train Line“ als Ausdruck afroamerikanischer Tanzkultur.
- ✓ Verständnis für Improvisation und Individualität im Tanz.

Vorbereitung

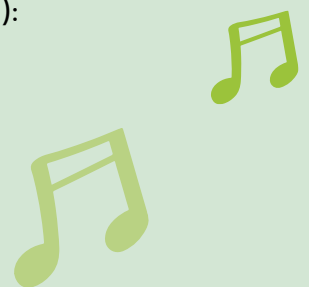
Raum

- ✓ Freier Platz (Turnsaal oder Klassenraum mit verschobenen Tischen).
- ✓ Gasse markieren (z. B. mit Klebeband oder zwei Reihen von Stühlen/Matten).

Musik

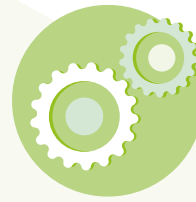
Funk-, Soul- oder Groove-Tracks mit klarer Zählstruktur (90–110 BPM):

- ✓ *Let's Groove* – Earth Wind & Fire
- ✓ *Uptown Funk* – Mark Ronson feat. Bruno Mars
- ✓ *Shake Your Body (Down to the Ground)* – The Jacksons
- ✓ *24 K Magic* – Bruno Mars





Unterrichtsverlauf



1. Einstieg – gemeinsamer Groove (5 Minuten)

- ✓ Kurze Aktivierung: Groove im Stehen – Schulter-, Hüft-, Armbewegungen.
- ✓ Ein groove2grow-Basic gemeinsam lernen (z. B. Step Touch + Body Roll oder Kick Ball Change).
- ✓ Fokus: Taktgefühl, Körperspannung, Gruppenerlebnis.

2. Partnerfindung (2 Minuten)

- ✓ Jede*r sucht sich eine Partnerin oder einen Partner.
- ✓ Kurzbesprechung: „Wie können wir diesen Move zu zweit tanzen?“

3. Aufbau der Soul Train Line (3 Minuten)

- ✓ Zwei Reihen bilden, die sich gegenüberstehen → Gasse entsteht.
- ✓ Das erste Paar steht vorne, das letzte hinten.
- ✓ Musik starten – Lehrperson erklärt und zeigt mit einem Paar den Ablauf.



4. Erster Durchlauf – gemeinsamer Move (10 Minuten)

Ablauf:

- ✓ 1. Paar 1 startet, tanzt den gemeinsamen groove2grow-Move durch die Gasse.
- ✓ 2. Am Ende Pose für 4 Schläge einnehmen (Standbild).
- ✓ 3. Danach nach außen zurückgehen, hinter die Gasse anschließen.
- ✓ 4. Sobald das vorderste Paar losgeht, rückt das hinterste Paar nach vorne.



Nach einem kompletten Durchlauf hat jedes Paar einmal getanzt.

5. Kreativphase – eigene Interpretation (10 Minuten)

Arbeitsauftrag:

„Findet eine eigene Interpretation eures groove2grow-Basics. Überlegt, wie ihr euch damit durch die Gasse bewegen könnt. Ihr habt 2×8 Zählzeiten (4 Takte), um den Weg zu gestalten.“

Hinweise:

- ✓ Bewegung darf verändert, ergänzt oder völlig frei interpretiert werden.
- ✓ Partnerinteraktion erwünscht (Spiegelung, Führung, Wechsel, Reaktion).
- ✓ Nach 5 Minuten Übungszeit folgt ein gemeinsamer Durchlauf.



6. Performance – die Soul Train Line (10 Minuten)

Ablauf:

- ✓ Musik starten, die Reihen stehen bereit.
- ✓ Nach jedem Durchlauf wechseln die Paare automatisch.
- ✓ Schüler*innen am Rand klatschen auf **Zählzeit 2** (call & response) und feuern die Tanzenden an.

Ziel:

Freude, Energie, Wertschätzung, Gemeinschaft.



7. Reflexion & Cool Down (10 Minuten)

Gesprächsimpulse:

- ✓ Wie hat sich das Tanzen in der Mitte angefühlt?
- ✓ Welche Bewegungsideen haben dich überrascht?
- ✓ Warum ist Anfeuern so wichtig?
- ✓ Was bedeutet es, wenn in der Soul Train Line alle sichtbar sind?

Cool Down:

Locker ausschwingen, tiefe Atmung, ruhige Musik (What's Going On – Marvin Gaye).



8. Varianten & Differenzierung

Kategorie	Variante	Beschreibung
Zeit	4 / 6 / 8 × 8 Zählzeiten	Erhöhung der Bewegungszeit für komplexere Choreos
Startsignal	Staffelprinzip	Nächstes Paar startet, sobald das vorherige auf halber Strecke ist
Schwierigkeitsgrad	Keine Zeitvorgabe	Improvisation nach Gefühl und Musikphrasen
Gestaltung	„Alles ist erlaubt“	Freie Kombination aus Tanz, Akrobatik, Jonglage, Gestik
Zielgruppe	Primarstufe	Kürzere Strecke, einfaches Pattern, mehr Fokus auf Teamgeist
Sek I/II	Erweiterung um Videoreflection oder Musik-Analyse	Lernreflexion mit digitalen Medien



9. Pädagogischer Mehrwert

- ✓ **Selbstwirksamkeit:**
Jede*r kann sich zeigen – unabhängig vom technischen Können.
- ✓ **Kulturelles Lernen:**
Verständnis für afroamerikanische Tanzkultur und Improvisationsprinzipien.
- ✓ **Soziales Lernen:**
Empathie, Teamarbeit und positives Feedback.
- ✓ **Kreativität:**
Individuelle Bewegungslösungen im Rahmen einer klaren Struktur.

10. Optional: Digitale Erweiterung

- ✓ Aufzeichnung der Line (z. B. mit iPad) → Analyse von Rhythmus, Ausdruck, Teamdynamik.
- ✓ Verwendung der groove2grow-Tutorials zur Wiederholung einzelner Basics.
- ✓ Vergleich mit Original-Soul-Train-Videos im Unterrichtsgespräch.





Vielen Dank

**für das Herunterladen unserer
didaktischen Anleitung!**

**Deine Fragen, Anmerkungen
und Feedback
sind immer willkommen!**

*Wir freuen uns
auf Deine
Rückmeldung!* →



<https://groove2grow.com/kontakt/>



Inspirationen & Tipps

BLOG →

<https://groove2grow.com/blog/>



Bleib auf dem Laufenden!

NEWSLETTER →

<https://groove2grow.com/kontakt/#newsletter>



Mit freundlicher Unterstützung von:

