

? Kapitel 1 Grundlagen der Fahrtechnik

Beschreibung:

Die wichtigsten Grundlagen für sicheres und kontrolliertes Motorradfahren.

- [Warum gute Fahrtechnik so wichtig ist](#)
- [Richtig sitzen auf dem Motorrad](#)
- [☐ Finger an Kupplung und Bremse](#)
- [☐☐ Positive Anweisungen beim Motorradfahren](#)
- [☐☐ Fein bremsen statt hart zugreifen](#)
- [↪ Enges Rechtsabbiegen aus dem Stand](#)
- [↪ Enges Abbiegen – die 4-Punkte-Methode](#)
- [☐☐ Enges Wenden – mit der richtigen Gewichtsverlagerung](#)
- [☐☐ Wenden auf engem Raum](#)
- [☐ Anfahren am Berg](#)
- [☐☐ Fahrsicherheit beginnt nach dem Training](#)

Warum gute Fahrtechnik so wichtig ist

?? Motorradfahren ist mehr als Gas geben

Motorradfahren macht Spaß – verlangt aber auch Konzentration, Gefühl und die richtige Technik.

Viele Fehler entstehen nicht, weil jemand unsicher ist, sondern weil grundlegende Techniken fehlen. Wer sein Motorrad sicher beherrscht, fährt entspannter, macht weniger Fehler und kann auch in schwierigen Situationen ruhig reagieren.

? Das lernst du in diesem Kapitel

- ☐ Warum gute Fahrtechnik so wichtig ist
 - ☐ Richtig sitzen auf dem Motorrad (*Video*)
 - ☐ Blickführung
 - ☐ Finger an Bremse und Kupplung
 - ☐ Kupplung, Gas und Hinterradbremse
 - ☐ Positive Anweisungen beim Motorradfahren
-

? Merke dir

Ein guter Motorradfahrer fährt nicht schnell – sondern kontrolliert.

Wenn du dein Motorrad bei Schrittgeschwindigkeit sicher beherrscht, wirst du auch in allen anderen Fahrsituationen deutlich souveräner unterwegs sein.

?? So geht es weiter

Auf den nächsten Seiten lernst du Schritt für Schritt die wichtigsten Grundlagen für sicheres Motorradfahren. Nimm dir Zeit für jedes Thema und schau dir die Videos aufmerksam an. Je besser du die Grundlagen beherrscht, desto entspannter werden deine Fahrstunden.

Richtig sitzen auf dem Motorrad

?? Warum die Sitzposition so wichtig ist

Eine gute Sitzposition sorgt dafür, dass du dein Motorrad sicher, entspannt und präzise steuern kannst.

Es reicht nicht, einfach nur Platz zu nehmen, den Lenker festzuhalten und die Füße auf die Fußrasten zu stellen. Entscheidend ist, wie du sitzt und warum diese Haltung wichtig ist.

Schon kleine Fehler bei Füßen, Armen, Händen oder Oberkörper können dazu führen, dass du verkrampt und das Motorrad unruhiger wird.

? Video

→ „Richtiges Sitzen“

<https://youtube.com/shorts/FHPergYR8AY?feature=share>

? Schau dir das Video zuerst vollständig an. Achte besonders auf die Stellung der Füße, die Sitzposition am Tank und die lockere Haltung der Arme.

? Füße richtig auf die Fußrasten

Lass deine Füße nicht seitlich nach außen hängen. In einer Kurve könnte sonst die Fußspitze zum tiefsten Punkt werden und den Boden berühren. Dadurch besteht eine hohe Verletzungsgefahr.

Setze deshalb mindestens den kurveninneren Fuß mit dem Fußballen auf die Fußraste und halte ihn nah am Motorrad.

So bleibt die Fußraste der tiefste Punkt und du betätigst nicht versehentlich den Schalthebel oder die Hinterradbremse.

? Nah am Tank sitzen

Sitze nicht weit hinten auf dem Sattel. Dadurch werden deine Arme gestreckt und du musst dich stärker am Lenker festhalten.

Rutsche stattdessen nah an den Tank. So bleiben deine Arme locker und du kannst das Motorrad leichter und präziser führen.

? Oberkörper aufrecht halten

Lass deinen Oberkörper nicht zusammensacken.

Richte dich auf und bringe etwas Körperspannung hinein:

Brust raus - Bauch rein.

Eine aufrechte Haltung hilft dir, entspannt zu bleiben und schneller auf Fahrbewegungen zu reagieren.

? Den Lenker locker führen

Der Lenker ist nicht zum Festhalten da.

Du solltest dich nicht daran festklammern, sondern deine Hände locker auflegen und das Motorrad damit führen.

Der Lenker ist wie der Taktstock eines Dirigenten.

Ein Dirigent hält seinen Taktstock nicht verkrampft fest. Genauso solltest du dein Motorrad locker und gefühlvoll dirigieren.

? Handgelenke und Hände

Achte darauf, dass deine Handgelenke nicht stark abgeknickt sind.

Unterarm und Handgelenk sollten möglichst eine Linie bilden. So bleiben deine Unterarme entspannt und du kannst Kupplung, Gas und Bremse feinfühlig bedienen.

Greife den Lenker leicht diagonal. Dadurch entspannen sich Arme und Schultern zusätzlich.

? Tipp vom Fahrlehrer Jürgen

So verspannt wie du bist, ist auch dein Motorrad.

Je lockerer deine Hände und Arme bleiben, desto ruhiger und kontrollierter fährt das Motorrad.

?? Häufige Fehler

- Füße seitlich nach außen hängen lassen
 - Mit der Fußspitze auf der Fußraste stehen
 - Zu weit hinten auf dem Sattel sitzen
 - Gestreckte Arme
 - Rundrücken und eingefallene Schultern
 - Den Lenker fest umklammern
 - Abgeknickte Handgelenke
 - Gerade und verkrampt auf den Lenker greifen
-

? Merke dir

Füße ran - Fußballen auf die Rasten - nah an den Tank - Oberkörper aufrecht - Arme und Hände locker.

Am Ende führt die richtige Sitzposition zu einer wichtigen Grundlage des Motorradfahrens:

der richtigen Blickführung.

? Notfallbox – Richtig sitzen auf dem Motorrad

(Video: Richtig sitzen auf dem Motorrad)

? Ich sitze verkrampft

→ Lockere bewusst deinen Oberkörper.

Kontrolliere nacheinander:

- Schultern locker?
- Arme leicht angewinkelt?
- Hände entspannt?
- Knie locker am Tank?

Verspannung überträgt sich direkt auf das Motorrad.

? Ich rutsche immer nach hinten

→ Rutsche wieder nach vorne an den Tank.

So werden deine Arme entlastet und du bekommst mehr Kontrolle über das Motorrad.

? Ich halte den Lenker zu fest

→ Öffne deine Hände für einen Moment leicht.

Spüre, dass du den Lenker führst und dich nicht daran festhalten musst.

Danach greifst du ihn wieder locker.

? Meine Füße stehen falsch

→ Kontrolliere deine Fußstellung.

- Fußballen auf die Fußrasten.
- Füße nah am Motorrad.
- Keine nach außen stehenden Fußspitzen.

Das sorgt für mehr Kontrolle und verhindert, dass die Füße in Schräglage den Boden berühren.

? Ich fühle mich unsicher

→ Beginne wieder mit den Grundlagen.

Frage dich:

- Sitze ich nah am Tank?
- Ist mein Oberkörper aufrecht?
- Sind meine Arme locker?
- Schaue ich weit voraus?

Oft verschwindet die Unsicherheit schon, wenn die Sitzposition wieder stimmt.

? Tipp vom Fahrlehrer Jürgen

„Eine gute Sitzposition kostet keine Kraft - sie spart Kraft.“

? Merke dir

„Locker sitzen - locker fahren.“

? Finger an Kupplung und Bremse

Warum die Fingerhaltung so wichtig ist

Beim Motorradfahren entscheiden oft Bruchteile einer Sekunde. Eine gute Fingerhaltung kann dir helfen, schneller und kontrollierter zu reagieren.

Es gibt unterschiedliche Meinungen zu diesem Thema. Die Empfehlungen auf dieser Seite beruhen auf langjähriger Erfahrung aus der Fahrausbildung und aus zahlreichen Sicherheitstrainings.

? Video

<https://youtube.com/shorts/JFxIjklxmLs>

? Empfehlung für die Praxis

? Zwei Finger an der Kupplung

Lege Zeige- und Mittelfinger locker auf den Kupplungshebel.

Die Kupplung ist dein wichtigster Rettungsanker. In einer unerwarteten Situation kannst du blitzschnell die Kupplung ziehen und den Kraftschluss zum Hinterrad unterbrechen.

? Ein Finger an der Vorderradbremse

Lege einen Finger locker auf den Bremshebel.

Dadurch ist dein Finger bereits in Position und du kannst die Bremse fein dosieren, ohne hektisch danach greifen zu müssen.

? Tipp vom Fahrlehrer Jürgen

Nicht die Anzahl der Finger macht den Unterschied - sondern eine ruhige und kontrollierte Bedienung.

Wer Kupplung und Bremse gefühlvoll bedient, fährt sicherer und entspannter.

?? Häufige Fehler

- Erst im Notfall nach Kupplung oder Bremse greifen.
 - Kupplung oder Bremse hektisch betätigen.
 - Die Hebel mit unnötig viel Kraft bedienen.
 - Den Lenker verkrampft festhalten.
-

? Merke dir

Zwei Finger an der Kupplung, ein Finger an der Bremse - locker, ruhig und jederzeit einsatzbereit.

? Persönliche Empfehlung von Fahrlehrer Jürgen

In meiner Arbeit mit vielen Fahrschülern hat sich diese Fingerhaltung bewährt. Sie ermöglicht ein schnelles und kontrolliertes Reagieren in vielen Alltagssituationen. Gleichzeitig gilt: Es gibt unterschiedliche Lehrmeinungen. Entscheidend ist, dass du die Bedienung von Kupplung und Bremse sicher beherrschst und sie jederzeit fein dosieren kannst.

? Notfallbox – Ich greife plötzlich zu fest in die Bremse

? Ich erschrecke mich

→ Nicht ruckartig handeln.

Versuche, den Bremsdruck gleichmäßig aufzubauen und nicht schlagartig zuzupacken.

Atme kurz aus und konzentriere dich auf eine ruhige Bewegung.

?? Das Motorrad taucht vorne stark ein

→ Bremsdruck leicht verringern.

Die Vorderradbremse soll nicht schlagartig betätigt werden.

Baue den Bremsdruck immer weich und gleichmäßig auf.

? Ich verkrampfe am Lenker

→ Lockere bewusst deine Hände.

Den Lenker musst du führen - nicht festhalten.

Je lockerer deine Arme sind, desto ruhiger bleibt das Motorrad.

? Ich vergesse den „Einfinger-Joe“

→ Kein Problem.

Konzentriere dich zunächst darauf, die Bremse fein zu dosieren.

Mit etwas Übung wird die Fingerhaltung automatisch zur Gewohnheit.

? Ich bekomme Panik und greife plötzlich mit allen Fingern zu

→ Kopf hoch - Blick nach vorne.

Erinnere dich:

- Bremse zuerst anlegen.
- Druck langsam erhöhen.
- Nicht hektisch ziehen.

Mit jedem bewussten Bremsvorgang entwickelst du mehr Gefühl.

? Tipp vom Fahrlehrer Jürgen

“ Eine weiche Bremsung beginnt im Kopf - nicht an der Hand.

Wenn du ruhig bleibst, bleiben auch deine Hände ruhig.

? Merke dir

“ Nicht schnell zugreifen - sondern kontrolliert bremsen.

? Positive Anweisungen beim Motorradfahren

Warum deine Gedanken so wichtig sind

Dein Gehirn arbeitet am besten mit klaren und positiven Anweisungen. Wenn du dir ständig sagst, was du nicht tun möchtest, bekommt dein Kopf keine klare Richtung.

Stattdessen solltest du dir immer sagen, was du tun möchtest und wohin du fahren möchtest.

? Video

Gib dir positive Anweisungen beim Motorradfahren

<https://youtube.com/shorts/Y55-ujljniY>

? So funktioniert es

Anstatt zu denken:

☐ „*Nicht bremsen.*“

sage dir:

☐ „*Ruhig weiterrollen.*“

Anstatt zu denken:

☐ „*Nicht in den Gegenverkehr fahren.*“

sage dir:

☐ „*Rechts an den parkenden Autos vorbei bis zur Ampel.*“

Anstatt zu denken:

□ „Nicht so stark lenken.“

sage dir:

□ „Sanft einlenken und den Blick zum Kurvenausgang richten.“

? Warum das funktioniert

Dein Gehirn braucht ein klares Ziel.

Je genauer deine Anweisung ist, desto leichter kann dein Körper sie umsetzen.

Deshalb solltest du dir immer sagen:

- Wohin schaue ich?
 - Wo möchte ich hinfahren?
 - Was möchte ich jetzt tun?
-

? Tipp vom Fahrlehrer Jürgen

“ Sprich mit dir wie ein guter Fahrlehrer – ruhig, klar und positiv.

Nicht das Problem beschreiben, sondern die Lösung.

?? Häufige Fehler

- Sich auf Hindernisse konzentrieren.
 - Immer wieder denken: „Bloß keinen Fehler machen.“
 - Nur an das denken, was nicht passieren soll.
 - Sich selbst unter Druck setzen.
-

? Übung für die nächste Fahrstunde

Gewöhne dir an, vor jeder Übung eine kurze Anweisung an dich selbst zu geben.

Zum Beispiel:

- „Blick bis zur Ausfahrt.“
- „Locker bleiben.“
- „Sauber um den Wendepunkt.“
- „Ruhig am Schleifpunkt fahren.“
- „Rechts an den parkenden Autos vorbei.“

Je konkreter deine Anweisung ist, desto leichter fällt dir die Umsetzung.

? Merke dir

„Dein Motorrad folgt deinem Blick – und dein Körper folgt deinen Gedanken.“

? Notfallbox – Ich bekomme Panik

? Ich merke, dass ich nervös werde

→ Halte kurz inne.

Bevor du weiterfährst, gib dir eine klare Anweisung.

Nicht:

☐ „*Bloß keinen Fehler machen.*“

Sondern:

☐ „*Ich schaue bis zur Ausfahrt.*“

? Ich denke nur noch an das, was schiefgehen könnte

→ Lenke deine Gedanken auf dein Ziel.

Frage dich:

- Wo möchte ich hinfahren?
 - Wohin schaue ich?
 - Was ist jetzt der nächste Schritt?
-

? Ich werde durch andere Verkehrsteilnehmer unter Druck gesetzt

→ Lass dich nicht treiben.

Es ist völlig in Ordnung, einen Moment länger zu warten.

Lieber kontrolliert handeln als hektisch reagieren.

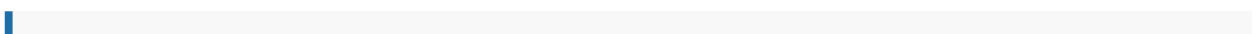
? Nach einem Fehler verliere ich mein Selbstvertrauen

→ Ein Fehler entscheidet nicht über deine Fähigkeiten.

Jede Übung ist eine neue Chance.

Konzentriere dich nur auf den nächsten Schritt - nicht auf den vorherigen Fehler.

? Tipp vom Fahrlehrer Jürgen



Dein Kopf ist dein wichtigster Beifahrer. Gib ihm klare Anweisungen - keine Warnungen.

? Merke dir

“ Denke an dein Ziel, nicht an deinen Fehler.

? Aus der Praxis

Viele Fahrschüler machen den Fehler, sich nach einem kleinen Patzer immer wieder zu sagen:

- „Das schaffe ich nicht.“
- „Jetzt mache ich bestimmt wieder einen Fehler.“

Genau diese Gedanken erzeugen neuen Druck.

Viel hilfreicher ist eine konkrete Anweisung:

“ „Blick bis zur Ausfahrt - ruhig am Schleifpunkt - gleichmäßig fahren.“

So gibst du deinem Gehirn eine Aufgabe, die es direkt umsetzen kann.

? Fein bremsen statt hart zugreifen

Warum Gefühl wichtiger ist als Kraft

Viele Fahrschüler hören den Satz:

„Beim Anhalten immer erst die Lenkung gerade stellen.“

Das ist als Grundregel nicht falsch, beschreibt aber nur einen Teil der Wahrheit.

Entscheidend ist nicht allein die Stellung des Lenkers, sondern wie fein du die Vorderradbremse bedienst. Mit einer gefühlvollen Bremsung kannst du auch bei leicht eingeschlagenem Lenker sicher anhalten, zum Beispiel wenn plötzlich ein Fußgänger die Straße überquert.

? Video

<https://youtube.com/shorts/Jh3O2mCKNEk>

? Darauf solltest du achten

?? Bremse zuerst anlegen

Lege den Bremshebel zunächst nur leicht an und erhöhe den Bremsdruck anschließend gleichmäßig.

Vermeide ein abruptes Ziehen am Bremshebel.

? Gefühl statt Kraft

Eine fein dosierte Bremse hält das Motorrad stabil.

Nicht die Stärke der Bremsung entscheidet, sondern die Kontrolle.

? Der „Einfinger-Joe“

Für langsame Fahrmanöver empfiehlt Fahrlehrer Jürgen den „Einfinger-Joe“.

Ein Finger auf dem Bremshebel hilft vielen Fahrschülern, die Bremse sanfter zu bedienen und nicht unbewusst zu viel Kraft aufzubauen.

Diese Übung eignet sich besonders beim:

- langsamen Anhalten,
- Wenden,
- engen Abbiegen,
- Anhalten vor Fußgängern.

? Tipp vom Fahrlehrer Jürgen

„Lege die Bremse an - ziehe sie nicht plötzlich zu.“

Je ruhiger du den Bremsdruck aufbaust, desto ruhiger bleibt auch dein Motorrad.

?? Häufige Fehler

- Den Bremshebel ruckartig ziehen.
- Aus Angst die Vorderradbremse gar nicht benutzen.
- Zu viel Kraft auf einmal einsetzen.
- Hektisch reagieren statt kontrolliert handeln.

? Merke dir

„Nicht der Lenkeinschlag bringt das Motorrad zum Kippen - sondern eine zu harte Bremsbetätigung.“

? Fahrlehrer-Tipp aus der Praxis

Viele Unsicherheiten entstehen nicht durch die Vorderradbremse selbst, sondern durch fehlendes Vertrauen in die eigene Dosierung. Übe deshalb bewusst das sanfte Anlegen der Bremse. Mit der Zeit entwickelst du ein Gefühl dafür, wie wenig Kraft oft schon ausreicht.

? Notfallbox – Fein bremsen statt hart zugreifen

? Das Motorrad kippt beim Anhalten zur Seite

→ Nicht erschrecken und nicht stärker bremsen.

- Bremse leicht lösen.
- Motorrad aufrichten.
- Erst dann kontrolliert zum Stillstand kommen.

? Ich ziehe die Vorderradbremse zu stark

→ Den Bremsdruck sofort weicher werden lassen.

Denke daran:

“ Die Bremse zuerst anlegen - dann den Druck langsam erhöhen.

? Ich muss in der Kurve plötzlich anhalten

→ Nicht hektisch reagieren.

- Blick zum Ziel richten.
- Bremsdruck gefühlvoll aufbauen.
- Motorrad möglichst ruhig halten.

Eine kontrollierte Bremsung ist wichtiger als ein schneller Stillstand.

? Ich habe Angst vor der Vorderradbremse

→ Vertrauen entsteht durch Übung.

Suche dir einen ruhigen Platz und übe immer wieder:

- Bremse nur anlegen.
- Druck leicht erhöhen.
- Wieder lösen.

Mit jeder Wiederholung entwickelst du mehr Gefühl.

? Ich halte den Lenker viel zu fest

→ Hände bewusst lockern.

Je lockerer deine Arme sind, desto feiner kannst du bremsen.

Ein verspannter Fahrer überträgt seine Unruhe auf das Motorrad.

? Tipp vom Fahrlehrer Jürgen



Nicht die Bremse ist das Problem - sondern ein hektischer Griff zum Bremshebel.

? Merke dir

“ Weicher Bremsdruck hält das Motorrad stabil.

?? Enges Rechtsabbiegen aus dem Stand

Warum diese Übung wichtig ist

Im Straßenverkehr gibt es immer wieder Situationen, in denen du auf engem Raum rechts abbiegen musst - zum Beispiel an schmalen Einmündungen oder wenn eine Vorfahrt endet.

Mit der richtigen Vorbereitung gelingt diese Übung sicher und kontrolliert.

? Video

https://youtube.com/shorts/Z8vh_870Jc0

? Schritt für Schritt

1?? Das richtige Standbein

Zum engen Rechtsabbiegen bleibt der rechte Fuß am Boden.

Dadurch neigt sich das Motorrad leicht nach rechts und die Lenkung unterstützt die gewünschte Fahrtrichtung.

“ Ein Fuß genügt. Zwei Füße am Boden erschweren oft einen flüssigen Start.

2?? Motorrad diagonal ausrichten

Stelle dein Motorrad möglichst schon leicht schräg in die gewünschte Fahrtrichtung.

So musst du beim Losfahren einen kleineren Bogen fahren und das Abbiegen fällt deutlich leichter.

3?? Körperhaltung

- Motorrad leicht nach rechts neigen.
- Oberkörper als Gegengewicht leicht aufrecht beziehungsweise nach außen halten.
- Den inneren Arm möglichst lang lassen.
- Den äußeren Arm leicht anwinkeln.

So bleibt das Motorrad stabil und lässt sich leichter einlenken.

4?? Blickführung

Suche dir früh ein klares Blickziel.

Schaue dorthin, wo du hinfahren möchtest - nicht direkt vor das Vorderrad.

5?? Losfahren

- Stützgas geben.
- Kupplung im Schleifpunkt halten.
- Blick auf das Ziel richten.
- Das Motorrad ruhig anfahren und den Lenker leicht in die Kurve führen.

Arbeite gleichmäßig und ohne Hektik.

? Tipp vom Fahrlehrer Jürgen

“ Die Kurve beginnt nicht beim Losfahren - sie beginnt mit deiner Vorbereitung.

Wenn Standbein, Blick und Motorradposition stimmen, wird das enge Abbiegen deutlich einfacher.

?? Häufige Fehler

- Mit beiden Füßen starten.
 - Motorrad gerade statt diagonal aufstellen.
 - Direkt vor das Motorrad schauen.
 - Kupplung zu schnell kommen lassen.
 - Verkrampft am Lenker ziehen.
-

? Merke dir

“ Standbein - Diagonale - Blickziel - Schleifpunkt.

Vier einfache Schritte für ein sicheres und kontrolliertes Rechtsabbiegen.

? Notfallbox – Das enge Abbiegen klappt nicht

? Ich komme zu weit in den Gegenverkehr

→ Nicht weiter einlenken und hektisch reagieren.

- Motorrad aufrichten.
- Geschwindigkeit reduzieren.
- Neu ausrichten.
- Wenn nötig anhalten und neu anfahren.

“ Eine saubere Korrektur ist immer besser als ein erzwungenes Abbiegen.

? Ich schaue auf den Bordstein oder den Gegenverkehr

→ Kopf drehen und Blick sofort zum Ziel richten.

Das Motorrad folgt deinem Blick. Richte deine Aufmerksamkeit auf die Stelle, an der du aus der Kurve herausfahren möchtest.

?? Das Motorrad wird beim Losfahren instabil

→ Schleifpunkt halten.

Nicht hektisch Gas wegnehmen oder die Kupplung loslassen.

Arbeite ruhig weiter mit:

- Stützgas
 - Schleifpunkt
 - Blickführung
-

? Ich bekomme den Fuß nicht schnell genug auf die Raste

→ Das ist kein Problem.

Fahre zunächst stabil an und nimm den Fuß erst dann auf die Fußraste, wenn das Motorrad sicher rollt.

Sicherheit geht vor Geschwindigkeit.

? Ich werde hektisch, weil Autos warten

→ Lass dich nicht unter Druck setzen.

Nimm dir die Zeit, die du brauchst.

Lieber eine Lücke später abbiegen und die Übung sauber ausführen, als überhastet loszufahren.

? Tipp vom Fahrlehrer Jürgen

“ Nicht der Verkehr bestimmt dein Tempo - sondern deine Kontrolle über das Motorrad.

? Merke dir

“ Ruhe - Blick - Schleifpunkt - dann kommt der Rest von allein.

?? Enges Abbiegen – die 4-Punkte-Methode

Warum diese Methode funktioniert

Beim engen Abbiegen entscheidet nicht die Kraft, sondern die richtige Vorbereitung. Wenn Körperhaltung, Blick und Ruhe zusammenpassen, wird selbst ein enger Abbiegevorgang deutlich leichter.

Mit der 4-Punkte-Methode kannst du dich Schritt für Schritt auf die Kurve vorbereiten.

? Video

<https://youtube.com/shorts/2FiC83KuFuM>

? Die 4-Punkte-Methode

1?? Das richtige Standbein

Möchtest du nach rechts abbiegen, bleibt der rechte Fuß am Boden.

Möchtest du nach links abbiegen, bleibt der linke Fuß am Boden.

Dadurch neigt sich das Motorrad bereits leicht in die gewünschte Richtung und das Einlenken fällt leichter.

2?? Der Oberkörper als Gegengewicht

Da das Motorrad leicht geneigt ist, bildet dein Oberkörper das Gegengewicht.

- Oberkörper aufrecht halten.
- Äußeren Arm locker lassen.
- Schultern entspannt.

So bleibt das Motorrad stabil und gut kontrollierbar.

3?? Das dritte Auge – die Blickführung

Suche dir früh deinen Fluchtpunkt.

Schaue über die parkenden Fahrzeuge hinweg dorthin, wo du hinfahren möchtest.

Nicht den Gegenverkehr beobachten, sondern dein Ziel.

„ Dein Blick führt dein Motorrad.

4?? Ruhe bewahren

Hektik ist der größte Gegner beim engen Abbiegen.

Nimm dir lieber einen Moment mehr Zeit und fahre den Bogen sauber, anstatt dich unter Druck zu setzen.

? Tipp vom Fahrlehrer Jürgen

“ Lass den kleinen Buddha auf deiner Schulter sitzen.

Ruhe führt zu sauberen Bewegungen. Wer ruhig bleibt, fährt kontrollierter und lernt schneller.

?? Häufige Fehler

- Mit beiden Füßen starten.
 - Den Oberkörper nach innen ziehen.
 - Den Blick auf den Gegenverkehr richten.
 - Sich selbst unter Zeitdruck setzen.
 - Zu früh glauben: „Ich kann das nicht.“
-

? So lernst du dauerhaft

Erfolg entsteht durch Wiederholung.

Wenn du eine Übung ruhig und sauber fährst, sammelt dein Gehirn positive Erfahrungen.

- Erstes Mal: „Das hat geklappt.“
- Zweites Mal: „Ich bekomme das hin.“
- Drittes Mal: „Ich kann das.“

So wächst dein Vertrauen in deine eigenen Fähigkeiten.

? Merke dir

Diese vier Punkte helfen dir, auch enge Abbiegesituationen sicher und kontrolliert zu meistern.

? Notfallbox – Enges Abbiegen (4-Punkte-Methode)

(Video: Enges Abbiegen - 4-Punkte-Methode)

? Ich werde mitten in der Kurve hektisch

→ Nimm den Druck heraus.

Konzentriere dich nur auf den nächsten Schritt:

1. Blick zum Ziel.
2. Gegengewicht halten.
3. Schleifpunkt ruhig arbeiten lassen.

Mehr musst du in diesem Moment nicht tun.

? Ich verliere mein Gegengewicht

→ Richte deinen Oberkörper bewusst etwas nach außen auf.

Das Motorrad darf sich unter dir bewegen.

Du musst nicht mit dem Motorrad in die Kurve kippen.

? Ich vergesse den Blick

→ Drehe zuerst den Kopf.

Der Blick führt die Kurve.

Wenn dein Kopf stehen bleibt, wird die Kurve fast immer zu eng.

? Ich möchte alles gleichzeitig kontrollieren

→ Vertraue deiner Übung.

Du musst nicht jeden Handgriff bewusst überwachen.

Lass Kupplung, Bremse und Gas ruhig zusammenarbeiten.

? Ich werde unruhig, weil andere zusehen

→ Blende alles um dich herum aus.

Es spielt keine Rolle, wer zuschaut.

Wichtig ist nur, dass du deine Übung sauber und sicher zu Ende fährst.

? Tipp vom Fahrlehrer Jürgen

“ Bleib der kleine Buddha - ruhig, gelassen und konzentriert. Hektik war noch nie ein guter Fahrlehrer.

? Merke dir

Blick - Gegengewicht - Ruhe. Dann fährt das Motorrad die Kurve fast von allein.

? Enges Wenden – mit der richtigen Gewichtsverlagerung

Warum die Gewichtsverlagerung so wichtig ist

Viele Motorradfahrer versuchen eine enge Wendung nur über den Lenker zu fahren. Tatsächlich spielt dein Körper dabei eine viel wichtigere Rolle.

Mit der richtigen Gewichtsverlagerung bleibt das Motorrad stabil und lässt sich deutlich leichter wenden.

? Video

<https://youtube.com/shorts/XOpeXmdwWQw>

? Das solltest du wissen

Das Motorrad möchte immer in die Richtung kippen, in die sich sein Gewicht verlagert.

Deshalb braucht jede Schräglage ein passendes Gegengewicht durch deinen Körper.

? Zwei Möglichkeiten der Gewichtsverlagerung

Variante 1 – Das Becken anheben

- Motorrad leicht in die Kurve neigen.
- Das Becken etwas anheben.

- Den Oberkörper als Gegengewicht nutzen.

So bleibt das Motorrad stabil und lässt sich kontrolliert wenden.

Variante 2 – Der „Außenborder“

Verlagere deinen Oberkörper bewusst nach außen, während das Motorrad in die Kurve kippt.

Dadurch entsteht ein deutliches Gegengewicht und enge Wendungen werden einfacher.

? Blickführung

Wie bei jeder Grundfahraufgabe gilt:

„ Der Blick führt das Motorrad.

Drehe den Kopf früh in die gewünschte Fahrtrichtung und schaue zum Ziel deiner Wendung.

? Körperhaltung

Achte darauf, dass

- dein innerer Arm möglichst lang bleibt,
- deine Schultern locker sind,
- du nicht gegen den Lenker arbeitest.

Lass das Motorrad arbeiten und unterstütze es mit deiner Körperhaltung.

?? Übung für Einsteiger

Du kannst die Gewichtsverlagerung zunächst ganz ohne enge Wendung üben:

- Im ersten Gang mit Standgas fahren.

- Die Hände locker am Lenker lassen.
- Das Gewicht leicht nach links und rechts verlagern.
- Beobachten, wie das Motorrad fast von selbst reagiert.

So entwickelst du ein Gefühl dafür, wie stark dein Körper die Fahrtrichtung beeinflusst.

? Tipp vom Fahrlehrer Jürgen

“ Versuche nicht, das Motorrad mit Kraft zu lenken. Nutze dein Körpergewicht - das Motorrad folgt deiner Bewegung.

?? Häufige Fehler

- Den Lenker verkrampft festhalten.
 - Nur mit den Armen lenken.
 - Den Oberkörper nicht als Gegengewicht einsetzen.
 - Direkt vor das Motorrad schauen.
 - Gegen die natürliche Bewegung des Motorrads arbeiten.
-

? Merke dir

“ Gewichtsverlagerung bringt das Motorrad in Balance - der Blick zeigt ihm den Weg.

? Notfallbox – Das Motorrad kippt beim Wenden

Das Motorrad wird plötzlich instabil

Bleib ruhig und versuche nicht, die Bewegung mit Kraft am Lenker zu stoppen.

- Kupplung ziehen.
- Motorrad nicht weiter beschleunigen.
- Blick anheben.
- Fuß auf der Kurveninnenseite absetzen.
- Motorrad kontrolliert stabilisieren.

“ Nicht gegen das Motorrad kämpfen - die Situation zuerst beruhigen.

Du schaust plötzlich auf den Boden

Heb den Kopf sofort wieder an und richte den Blick dorthin, wo du hinfahren möchtest.

Der Blick nach unten macht die Bewegung unruhiger und verstärkt oft das Gefühl, dass das Motorrad kippt.

Die Wendung wird zu eng

- Kupplung leicht ziehen.
- Geschwindigkeit reduzieren.
- Motorrad aufrichten.
- Fuß absetzen.
- Wendung neu ansetzen.

Eine abgebrochene Wendung ist immer besser als ein erzwungener Versuch.

Du verkrampfst am Lenker

Lockere bewusst Hände, Arme und Schultern.

Denke an deine Grundhaltung:

“ Innerer Arm lang - äußerer Arm locker - Blick zum Ziel.

? Tipp vom Fahrlehrer Jürgen

“ Absetzen ist kein Versagen. Es ist eine kontrollierte Entscheidung.

? Merke dir

“ Kupplung ziehen - Blick anheben - Fuß absetzen - neu sortieren.

? Wenden auf engem Raum

Warum diese Übung wichtig ist

Nicht jede Wendung muss perfekt in einem Zug gelingen. Entscheidend ist, dass du dein Motorrad sicher und kontrolliert zwischen zwei Hindernissen wenden kannst.

Dabei ist es völlig in Ordnung, wenn du dein Motorrad mit kleinen Schritten unterstützt. Sicherheit geht immer vor.

? Video

<https://youtube.com/shorts/lpH7fhGCC9g>

? So gelingt die enge Wendung

1?? Schleifpunkt halten

Der Schleifpunkt ist dein wichtigster Helfer.

Halte die Kupplung während der gesamten Wendung im Schleifpunkt. Er sorgt dafür, dass das Motorrad stabil bleibt und nicht plötzlich kippt.

2?? Geschwindigkeit mit der Bremse regeln

Die Geschwindigkeit bestimmst du nicht über die Kupplung, sondern mit einer fein dosierten Bremse.

- Schleifpunkt halten.
- Bremse leicht anlegen.
- Bremse lösen, wenn das Motorrad weiterrollen soll.

So bleibt die Bewegung ruhig und kontrolliert.

3?? Tippeln ist erlaubt

Wenn es auf engem Raum notwendig ist, darfst du dein Motorrad mit kleinen Schritten unterstützen.

“ Sicherheit ist wichtiger als eine perfekte Optik.

4?? Der „Einfinger-Joe“

Ist der rechte Fuß am Boden oder kannst du die Hinterradbremse nicht nutzen, hilft dir der „Einfinger-Joe“.

Lege einen Finger auf die Vorderradbremse und arbeite nur mit leichtem Bremsdruck. So kannst du deine Geschwindigkeit fein dosieren.

5?? Blick zum Ziel

Schaue dorthin, wo deine Wendung enden soll.

Nicht auf den Boden oder direkt vor das Motorrad schauen.

? Tipp vom Fahrlehrer Jürgen

“ Eine sichere Wendung ist wichtiger als eine perfekte Wendung.

Wenn Tippeln dir hilft, die Kontrolle zu behalten, dann nutze diese Möglichkeit.

?? Häufige Fehler

- Kupplung vollständig loslassen.
- Geschwindigkeit über das Gas regeln.
- Hektisch bremsen.
- Aus Scham nicht abstützen.

- **Direkt vor das Motorrad schauen.**
-

? Merke dir

“ **Schleifpunkt hält das Motorrad – die Bremse bestimmt die Geschwindigkeit – der Blick zeigt den Weg.**

? Notfallbox – Wenden auf engem Raum

? Ich schaffe die Wendung nicht in einem Zug

→ **Das ist völlig in Ordnung.**

Setze einen oder mehrere Tippelschritte.

Das Ziel ist nicht eine perfekte Vorführung, sondern eine kontrollierte und sichere Wendung.

? Das Motorrad wird immer langsamer

→ **Bleibe am Schleifpunkt.**

Halte die Kupplung im Schleifpunkt und reguliere deine Geschwindigkeit mit der Bremse.

“ Nicht die Kupplung bestimmt die Geschwindigkeit - die Bremse tut es.

? Das Motorrad droht umzufallen

→ Sofort abstützen.

Setze den Fuß auf den Boden und stabilisiere das Motorrad.

Nicht versuchen, das Motorrad mit Kraft festzuhalten.

? Ich verliere den Schleifpunkt

→ Kupplung wieder langsam bis zum Schleifpunkt kommen lassen.

Arbeite ruhig weiter.

Keine hektischen Bewegungen.

? Ich schaue direkt vor das Motorrad

→ Kopf drehen.

Suche sofort wieder dein Blickziel.

Je früher du hinschaust, desto leichter folgt dir das Motorrad.

? Tipp vom Fahrlehrer Jürgen

“ Eine saubere Wendung entsteht durch Ruhe - nicht durch Geschwindigkeit.

? Merke dir

“ Schleifpunkt halten - Geschwindigkeit mit der Bremse regeln - Blick zum Ziel.

?? Anfahren am Berg

Warum das Anfahren am Berg wichtig ist

Das Anfahren am Berg gehört zu den wichtigsten Grundfertigkeiten beim Motorradfahren. Mit der richtigen Technik kannst du auch an steilen Anstiegen sicher und kontrolliert losfahren.

Und das Wichtigste: Falls etwas nicht klappt, gibt es immer eine sichere Lösung.

? Video

<https://youtube.com/shorts/TjGqU77A4Dc>

? Wenn es einmal nicht klappt

Hast du den Schleifpunkt falsch eingeschätzt und das Motorrad droht zurückzurollen?

Keine Panik.

Lass den Motor einfach abwürgen.

Mit eingelegtem Gang hält die Motorbremse das Motorrad fest. So kannst du dich in Ruhe neu sortieren und einen zweiten Versuch starten.

“ Ein abgewürgter Motor ist kein Problem - Hektik ist das Problem.

? Drei Möglichkeiten zum Anfahren

Variante 1 – Mit der Hinterradbremse

Die klassische Methode.

- Motorrad mit der Hinterradbremse halten.
- Etwas mehr Gas geben.
- Schleifpunkt suchen.
- Schleifpunkt halten.
- Hinterradbremse lösen.
- Kontrolliert losfahren.

Diese Variante bietet die größte Stabilität und eignet sich für die meisten Situationen.

Variante 2 – Mit dem „Einfinger-Joe“

Wenn der rechte Fuß nicht auf der Hinterradbremse stehen kann - zum Beispiel beim engen Rechtsabbiegen am Berg - kannst du die Vorderradbremse nutzen.

- Motorrad mit einem Finger an der Vorderradbremse halten.
- Gas geben.
- Schleifpunkt finden.
- Schleifpunkt halten.
- Bremse sanft lösen.
- Losfahren.

Wichtig ist eine fein dosierte Bremsbetätigung.

Variante 3 – Das Motorrad über den Schleifpunkt halten

Mit etwas Übung kannst du das Motorrad auch direkt über den Schleifpunkt kontrollieren.

Lass es leicht zurückrollen und fange die Bewegung mit Kupplung und Gas wieder ab.

Diese Technik erfordert etwas Erfahrung und ein gutes Gefühl für den Schleifpunkt.

?? Achtung bei rutschigem Untergrund

Auf steilen oder glatten Flächen kann das Vorderrad leicht die Haftung verlieren.

Deshalb gilt:

- Wenn möglich, das Motorrad mit der Hinterradbremse sichern.
 - Bleibe ruhig.
 - Im Zweifel den Motor bewusst abwürgen und neu beginnen.
-

? Tipp vom Fahrlehrer Jürgen

“ Ein ruhiger Neustart ist immer besser als ein hektischer Versuch, das Motorrad mit Gewalt zu halten.

?? Häufige Fehler

- Zu wenig Gas geben.
 - Kupplung zu schnell kommen lassen.
 - Nur die Vorderradbremse benutzen.
 - Hektisch reagieren, wenn das Motorrad zurückrollt.
 - Den Schleifpunkt zu früh verlassen.
-

? Merke dir

Schleifpunkt halten - ruhig bleiben - kontrolliert losfahren.

? Notfallbox – Das Anfahren am Berg klappt nicht

? Das Motorrad rollt rückwärts

→ Nicht in Panik geraten.

- Bremse betätigen.
- Motorrad sichern.
- Schleifpunkt neu suchen.
- In Ruhe noch einmal anfahren.

“ Ein zweiter Versuch ist völlig normal.

?? Der Motor geht aus

→ Das ist kein Fehler.

Lass das Motorrad stehen.

- Bremse halten.
- Motor neu starten.
- Schleifpunkt erneut suchen.
- Noch einmal ruhig beginnen.

Ein abgewürgter Motor ist oft die sicherste Lösung.

?? Das Vorderrad rutscht

→ Bremsdruck vorne lösen.

Wenn möglich:

- Hinterradbremse benutzen.
 - Motorrad stabil halten.
 - Nicht versuchen, das Wegrutschen mit Kraft zu verhindern.
-

? Ich finde den Schleifpunkt nicht

→ Nicht hektisch werden.

- Etwas mehr Gas geben.
 - Kupplung langsam kommen lassen.
 - Den Schleifpunkt einen Moment halten.
 - Erst danach die Bremse lösen.
-

? Hinter mir wartet ein Auto

→ Lass dich nicht unter Druck setzen.

Es ist besser, einen Moment länger zu brauchen, als hektisch loszufahren.

Die meisten Autofahrer warten lieber ein paar Sekunden länger als einen unsicheren Start zu erleben.

? Ich bekomme Stress und werde hektisch

→ Denke an deinen kleinen Buddha.

Nimm dir einen kurzen Moment.

Ruhe bringt Kontrolle - Hektik führt zu Fehlern.

? Tipp vom Fahrlehrer Jürgen

“ Ein sicherer Start ist wichtiger als ein schneller Start.

? Merke dir

“ Ruhe - Schleifpunkt - Bremse lösen - kontrolliert losfahren.

?? Fahrsicherheit beginnt nach dem Training

Warum Üben so wichtig ist

Ein Fahrsicherheitstraining vermittelt dir viele wichtige Techniken. Doch der größte Lernerfolg entsteht nicht am Trainingstag - sondern in den Tagen danach.

Was du regelmäßig wiederholst, wird zur Gewohnheit. Was du nicht mehr übst, gerät mit der Zeit in Vergessenheit.

? Video

<https://youtube.com/shorts/f5xPQ0ZoRHY>

? So bleibt das Gelernte erhalten

Nutze jede Motorradtour, um kleine Übungen bewusst einzubauen.

Zum Beispiel kannst du auf einer ruhigen und übersichtlichen Straße:

- deine Blickführung trainieren,
- den Lenkimpuls bewusst einsetzen,
- saubere Ausweichbewegungen üben,
- deine Körperhaltung kontrollieren.

So werden die Bewegungen mit der Zeit ganz selbstverständlich.

?? Sicherheit geht immer vor

Übe nur dort,

- wo niemand gefährdet wird,

- wo der Verkehr es zulässt,
- und wo du genügend Platz und Übersicht hast.

Andere Verkehrsteilnehmer dürfen dabei niemals behindert oder gefährdet werden.

? Tipp vom Fahrlehrer Jürgen

“ Nicht das Training macht dich dauerhaft besser - sondern das, was du danach regelmäßig übst.

Schon wenige Minuten bewusstes Üben während einer normalen Ausfahrt können einen großen Unterschied machen.

?? Baue kleine Übungen in deine Fahrten ein

Während einer entspannten Tour kannst du dich immer wieder fragen:

- Schaue ich weit genug voraus?
- Sitze ich locker auf dem Motorrad?
- Lenke ich bewusst oder nur automatisch?
- Nutze ich die Fahrspur sauber?
- Fahre ich ruhig und kontrolliert?

So wird jede Ausfahrt zu einem kleinen Training.

? Merke dir

“ Übung macht nicht nur den Meister - sie sorgt auch für mehr Sicherheit.

? Aus der Praxis

Viele Motorradfahrer besuchen ein Fahrsicherheitstraining, sind begeistert und nehmen sich vor, vieles umzusetzen. Doch ohne regelmäßige Wiederholung gehen viele der neuen Bewegungsabläufe wieder verloren.

Deshalb lohnt es sich, nach jeder Ausfahrt kurz zu überlegen:

- Was ist heute gut gelungen?
- Was möchte ich bei der nächsten Fahrt bewusst verbessern?

Schon diese kleine Selbstreflexion hilft dabei, das Gelernte langfristig zu festigen.

? Notfallbox – Fahrsicherheitstraining

? Ich merke, dass ich unsicher geworden bin

→ Gehe einen Schritt zurück.

Übe zunächst die Grundlagen:

- Anfahren
- Langsamfahren
- Wenden
- Bremsen

Erst wenn diese Übungen wieder sicher funktionieren, solltest du schwierigere Aufgaben angehen.

? Eine Übung klappt heute überhaupt nicht

→ Nicht erzwingen.

Manchmal ist die Konzentration einfach nicht mehr da.

Beende die Übung, mache eine Pause und versuche es beim nächsten Training erneut.

? Ich übe immer nur meine Lieblingsübungen

→ Trainiere bewusst auch deine Schwächen.

Gerade die Übungen, die dir schwerfallen, bringen dich fahrerisch am meisten weiter.

? Ich möchte immer schneller werden

→ Fahre zuerst sauber, dann zügig.

Eine kontrollierte Ausführung ist wichtiger als Geschwindigkeit.

Wer langsam sicher fahren kann, wird später automatisch flüssiger.

? Ich glaube, nach der Prüfung muss ich nicht mehr üben

→ Die Prüfung ist nicht das Ende des Lernens.

Mit jeder Fahrt sammelst du neue Erfahrungen.

Regelmäßiges Üben sorgt dafür, dass deine Fahrtechnik sicher bleibt und sich weiter verbessert.

? Tipp vom Fahrlehrer Jürgen

“ Nicht die Anzahl der Kilometer macht einen guten Motorradfahrer - sondern bewusstes Üben.

? Merke dir

“ Übung schafft Sicherheit. Sicherheit schafft Fahrspaß.