

# ? 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.**

---

Revision #2

Created 2026-07-29 04:22:05 UTC by Fahrschule Guido

Updated 2026-07-29 05:01:27 UTC by Fahrschule Guido