

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 verkrampfst 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.“

Revision #4

Created 2026-07-28 16:54:05 UTC by Fahrschule Guido

Updated 2026-07-29 05:15:07 UTC by Fahrschule Guido