

# Tipps für fahrpraktische Übungen

Die nachfolgenden fahrpraktischen Tipps sind abhängig vom jeweils verwendeten Fahrzeug: Naturgemäß muss es nicht sinnvoll sein, z. B. mit dem Mofa ein relativ kompliziertes Ausweichmanöver zu üben, wenn der beherrzte Griff zum Handbremshebel das Problem u. U. schneller und sicherer lösen hilft. Mit schwereren oder schnelleren Motorrädern ist man allemal auf einem abgeschlossenen und entsprechend gesicherten Übungsplatz besser aufgehoben.

Der Vollständigkeit halber haben wir Übungen für alle Fahrzeugklassen und -arten dargestellt. Jeder muss für sich entscheiden, was machbar, sinnvoll und vor allem verantwortbar ist.

## Vor dem Start üben: Training für Zweiradfahrer

Ob Mofa, Roller, Leichtkraftrad oder »schwere Maschine«: Motorisiertes Zweiradfahren bedeutet, sich mit einer bisher ungewohnten Fahrphysik auseinandersetzen zu müssen. Das Gleichgewicht halten zu können, reicht nicht aus. Der motorisierte Zweiradfahrer muss sich z. B. den auftretenden Fliehkräften durch Schräglage entgegenstemmen.

Ein »Mehr« an Schräglage kann im Ernstfall den Flug aus der Kurve oder eine Kollision verhindern. Aber auch Bremsen fordert angehende Zweiradpiloten. Es gilt, Vorder- und Hinterradbremse getrennt zu bedienen (so weit kein ABS vorhanden) und zu dosieren sowie sich an die Blockiergrenze heranzutasten. Dies kostet zumindest am Anfang ein gehöriges Maß an Überwindung und muss unbedingt geübt werden.

Wir haben Ihnen Übungen zusammengestellt, die Sie eigenständig oder auch mit einer Gruppe trainieren können. Wichtig ist es, regelmäßig, auf jeden Fall aber nach einer längeren Fahrpause, die nachfolgend dargestellten Übungen durchzuführen.

**Hinweis:** Neben eintägigen Fahrsicherheits-Trainings bietet der ADAC inzwischen verschiedene Varianten von Halbtages-Trainings

(Dauer ca. 4 Std.) im Zweiradbereich an: Kurventraining, Bremstraining, Kompakttrainings für Einsteiger und Wiedereinsteiger usw.

## Bevor es richtig losgeht: Fahrzeug prüfen

Die Technik moderner Motorräder und Roller ist überwiegend ausgereift und robust. Dennoch sollte jeder vor der Fahrt ein paar einfache Sicht- und Funktionskontrollen durchführen, um vor Überraschungen sicher zu sein.

Überprüfen Sie vorab die Hupe und merken Sie sich als **Eselsbrücke die »Vier-B-Regel«:**

### **Bereifung:**

Profiltiefe, Luftdruck (je nach Beladung, siehe Betriebsanleitung), Öl oder Kettenfett auf den Reifen entfernen!

### **Bremsen:**

Funktion prüfen (Bremsdruckprobe)

### **Beleuchtung:**

Funktion aller Lampen prüfen

### **Betriebsstoffe:**

Benzin-/Öl-Stand? Dichtungen defekt? Ketten schmierung, Durchhang prüfen.

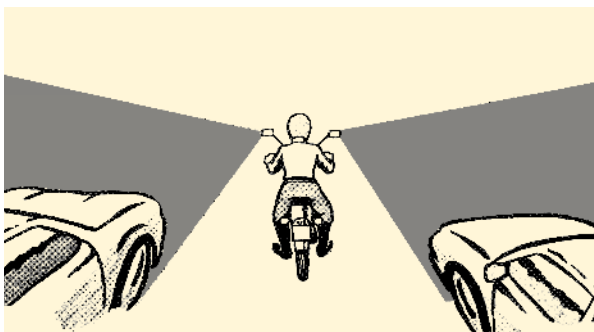
## Bedienungselemente handhaben

Setzen Sie sich auf Ihre Maschine und bedienen Sie im Stand mit geschlossenen Augen alle Schalter und Hebel:

- Kupplung (soweit vorhanden)
- Bremse vorne
- Bremse hinten
- Abblendlicht, Fernlicht (Lichthupe)
- Hupe
- Blinker
- Notausschalter

### 1. Toten Winkel überprüfen

Überprüfen Sie: Wie groß ist eigentlich der tote Winkel der Rückspiegel? Befestigen Sie hierzu Seile oder Spannbänder an den Spiegeln und legen Sie diese nach hinten aus. Lassen Sie in den nicht einsehbaren Bereichen Personen oder Fahrzeuge »verschwinden«!



### 2. Stop and Go

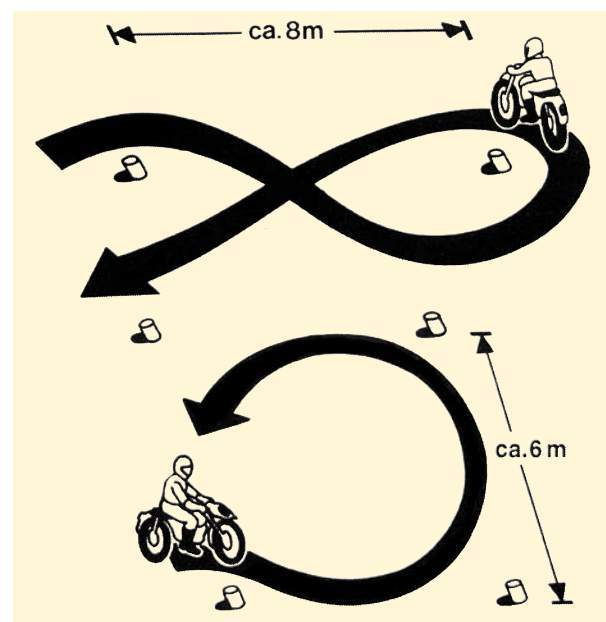
Bevor Sie jetzt losfahren, sichern Sie sich nach hinten ab: Spiegel-Schulterblick-Blinker. Setzen Sie die Füße sofort nach dem Anfahren auf die Fußrasten/Trittplatte. Fahren Sie ein paar Meter und bremsen Sie dann bis zum Stillstand ab. Führen Sie diese Übung mehrmals durch! Variante: Anfahren mit eingeschlagenem Lenker wie zum scharfen Abbiegen.

### 3. Schrittgeschwindigkeit

a) Suchen Sie sich eine Linie auf der Fahrbahn. Fahren Sie auf dieser Linie möglichst langsam geradeaus. Schauen Sie weit nach vorne.

b) Fahren Sie mit Schrittgeschwindigkeit Figuren nach: am besten zunächst ohne, später dann mit Markierungen, Achter oder Slalom mit 8 m Abstand, enger Kreis u. ä.

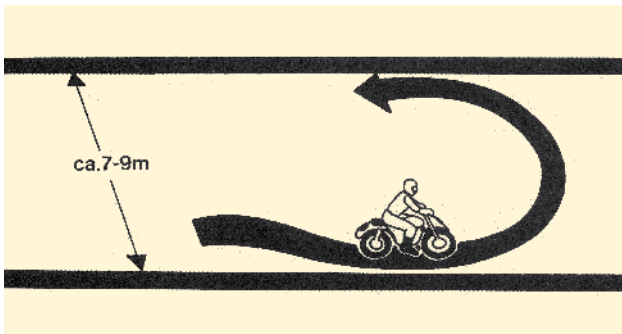
**(Achtung: mit eingeschlagenem Lenker nicht vorne bremsen, Sturzgefahr!).**



Alle Meterangaben im Text und in den Skizzen sind Circa-Angaben. Abhängig von Ihrem Bike und Ihrem Lernfortschritt können Sie die Abstände verändern.

### 4. Wenden

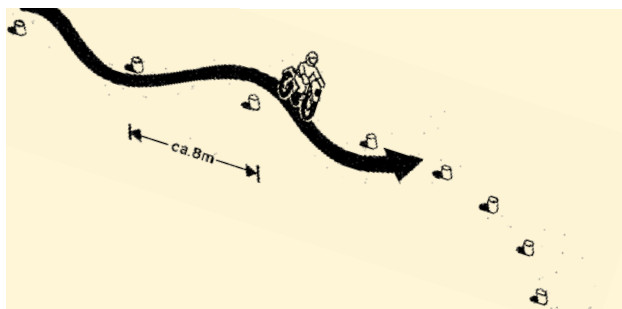
Wenden Sie verkehrsgerecht (also mit Umschauen etc.) auf einer Fahrbahn. Je schmaler die Fahrbahn ist, desto schwieriger wird die Übung. Lassen Sie die Füße beim Wenden auf den Fußrasten/der Trittplatte. Variante: Halten Sie während des Manövers an und



fahren Sie dann auf dem gleichen Wendekreis weiter (nicht vorne bremsen!).

## 5. Slalom

Bauen Sie sich einen Slalom auf. Beginnen Sie mit regelmäßigen Abständen von ca. 8 m. Anschließend verändern Sie die Abstände: eng-weit-eng in eine Kurve hinein. Fahren Sie mehrere Durchgänge und achten Sie besonders auf:

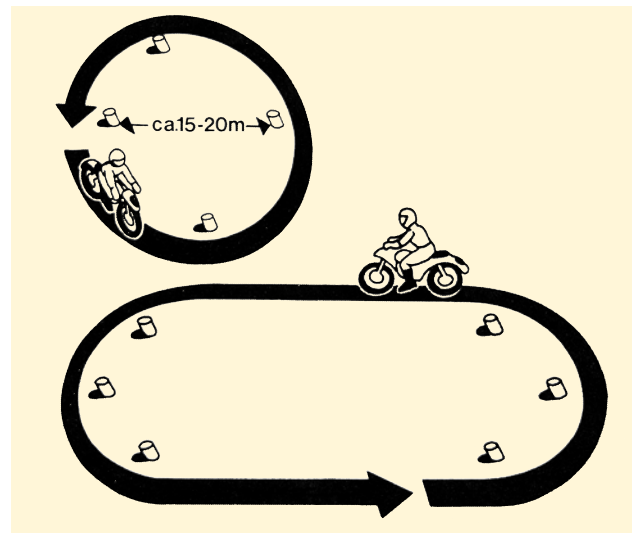


- Rhythmus: gleichmäßig fahren, ohne zu bremsen.
- Blickverhalten: weit vorausschauen, im nahen und mittleren Bereich nur kurz verweilen, dann wieder weit vorausschauen.
- Richtungswechsel: mit dem Knie die Maschine in die gewünschte Fahrtrichtung drücken, das jeweilige Lenkerende in die gewünschte Fahrtrichtung schieben (Lenkimpuls).
- Sitzposition: Maschine legen = Mensch und Maschine in Schräglage, beide bilden zusammen eine Linie. Maschine drücken = aufrecht sitzen, Maschine in Schräglage.

## 6. Kreisfahrt

Markieren Sie mit mindestens 4 Punkten einen Kreis (Durchmesser 15–20 m). Umfahren Sie den Kreis. Steigern Sie langsam die Geschwindigkeit/Schräglage.

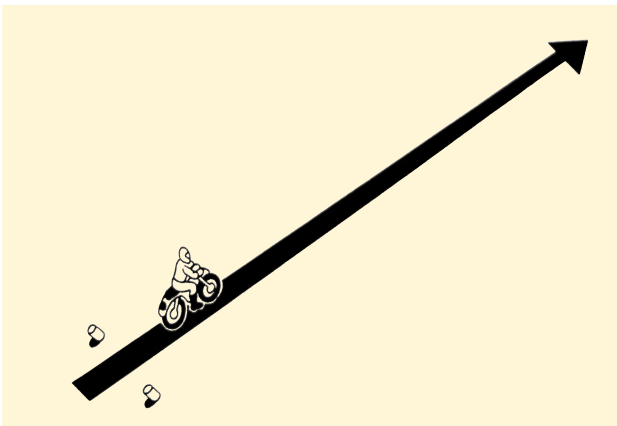
- Bremsen Sie nicht in der Schräglage.
- Blicken Sie möglichst weit in die Kurve hinein.
- Variante Oval: Fahren Sie auf der Geraden los, bremsen Sie an und fahren Sie mit gleichmäßiger Geschwindigkeit einen Halbkreis. Beschleunigen Sie dann wieder auf der Geraden. (Achtung: nicht zu früh mit dem Beschleunigen beginnen).



## 7. Bremsen

Achtung: Bei dieser Übung stets den Lenker gerade und fest halten, mit Bremsbeginn die Kupplung ziehen (soweit vorhanden).

- a) Beginnen Sie mit Einzelradbremsungen, zuerst mit dem Hinterrad, später mit dem Vorderrad. Steigern Sie den Bremsdruck bei jedem Durchgang, bis Sie an die Blockiergrenze kommen. Achtung: Extreme Sturzgefahr bei blockierter Vorderradbremse! Bei Blockade diese sofort lösen!
- b) Bremsen Sie mit beiden Bremsen gleichzeitig. Konzentrieren Sie sich auf die richtige



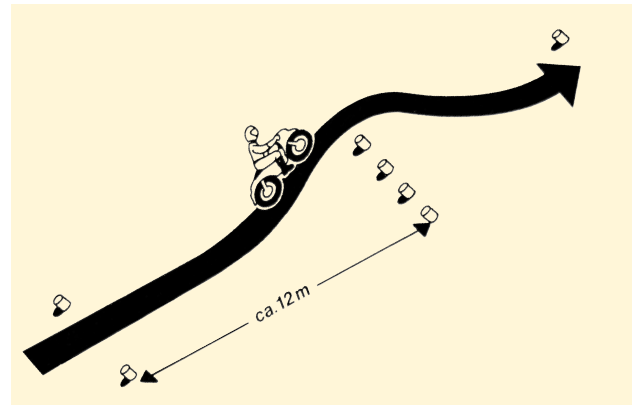
Dosierung der wesentlich wirkungsvolleren Vorderradbremse. Ein Blockieren des Hinterrades bei Geradeausfahrt kann unter bestimmten Bedingungen (z.B. niedrige Fahrgeschwindigkeit, keine seitliche Neigung der Fahrbahn, griffige Fahrbahn) in Kauf genommen werden.

## 8. Ausweichen

Dieses Manöver hat vor allem bei höherer Geschwindigkeit Vorteile. Bauen Sie sich dafür ein »Hindernis« auf, das Sie gefahrlos überfahren können (z.B. halbierte Tennisbälle). Fahren Sie mit ca. 50 km/h auf das Hindernis zu und führen Sie ein Ausweichmanöver durch:

- Kupplung ziehen (soweit vorhanden)
- Gas weg
- bremsen mit beiden Bremsen
- Bremsen lösen  
Erst ab diesem Zeitpunkt das Fahrzeug zum eigentlichen Ausweichmanöver in Schräglage bringen und nach Hindernis sofort wieder auf Fahrlinie zurückkehren.
- Lenkerende in Ausweichrichtung schieben (Lenkimpuls)
- Unterstützend: Mit dem Knie das Zweirad in Ausweichrichtung drücken

- **Ausweichen nach rechts:** nach rechts schauen, dahin rechtes Lenkerende schieben, dahin fahren



- **Ausweichen nach links:** nach links schauen, dahin linkes Lenkerende schieben, dahin fahren.

## Übungsreihenfolge:

- Probieren Sie den Lenkimpuls zunächst auf gerader Strecke, ohne Übungsaufbau, mit 50 km/h.
- Dosieren Sie die Lenkbewegung (Lenker in Ausweichrichtung schieben) zunächst sanft und nachhaltig, später dann impulsartig (Lenkimpuls), dabei locker auf dem Zweirad sitzen bleiben.
- Wenden Sie dies beim aufgebauten Hindernis an, zunächst ohne Rückfahrort, später dann kehren Sie zurück auf die ursprüngliche Fahrlinie.

Dieses Manöver kann besonders bei höherer Geschwindigkeit (außerorts) und bei schmalen Hindernissen Vorteile gegenüber einer reinen Gefahrbremmung bringen. Bei Innerorts-Geschwindigkeit ist in einer Gefahrensituation Bremsen (fast) immer dem Ausweichen oder dem kombinierten „Bremsen – Bremsen lösen – Ausweichen“ vorzuziehen. Der Bremsweg ist dann nämlich meistens kürzer als der Ausweichweg.