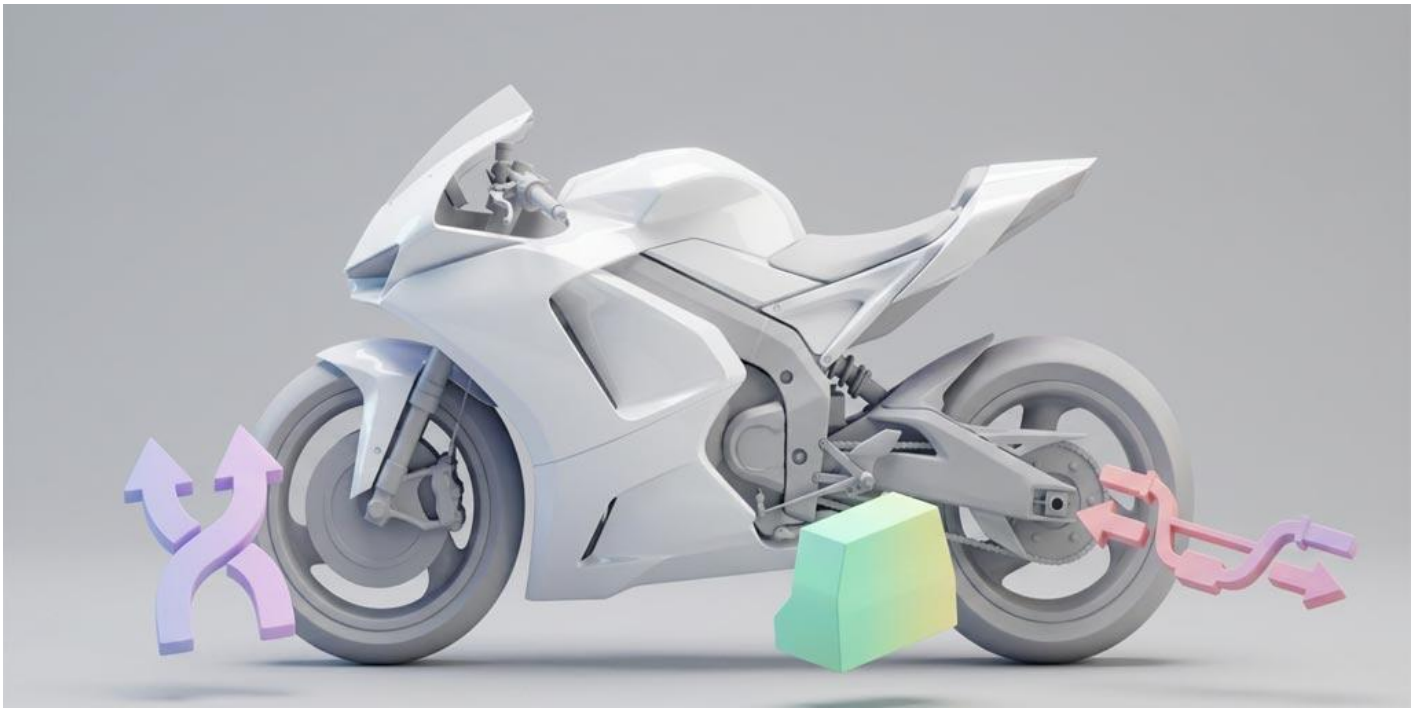
□□ Action Mode

Notfall- & Sicherheitsmanöver

- □□ Ausweichen ohne Bremsen
- □□ Gefahrbremsung
- □□ Ausweichen nach Bremsen

□□ Ausweichen ohne Bremsen



Ausweichen ohne vorheriges Bremsen

Das Ausweichen ohne Abbremsen ist eine der wichtigsten Sicherheitsübungen auf dem Übungsplatz. Sie simuliert eine akute Notfallsituation im Straßenverkehr – zum Beispiel, wenn plötzlich ein Auto die Tür öffnet oder ein unvorhersehbares Hindernis deine Fahrspur blockiert. Das Ziel ist es, das Motorrad bei hohem Tempo rein über einen gezielten Lenkimpuls blitzschnell um die Gefahr herumzulenken, ohne ins Schleudern zu geraten.

Training Ausweichen ohne Bremsen:

Verinnerliche diese fünf Schritte aus der Grafik im Kopf, um das Ausweichmanöver absolut präzise und sicher abzuwickeln:

1. auf ca. 50 km/h:

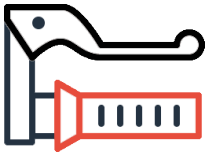
Beschleunige das Motorrad auf der Anfahrt stabil und geradlinig auf die vorgegebene Prüfgeschwindigkeit von exakt **50 km/h** (bei der Klasse AM reichen 40 km/h).



2. Geschwindigkeit halten:

Fixiere deine rechte Hand am Gasgriff. Halte das Tempo absolut konstant, während du dich den ersten Pylonen (dem virtuellen Hindernis) näherst. Vermeide unruhige Schlenker.

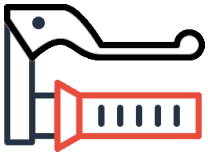




3. Schnell Gas weg und Kupplung ziehen:

Direkt beim Erreichen des fahrpraktischen Umschaltpunkts (kurz vor dem Hindernis) agierst du blitzschnell: Drehe das Gas mit rechts komplett zu und ziehe zeitgleich die Kupplung mit links zügig bis zum Anschlag durch. **Wichtig:** Die Füße bleiben komplett weg von Vorder- und Hinterradbremse! Die Reifen brauchen ihren gesamten Grip für das anschließende Lenkmanöver.





4. Ausweichen:

Leite das Ausweichen schlagartig über einen harten, bewussten **Lenkimpuls** ein. Drücke den Lenkergriff der Richtung, in die du ausweichen willst, impulsartig nach vorne (z. B. rechts drücken, um blitzschnell nach rechts auszuweichen). Richte deine Augen dabei starr auf den freien Fluchtweg neben den Pylonen – fixiere niemals das Hindernis! Das Bike kippt in Schräglage und schießt an der Gefahr vorbei.



5. Zurück auf die Fahrlinie:

Sobald du das Hindernis passiert hast, setzt du sofort den Gegen-Lenkimpuls, um das Motorrad zügig wieder aufzurichten und stabil auf deine ursprüngliche Fahrlinie zurückzuführen. Erst wenn der Wagen wieder absolut geradeaus läuft, schließt du die Kupplung und nimmst wieder Fahrt auf.



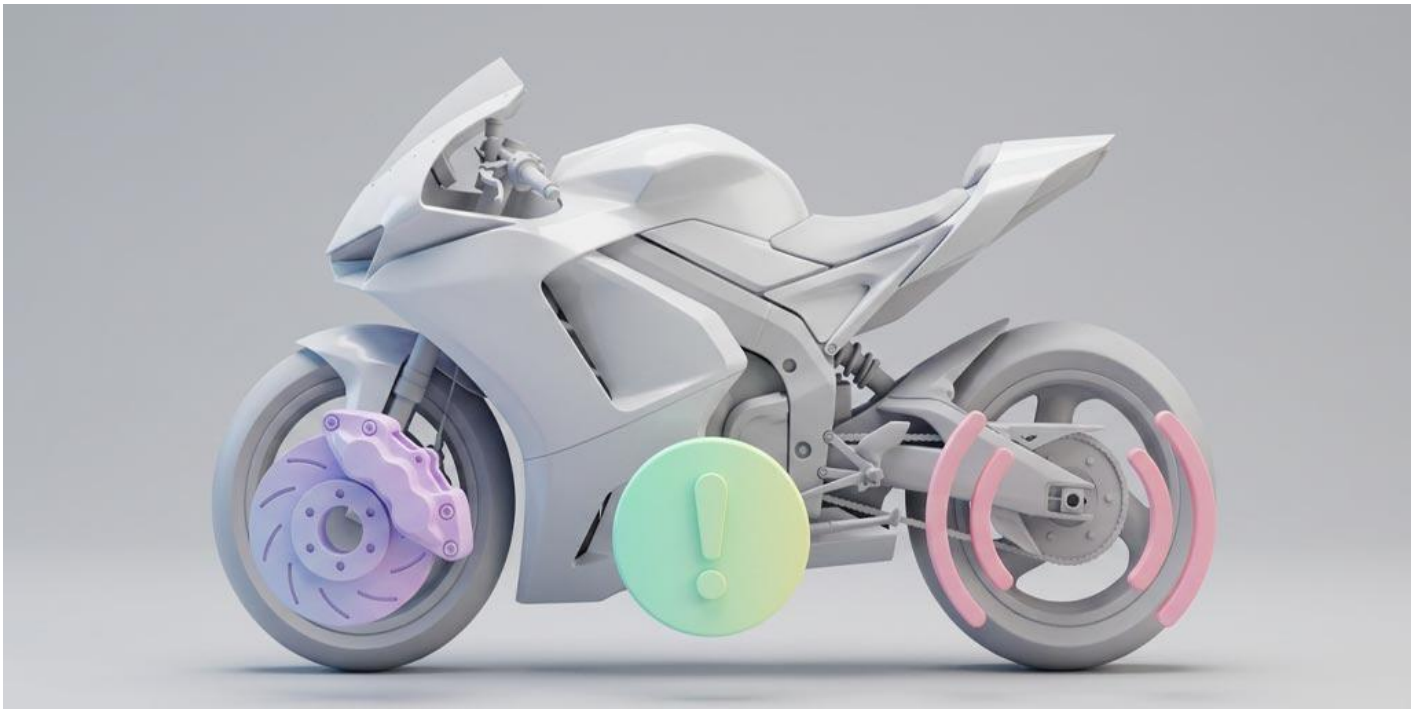
Häufige Fehler beim Ausweichen (und wie du sie vermeidest)

- **Erschreckungs-Bremsung im Manöver:**
  Der häufigste Grund für einen Sturz oder das Nichtbestehen beim TÜV. Wer während des Lenkimpulses (Step 4) aus Panik die Vorderradbremse zieht, überfordert die Reifenhaftung (Kamm'scher Kreis) sofort. Das Vorderrad rutscht schlagartig weg. Bremse und Kupplung werden vor dem Lenken komplett getrennt!
- **Blickstarre auf das Hindernis:**
  Wenn du Angst vor den Pylonen hast und sie starr fixierst, steuert dein Körper das Motorrad unbewusst genau dorthin. Du fährst das Hindernis um. Zwinge deine Augen dazu, den freien Raum *neben* der Gefahr zu fokussieren.
- **Zu zaghafter Lenkimpuls:**
  Wer den Lenker nur sanft dreht, anstatt einen klaren Impuls nach vorne zu drücken, bringt die Maschine bei 50 km/h nicht schnell genug in Schräglage. Das Motorrad fährt geradeaus in das Hindernis.

> □□ **Fazit:**
> Ausweichen ohne Bremsen basiert auf dem Prinzip: **Erst die Reifen komplett entlasten, dann schlagartig lenken.** Beschleunige auf 50 km/h → Reiß das Gas zu und zieh die Kupplung → Drücke den Lenkimpuls hart nach vorne und schaue starr auf den Fluchtweg. Lass die Bremsen bis zum Abschluss des Manövers komplett in Ruhe – so wedelst du absolut sicher um jede Gefahr

> herum!

□□ Gefahrbremsung



Die Gefahrbremsung

Die Gefahrbremsung (Notbremsung) ist dein wichtigster Lebensretter auf der Straße. Sie wird auf dem Übungsplatz standardmäßig aus einer Geschwindigkeit von **50 km/h** gefordert. Das Ziel ist hierbei kein schöner Fahrstil, sondern der physikalisch absolut kürzeste Bremsweg bis zum vollständigen Stillstand, ohne dass du die Kontrolle über die Maschine verlierst.

Training Gefahrbremsung:

Verinnerliche diese sechs Schritte aus der Grafik im Kopf, um das Bremsmanöver absolut präzise und fehlerfrei abzuwickeln:

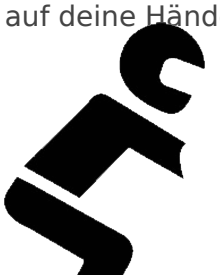
1. Geschwindigkeit konstant halten:

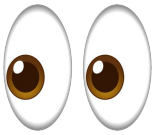
Beschleunige das Motorrad zügig auf **50 km/h** (bei der Klasse AM reichen 40 km/h) und halte dieses Tempo absolut gleichmäßig, während du auf das Bremszeichen (meistens eine Pylonengasse oder das Signal deines Fahrlehrers) zufährst.



2. Körperspannung → Blickführung:

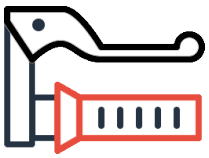
Bereite deinen Körper kurz vor dem Bremsbefehl aktiv vor. Baue eine feste Körperspannung auf – umschließe den Tank fest mit deinen Knien (**Knieschluss**). Richte deine Blickführung starr und stabil weit nach vorne auf den Horizont aus. Schaue unter keinen Umständen nach unten auf deine Hände, Füße oder den Boden!





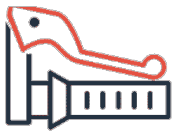
3. Gas schnell weg:

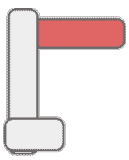
Sobald du den Bremspunkt erreichst, reagierst du schlagartig. Drehe den Gasgriff mit der rechten Hand blitzschnell und komplett zu.



4. beide Bremsen kräftig betätigen:

Steige zeitgleich und mit massiver Muskelkraft in die Eisen. Ziehe den vorderen Handbremshebel progressiv, aber extrem kraftvoll an und lade zeitgleich deinen rechten Fuß voll auf das Pedal der Hinterradbremse. **Der physikalische Hintergrund:** Durch die dynamische Radlastverlagerung taucht die Gabel tief ein, das Vorderrad wird auf den Asphalt gepresst und übernimmt ca. 80 % der gesamten Verzögerung.





5. Kupplung schnell ziehen:

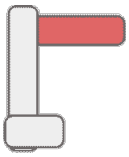
Tritt **zeitgleich** mit dem Beginn des Bremsdrucks auch den Kupplungshebel mit der linken Hand schlagartig bis zum Anschlag durch. Das trennt den Motor vom Getriebe, verhindert das

Abwürgen der Maschine und sorgt dafür, dass keine Motorkräfte das Bike unkontrolliert weiter nach vorne schieben.



Step 6 – Bremsen bis zu Stillstand halten: Lass die Hand- und Fußbremse unter keinen Umständen vorzeitig los! Wenn dein Motorrad mit **ABS** ausgestattet ist, fängt das Bremspedal oder der Hebel jetzt stark an zu rattern und zu pulsieren. Das ist völlig normal – erschrick nicht, sondern halte den maximalen Bremsdruck mit aller Kraft aufrecht, bis die Maschine zu 100 % steht.





Häufige Fehler bei der Gefahrbremsung (und wie du sie vermeidest)

- **Zu zaghafter, zögerlicher Bremsbeginn:**
  Viele Fahrschüler bremsen zu sanft an und erhöhen den Druck erst langsam. Dadurch verschenkst du wertvolle Meter Bremsweg – das führt beim TÜV zum sofortigen Nichtbestehen. Der erste Griff muss sofort kräftig zupacken.

- **Fehlender Knieschluss am Tank:**
  Wenn deine Beine locker herabhängen, drückt dich die enorme Verzögerungswucht mit dem gesamten Körpergewicht nach vorne gegen den Lenker. Deine Arme verkrampfen, wodurch das Motorrad unkontrolliert zu schlingern beginnt. Fange die Fliehkraft über deine Oberschenkel am Tank ab!

- **Frühzeitiges Lösen der Bremse vor dem Stopp:**
  Sobald das Tempo stark sinkt, lassen viele Fahrschüler den Hebel vorzeitig locker. Das Auto rollt unkontrolliert weiter. Der Fuß und die Hand bleiben eisern auf maximalem Druck, bis das Bike absolut stillsteht.

> **Fazit:**
> Eine perfekte Gefahrbremsung ist reine Nerven- und Koordinationssache:
> **Tempo auf 50 km/h fixieren → Knieschluss aufbauen & Blick weit nach**

> **vorne → Gas schlagartig zu → Hand- und Fußbremse zeitgleich mit maximaler Muskelkraft durchreißen → Kupplung mitorganisieren und starr auf den Pedalen bleiben, bis das Bike komplett steht.** Vertrau auf dein ABS und lass dich vom Rattern im Hebel nicht irritieren – so holst du den kürzesten Bremsweg aus deiner Maschine heraus!

□□ Ausweichen nach Bremsen



Ausweichen nach Bremsen

Das Ausweichen nach dem Abbremsen ist die anspruchsvollste aller Grundfahraufgaben. Sie simuliert das ultimative Notfallszenario im Straßenverkehr: Vor dir taucht schlagartig eine Gefahr auf, für die der reine Bremsweg nicht mehr ausreicht. Du musst die Maschine erst brachial herunterbremsen und im letzten Moment – ohne zu stürzen – um das Hindernis herumlenken. Hier entscheidet das perfekte, millimetergenaue Timing über Erfolg oder Sturz.

Training Ausweichen nach Bremsen:

Verinnerliche diese sechs Schritte aus der Grafik im Kopf, um das komplexe Manöver absolut präzise und sicher abzuwickeln:

1. Geschwindigkeit konstant halten:

Beschleunige das Motorrad zügig auf **50 km/h** und halte dieses Tempo absolut geradlinig und gleichmäßig, während du auf den ersten Markierungspunkt (den Beginn der Bremszone) zufährst.



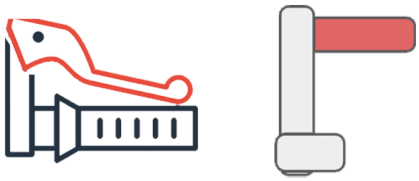
2. Körperspannung → Blickführung:

Baue kurz vor dem Bremspunkt eine feste Körperspannung auf. Umschließe den Tank fest mit deinen Knien (**Knieschluss**). Richte deine Blickführung starr und stabil weit voraus auf den freien Fluchtweg *neben* den Pylonen aus. Fixiere niemals das Hindernis vor dir!



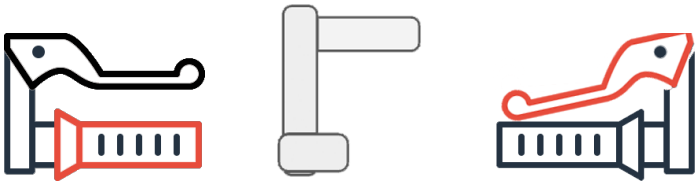
3. beide Bremsen kräftig betätigen:

Am Bremspunkt leitest du schlagartig eine harte, progressive Bremsung ein. Ziehe die Handbremse vorne kraftvoll und steige zeitgleich auf die Fußbremse hinten, um das Motorrad drastisch zu verzögern. Schließe dabei blitzschnell das Gas.



4. beide Bremsen schnell lösen, Kupplung schnell ziehen:

Das ist der absolute Schlüsselpunkt des Manövers! Kurz vor dem Erreichen des Ausweichpunkts musst du Hand- und Fußbremse **schlagartig komplett loslassen** und zeitgleich die Kupplung ganz durchziehen. **Die Physik dahinter:** Ein Reifen kann nicht gleichzeitig maximal bremsen und maximale Schräglage aufbauen (Kamm'scher Kreis). Der Reifen braucht in der Sekunde des Lenkens 100 % seiner Haftung für die Seitenführungskräfte!



5. Ausweichen:

Erst jetzt, wo die Bremsen komplett offen sind, leitest du das Ausweichen über einen harten, bewussten **Lenkimpuls** ein. Drücke den Lenkergriff der Fluchtrichtung impulsartig nach vorne (z. B. links drücken, um links auszuweichen). Das Motorrad kippt blitzschnell in Schräglage und wedelt um die Pylonen herum.



6. Zurück auf die Fahrlinie:

Sobald du das Hindernis passiert hast, setzt du sofort den Gegen-Lenkimpuls, um das Motorrad zügig wieder aufzurichten, zu stabilisieren und sauber zurück auf deine ursprüngliche Fahrlinie zu führen. Erst danach schließt du die Kupplung wieder und nimmst kontrolliert Fahrt auf.



Häufige Fehler beim Ausweichen nach Bremsen (and wie du sie vermeidest)

- **Bremsen und Lenken zur gleichen Zeit:**
  Der fatalste und gefährlichste Fehler. Wer aus Panik vergisst, die Bremsen vor dem Lenkimpuls komplett zu lösen (Step 4), überfordert die Reifenhaftung augenblicklich. Das Vorderrad blockiert oder rutscht schlagartig weg – ein schwerer Sturz ist die Folge. Bremsen und Lenken passieren hier streng getrennt nacheinander!

- **Die Blickstarre auf das Hindernis:**
  Wenn deine Augen Angst vor den Pylonen haben und sie fixieren, steuerst du dein Motorrad unbewusst genau hinein. Zwinge deinen Kopf dazu, sich am Umschaltpunkt aktiv dem Fluchtweg neben der Gefahr zuzuwenden.

- **Zu zaghafter Tritt beim Anbremsen:**
  Wenn du in Step 3 zu vorsichtig bremst, verringerst du deine Geschwindigkeit vor dem Ausweichpunkt nicht genug. Mit zu viel Restgeschwindigkeit wird der benötigte Lenkimpuls für das Ausweichen viel zu schwer und unpräzise.

> **Fazit:**
> Das Ausweichen nach dem Abbremsen folgt einer strikten, physikalischen Kette: **Anfahren auf 50 km/h → Knieschluss & Fluchtweg fixieren → Brachial anbremsen (Gas zu) → Bremsen komplett öffnen & Kupplung trennen → Lenkimpuls hart nach vorne drücken und ausweichen → Bike per Gegen-Lenkimpuls wieder gerade richten.** Halte dich penibel an die Trennung von Bremsphase und Lenkphase – so meisterst du diese Königsdisziplin der Fahrerausbildung absolut sicher!