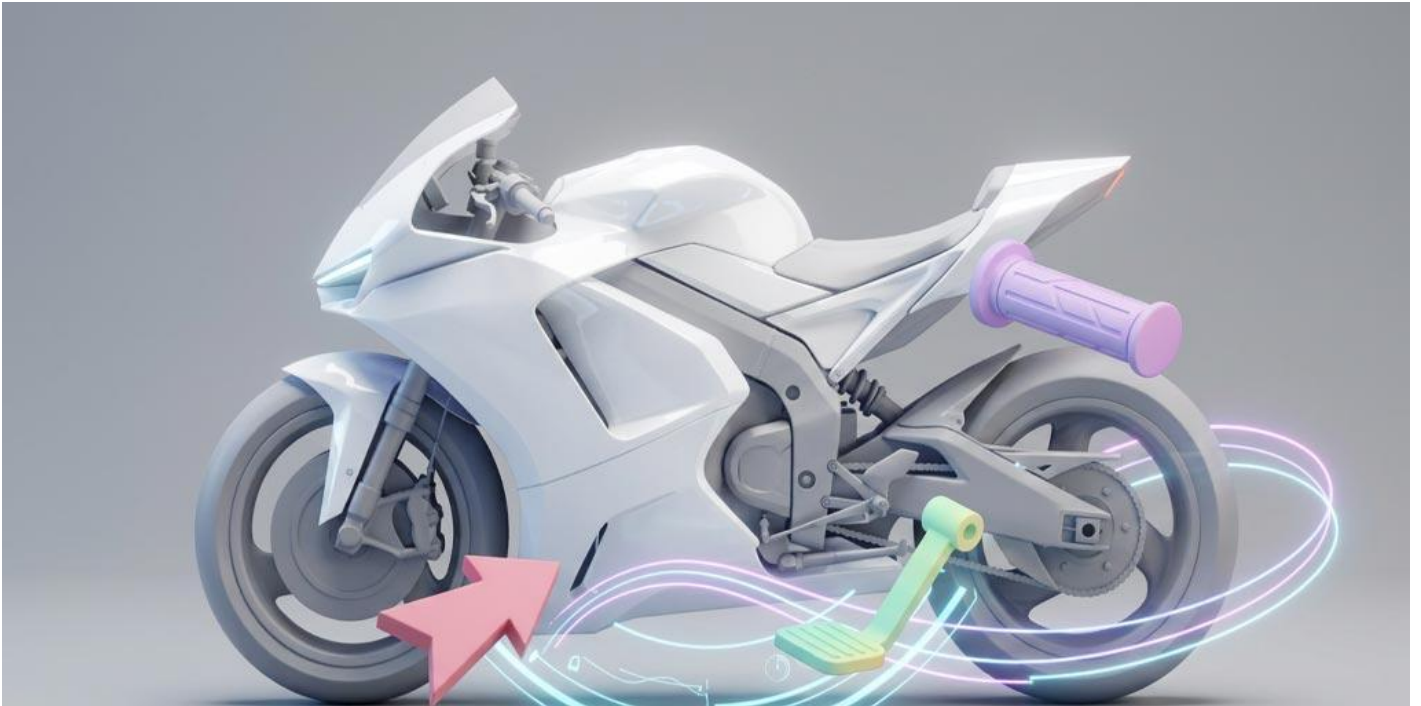


Bike - First Balance

Die handwerklichen Basics

-  [▶ Anfahren](#)
-  [Schritt fahren](#)
-  [Drehen](#)
-  [Anhalten](#)

☐ ➤ Anfahren



Anfahren mit dem Motorrad

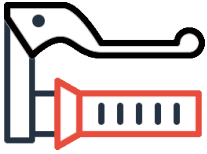
Das kontrollierte Anfahren ist das Fundament jeder sicheren Fahrt. Auf dem Motorrad steuerst du die Kraftübertragung komplett manuell über deine linke Hand. Die Kupplung trennt und verbindet dabei den Motor mit dem Getriebe. Das Ziel ist immer ein absolut ruckfreier, stabiler und souveräner Start ohne Hektik und ohne Wackeln.

Training Anfahren:

Gehe diese Schritte vor dem Anfahren gedanklich durch, um den Bewegungsablauf perfekt zu verinnerlichen:

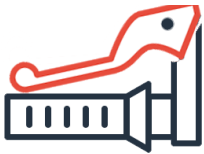
1. Anfahrgas ca. 1500 U/min:

Drehe den Gasgriff mit der rechten Hand ganz leicht und feinfühlig nach hinten, bis die Nadel im Drehzahlmesser konstant bei etwa 1500 Umdrehungen pro Minute (U/min) steht. Ein leises, gleichmäßiges Surren des Motors reicht völlig aus.



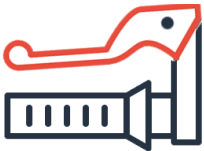
2. Schleifpunkt ertasten:

Öffne die linke Hand langsam und millimeterweise, bis du spürst, dass die Kupplung greift. Das Motorrad will sich in Bewegung setzen und beginnt sanft vorwärts zu rollen.



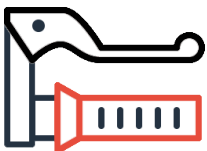
3. Kupplung halten (ca. 3 Sekunden):

Das ist der wichtigste Moment! Lass die Kupplung jetzt nicht weiter los. Fixiere deine Finger für etwa **3 Sekunden** exakt in dieser Schleifpunkt-Position. Das gibt der Maschine die nötige Zeit, um stabil Fahrt aufzunehmen und die Balance zu sichern.



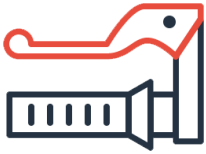
4. Gas dosieren:

Während das Bike rollt und du die Kupplung hältst, erhöhst du mit der rechten Hand fließend und dosiert das Gas, um den Vortrieb gleichmäßig aufzubauen.



5. Kupplung vollständig lösen:

Erst wenn das Motorrad stabil und mit ausreichend Eigengeschwindigkeit fährt, öffnest du die linke Hand komplett und nimmst die Finger ganz vom Kupplungshebel weg.



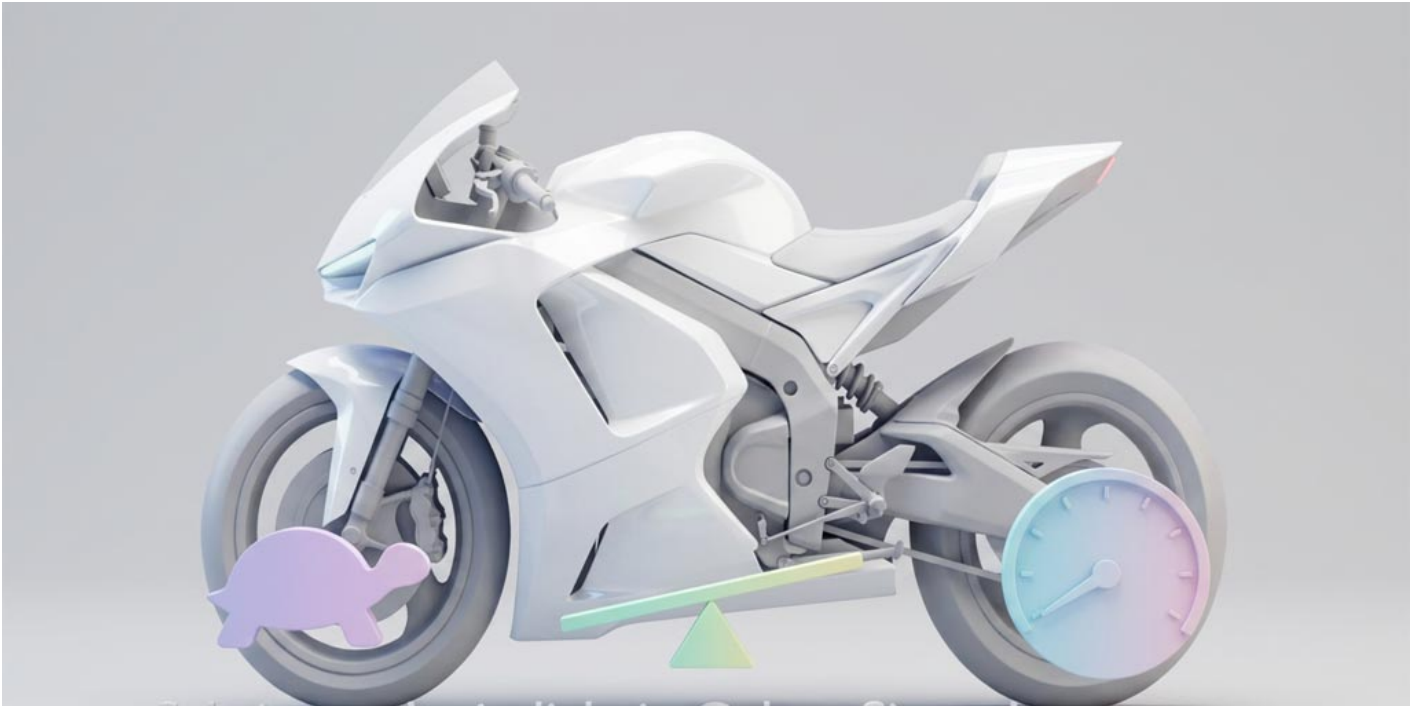
Häufige Fehler beim Motorrad-Start (und wie du sie vermeidest)

- **Die Maschine würgt ab:**
Du hast den Kupplungshebel zu schnell losgelassen oder deiner rechten Hand hat der Mut für das nötige Anfahr gas (Step 1) gefehlt.
- **Das Bike macht einen Satz nach vorne:**
Ein hektischer, ungeduldiger Kupplungsfinger ohne die überlebenswichtige Haltephase am Schleifpunkt (Step 3) sorgt für unkontrollierte Rucke. Das bringt dich sofort aus dem Gleichgewicht und führt im schlimmsten Fall zum Umkippen.
- **Der Motor jault laut auf:**
Du gibst brutal viel Gas, hältst die Kupplung aber viel zu lange gezogen. Das sorgt für unnötigen Lärm, extreme Hitzeentwicklung an den Kupplungsscheiben und schaut extrem unprofessionell aus.

“ □ Fazit:

Souveränes Anfahren auf zwei Rädern ist eine reine Frage der Koordination: Rechts stabil Anfahr gas anlegen → Links den Schleifpunkt ertasten → Die Finger für 3 Sekunden einfrieren und das Bike rollen lassen → Sanft Gas nachdosieren und die Kupplung ganz freigeben. Halte den Oberkörper dabei entspannt und die Knie fest am Tank – so gelingt dir jeder Start absolut ruckfrei und stabil!

☐ Schritt fahren



Fahren mit Schrittgeschwindigkeit

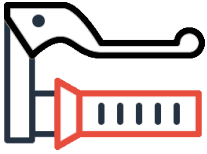
Das Fahren mit Schrittgeschwindigkeit simuliert das Fortbewegen im dichten Stau, zähflüssigen Stadtverkehr oder beim vorsichtigen Heranrollen an eine Kreuzung. Da die stabilisierenden Kreiselkräfte der Räder bei diesem extrem niedrigen Tempo komplett fehlen, musst du die Maschine rein über deine eigene Motorik und Blickführung im Gleichgewicht halten.

Training Schrittgeschwindigkeit:

Verinnerliche diese fünf Schritte im Kopf, um bei der Langsamfahrt absolut wackelfrei wie auf Schienen zu balancieren:

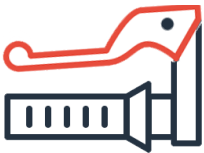
1. Gas ruhig dosieren (ca. 1200 U/min):

Lege mit der rechten Hand ganz feinfühlig eine minimale, konstante Drehzahlerhöhung an. Der Motor muss gleichmäßig und ruhig im Hintergrund surren.



2. Kupplung zum Schleifpunkt und halten:

Lass den Kupplungshebel mit der linken Hand genau bis zum Schleifpunkt kommen und friere deine Finger in dieser Position ein. Du hältst die Kupplung während der gesamten Übung exakt in dieser schleifenden Stellung.



3. Blick weit nach vorne:

Der wichtigste psychologische Faktor! Richte deinen Blick starr auf das Ende der Fahrbahn (mindestens 15-20 Meter voraus) zum Horizont. Wer panisch nach unten auf das Vorderrad oder den Boden starrt, verliert augenblicklich das Gleichgewicht und fängt an zu schlingern.



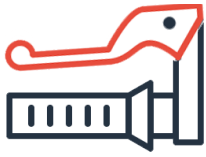
4. Geschwindigkeit (4 - 7 km/h) halten:

Halte das Motorrad konstant im echten Kriechtempo. Du bist genau so langsam, dass ein Fußgänger entspannt neben dir hergehen könnte.



5. Mit Kupplung Geschwindigkeit kontrollieren:

Reguliere dein Tempo niemals über den Gasgriff! Die rechte Hand bleibt starr. Wenn du langsamer werden willst, ziehst du die Kupplung einen Millimeter weiter ran oder lässt die Hinterradbremse hauchzart mitschleifen (das zieht das Fahrwerk stabil in die Länge). Wenn du schneller werden willst, öffnest du die Kupplung einen Millimeter.



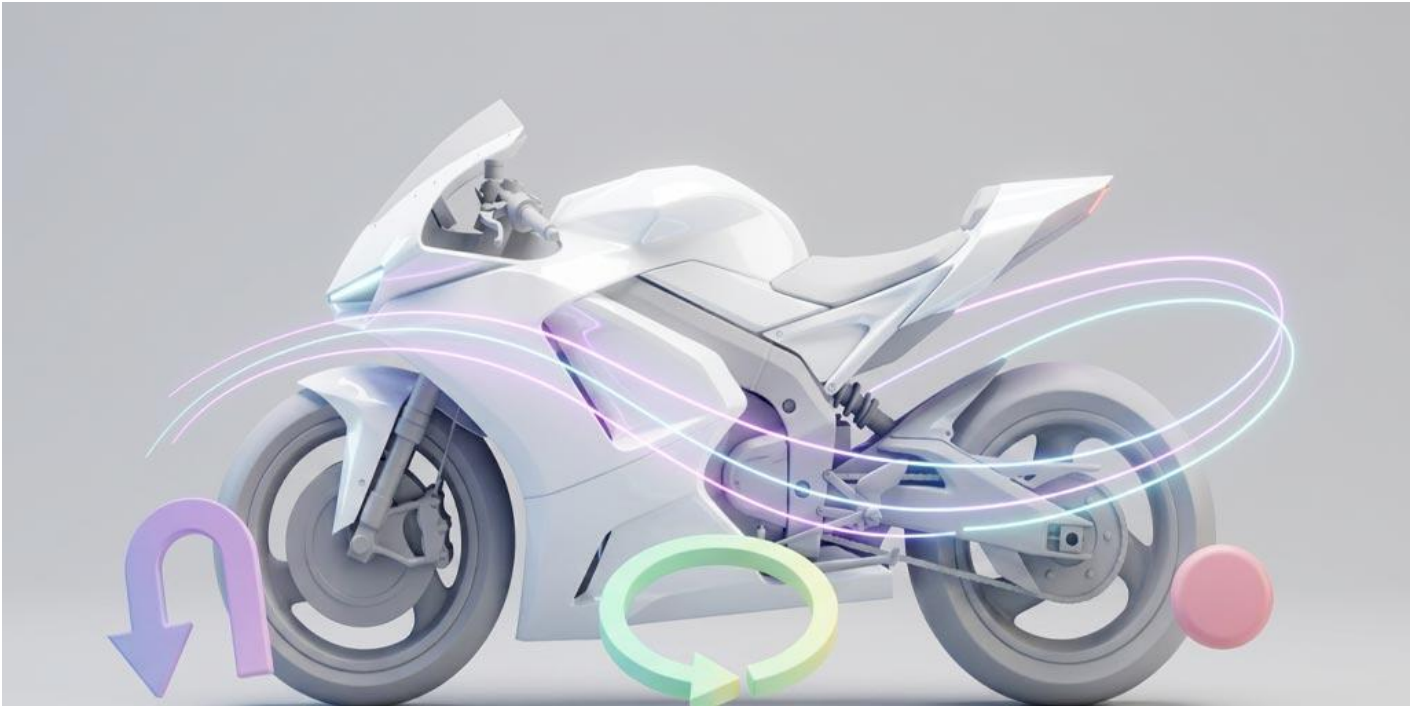
Häufige Fehler bei der Schrittgeschwindigkeit (und wie du sie vermeidest)

- **Der Blick starrt nach unten:**
Schaut dein Kopf zu Boden, fehlt deinem Gehirn der feste Orientierungspunkt im Raum. Du wirst sofort kippanfällig und musst die Füße absetzen, was in der Prüfung ein direkter Fehler ist.
- **Unruhiger Gasfuß/Gashand:**
Wer permanent mit dem Gasgriff herumspielt, bringt Unruhe in den Antriebsstrang. Das Motorrad fängt an zu ruckeln.
- **Kupplung ganz losgelassen:**
Lässt du die Kupplung komplett kommen, schießt das Motorrad sofort nach vorne, wird zu schnell und die Übung ist misslungen.

“ □ **Fazit:**

Fahren im Schritttempo ist reine Kopfsache: Gas auf 1200 U/min fixieren → Kupplung am Schleifpunkt einfrieren → Blick starr weit voraus zum Horizont richten. Steuere das Tempo millimetergenau ausschließlich über deine linke Hand an der Kupplung und nutze sanft die Fußbremse für zusätzliche Spurstabilität. Halte die Knie fest am Tank – so gleitest du absolut wackelfrei durch die Langsamfahrt!

□□ Drehen



Drehen (Wenden & Kreisfahrt)

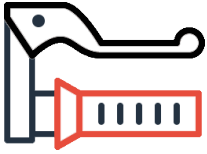
Das Drehen und Wenden auf engem Raum – wie bei der gesetzlichen Kreisfahrt – erfordert blindes Vertrauen in die Physik deines Motorrads. Bei sehr niedrigem Tempo neigt man aus Angst oft dazu, die Maschine steif zu halten. Das Geheimnis für einen engen, stabilen Radius liegt jedoch in der perfekten Koordination aus schleifender Kupplung, einem stabilisierenden Zug auf der Hinterradbremse und einer extremen Blickwendung.

Training Drehen:

Gehe diese vier Schritte aus der Grafik vor dem Einlenken im Kopf durch, um den perfekten Kreis zu ziehen:

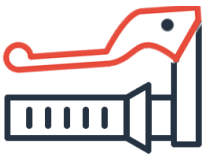
1. Gas ruhig dosieren (ca. 1200 U/min):

Lege mit der rechten Hand eine minimale, absolut konstante Drehzahlerhöhung an. Der Motor darf nicht ruckeln, sondern muss völlig gleichmäßig im Hintergrund surren, um permanenten Vortrieb zu sichern.



2. Kupplung zum Schleifpunkt und halten:

Lass den Kupplungshebel mit der linken Hand genau bis zum Schleifpunkt kommen. Friere deine Finger in dieser Position ein! Das Motorrad muss sanft auf Zug gehalten werden.



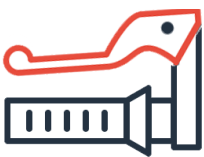
3. Blick auf den Zielpunkt richten:

Der absolute Schlüssel zum Erfolg! Drehe deinen gesamten Kopf aktiv in die Kurve hinein und fixiere den Zielpunkt (die Mitte des Kreises oder den Punkt, an dem du nach dem Wenden herauskommen willst). **Denk an Bernt Spiegel:** Schau niemals auf den Boden vor deinem Reifen, sonst kippt das Bike sofort um. Wohin du schaust, da fährt das Motorrad hin.



4. Mit Kupplung Geschwindigkeit kontrollieren:

Reguliere deinen Radius und dein Tempo niemals mit dem Gasgriff! Die rechte Hand bleibt eingefroren. Willst du den Kreis enger ziehen oder langsamer werden, ziehst du die Kupplung einen Millimeter ran und lässt die Fußbremse (Hinterradbremse) leicht mitschleifen. Das zieht das Fahrwerk stabil in die Länge und verhindert das Umkippen.



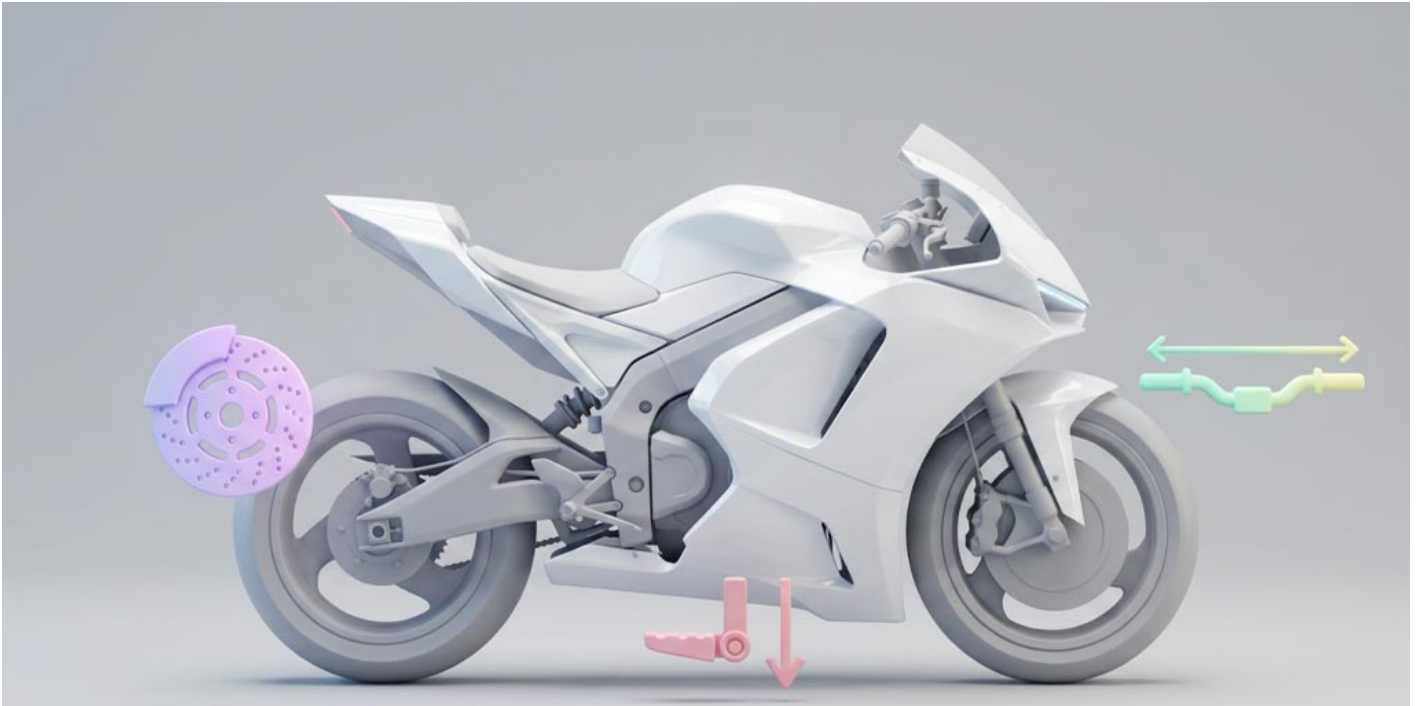
Häufige Fehler beim Drehen (und wie du sie vermeidest)

- **Blickstarre nach unten:**
Wenn deine Augen den Asphalt direkt vor dem Kotflügel fixieren, verliert dein Gehirn die Orientierung im Raum. Das Motorrad fängt sofort an zu wackeln und du musst den Fuß absetzen.
- **Kupplung ganz gezogen oder losgelassen:**
Ziehst du die Kupplung vor Angst ganz durch, bricht der Kraftschluss ab und das Bike fällt wie ein Stein nach innen um. Lässt du sie ganz los, wird die Maschine zu schnell und schießt geradeaus aus dem Kreis heraus.
- **Nutzen der Vorderradbremse:**
Ein absoluter K.-o.-Fehler! Wer beim engen Drehen im Schrittempo die vordere Handbremse zieht, blockiert die Lenkgeometrie schlagartig. Das Motorrad klappt augenblicklich nach innen um. Nutze **ausschließlich** die Fußbremse!

“ □ **Fazit:**

Enges Drehen ist pure Geometrie und Blicktechnik: **Konstantes Gas anlegen → Kupplung am Schleifpunkt einfrieren → Den Kopf extrem weit zum Zielpunkt herumdrehen.** Kontrolliere das Tempo millimetergenau nur über die Kupplungshand und den sanften Druck deines rechten Fußes auf der Hinterradbremse. Vertraue der Physik und halte den Knieschluss am Tank – so ziehst du jeden Kreis absolut sauber und wackelfrei!

□ Anhalten



Das Anhalten

Das kontrollierte Anhalten mit dem Motorrad erfordert absolute Präzision, Koordination und vorausschauende Blicktechnik. Anders als beim Auto verlierst du bei abnehmender Geschwindigkeit die stabilisierenden Kreiselkräfte der Räder komplett. Das Ziel ist es, die Maschine in jedem Moment stabil zu halten, Schlingerbewegungen zu vermeiden und den Fuß im exakten Moment des Stillstands sicher auf dem Asphalt abzusetzen.

Training Anhalten:

Verinnerliche diese sieben Schritte im Kopf, um jeden Stopp absolut wackelfrei und souverän zu meistern:

1. Langsamer werden:

Schließe das Gas mit der rechten Hand und leite den Bremsvorgang progressiv ein. Nutze die Handbremse vorne und die Fußbremse hinten wohldosiert parallel, um das Motorrad gleichmäßig zu verzögern.



2. Während der Rollphase schalten:

Ziehe kurz vor dem Stopp die Kupplung ganz durch. Schalte während des Ausrollens schrittweise und bestimmt nach unten, bis du im ersten Gang (oder im Leerlauf) angekommen bist, damit du nach dem Halt sofort wieder startklar bist.



3. Blick zum Haltepunkt:

Fixiere mit den Augen rechtzeitig deinen exakten Zielpunkt auf der Straße, an dem das Motorrad zum Stehen kommen soll. Richte den Blick stabil nach vorne aus und schaue keinesfalls starr nach unten auf den Kotflügel oder deine Füße.



4. Lenker gerade stellen:

Das ist der absolute Schlüssel gegen das Umkippen! Bringe den Lenker kurz vor dem endgültigen Stillstand in eine absolut gerade Position. Steht das Vorderrad beim Anhalten auch nur minimal schief, kippt das Motorrad durch die Hebelkräfte schlagartig zur Seite weg.



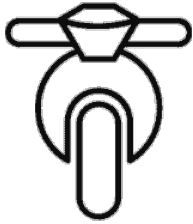
5. Sanft anhalten:

Reduziere den Bremsdruck auf den letzten Zentimetern minimal, um den unangenehmen Anhalteschock (das abrupte Einnicken der Gabel) zu verhindern. Lass die Maschine butterweich zum vollständigen Stillstand gleiten.



6. Gewicht verlagern:

Verlagere deinen Schwerpunkt im Moment des Stillstands ganz leicht und bewusst auf die gewünschte Seite, um die Neigung des Motorrads kontrolliert zu steuern.



7. Füße / (Kurveninneren) Fuß absetzen:

Setze den entsprechenden Fuß (beim normalen Stopp standardmäßig den linken Fuß, im Gelände oder beim Halten in der Kurve den kurveninneren Fuß) sicher flach auf den Boden. Der andere Fuß bleibt fest auf der Raste und sichert das Motorrad über die Hinterradbremse gegen Wegrollen ab.



• Häufige Fehler beim Anhalten (and wie du sie vermeidest)

- **Eingeschlagener Lenker beim Stopp:**
Wenn du das Motorrad mit schiefem Vorderrad (Step 4) zum Stillstand bringst, zieht das Gewicht der Maschine unweigerlich zur Seite. Du musst das schwere Bike mit roher Muskelkraft abfangen oder kippst um.
- **Zu früher Blick zum Boden:**
Wer kurz vor dem Anhalten panisch nach unten schaut, wohin er den Fuß setzen will, verliert augenblicklich die Balance. Das Motorrad fängt auf den letzten Metern massiv an zu schlingern.
- **Beide Füße hektisch am Boden suchen:**
Wer schon während des Rollens beide Beine von den Rasten nimmt und über den Asphalt schleifen lässt, fährt instabil, verliert die Kontrolle über die Fußbremse und wirkt absolut unsicher.

Stop and Go

“ □ Fazit:

Ein perfekter Stopp ist reine Geometrie: **Tempo progressiv abbauen → Während des Rollens in den ersten Gang steuern → Blick stabil nach vorne richten → Lenker absolut gerade fixieren → Sanft ausbremsen und gezielt den linken Fuß absetzen.** Bleib locker im Oberkörper und behalte den Knieschluss, bis die Maschine komplett steht – so gelingt dir jeder Stopp absolut wackelfrei!

Ihre Premium-Testphase ist beendet