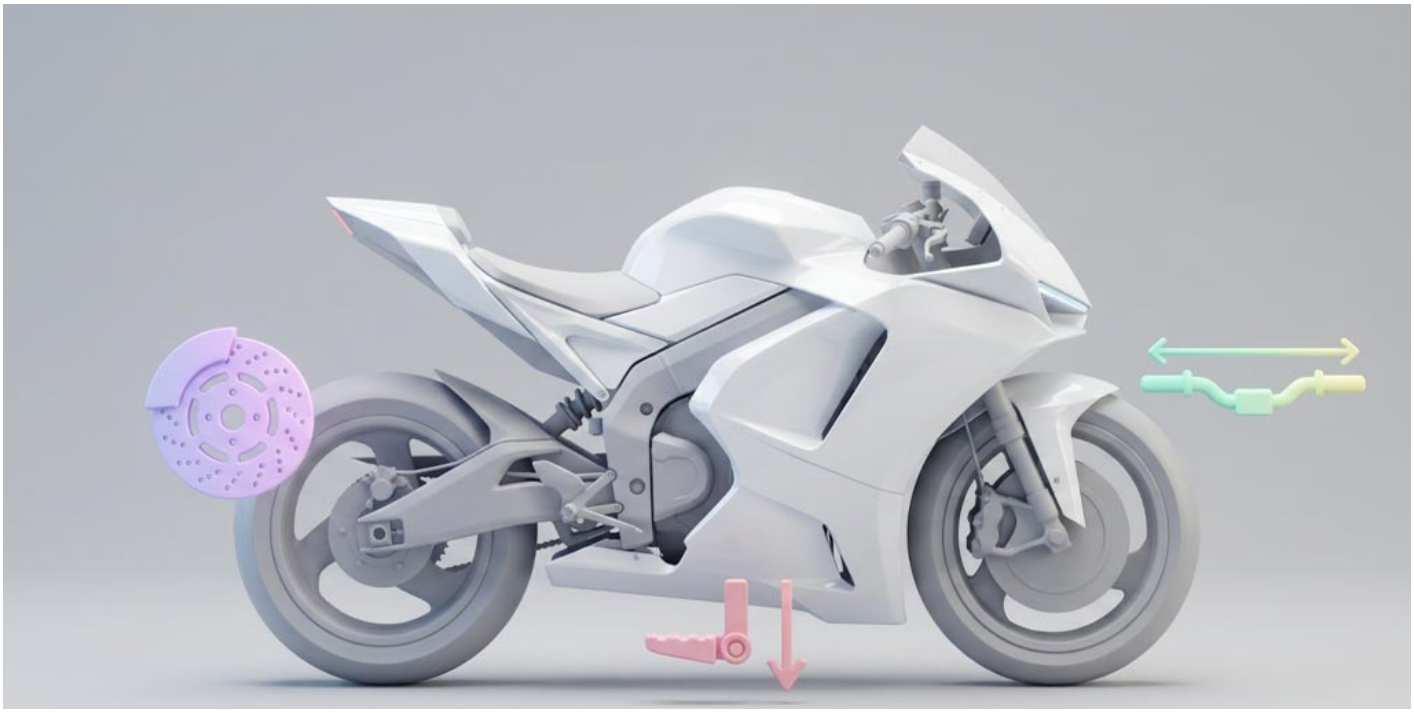
Anhalten



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.



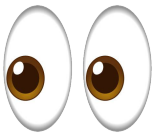
2. Während der Rollphase schalten:

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.



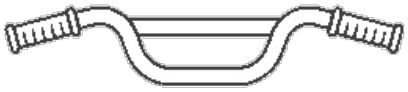
3. Blick zum Haltepunkt:

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.



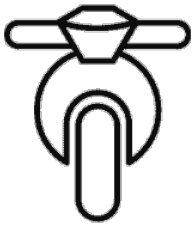
5. Sanft anhalten:

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

Revision #13
Created 2026-06-16 18:38:23 UTC by Norbert Walter
Updated 2026-07-03 04:42:45 UTC by Norbert Walter