

☐☐ 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:

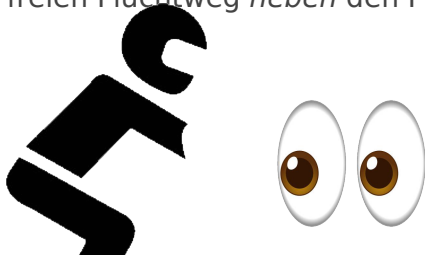
1. Geschwindigkeit konstant halten:

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.



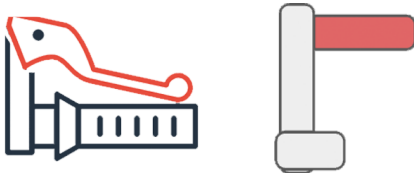
2. Körperspannung → Blickführung:

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!



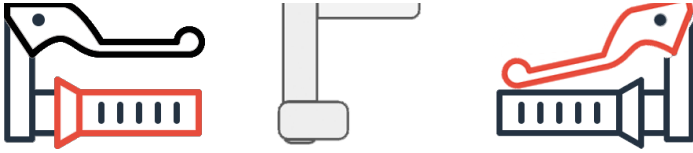
3. beide Bremsen kräftig betätigen:

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. Zwingt 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!

Revision #10

Created 2026-06-16 18:39:46 UTC by Norbert Walter

Updated 2026-06-21 15:55:23 UTC by Norbert Walter