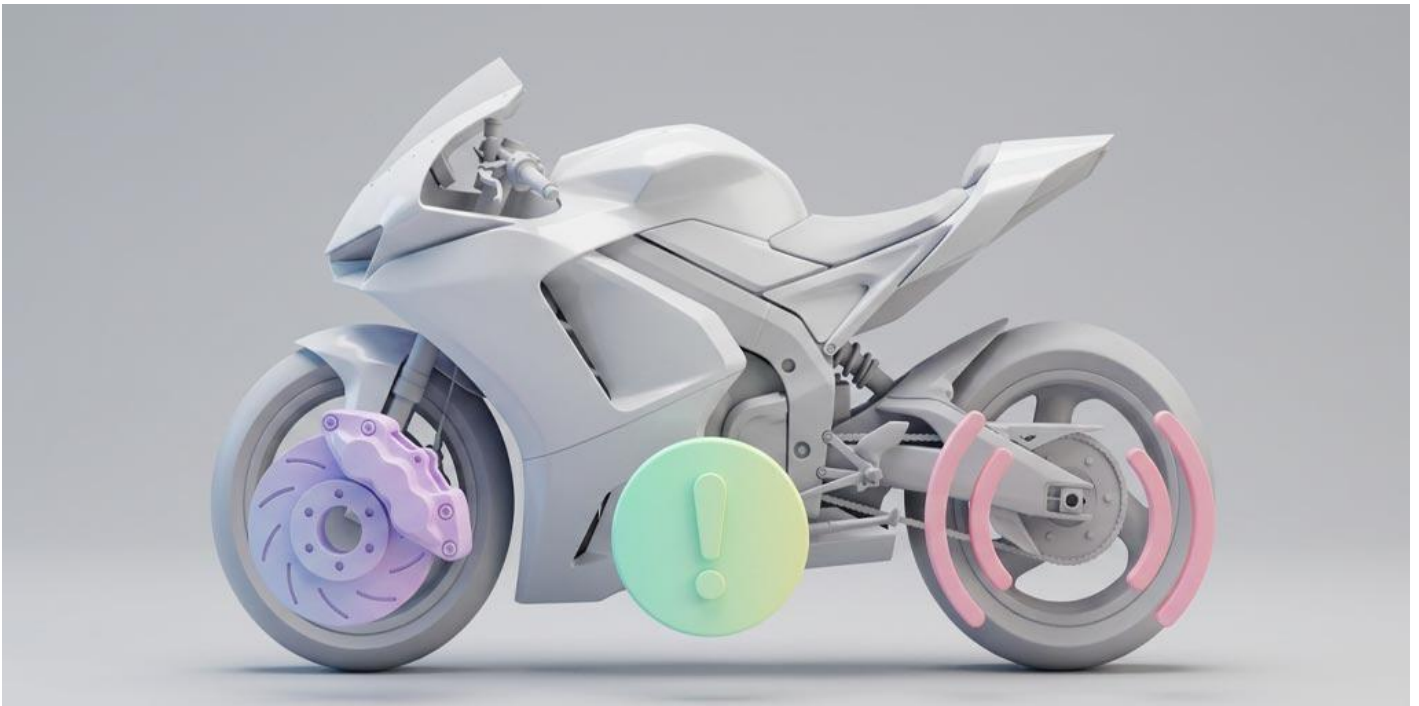


☐☐ Gefahrbremsung



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:

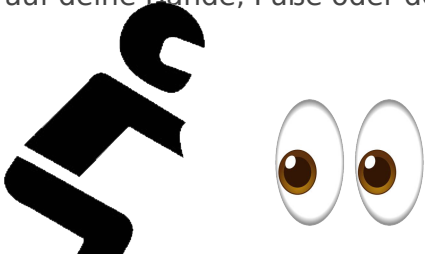
1. Geschwindigkeit konstant halten:

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.



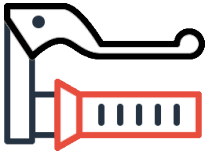
2. Körperspannung → Blickführung:

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. Schauge 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.

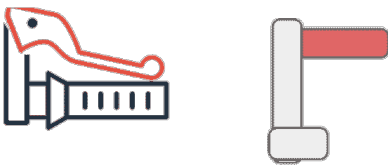


5. Kupplung schnell ziehen:

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 Gefahrenbremsung (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 Gefahrenbremsung 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!

Revision #9

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

Updated 2026-06-21 15:51:34 UTC by Norbert Walter