

2 Dein Start in die Praxis

Jetzt geht's endlich los: Du steigst zum ersten Mal aufs Zweirad und lernst die Grundlagen

- [1. Treffpunkt & Ausbildungsbeginn](#)
- [2. Die ersten Übungen am Übungsplatz](#)
- [3. Anfahren & Schleifpunkt - Die Basis fürs Fahren](#)
- [4. Erste Anfahrübungen \(Start - Rollen - Stoppen\)](#)
- [5. Schalten - Schritt für Schritt lernen](#)
- [6.1 Schrittgeschwindigkeit geradeaus](#)

1. Treffpunkt & Ausbildungsbeginn

Die praktische Zweiradausbildung startet bei uns grundsätzlich am Übungsplatz.

Adresse:

Haizinger Straße 62, 94032 Passau

Der Übungsplatz ist speziell auf die Anforderungen der Motorradausbildung ausgelegt und bietet optimale Bedingungen, um die ersten Fahrübungen sicher und strukturiert zu erlernen.

Vor Ort stehen zwei Garagen zur Verfügung, in denen sich unsere Motorräder befinden. Zusätzlich gibt es eine Garderobe, in der persönliche Gegenstände abgelegt und Ausrüstung gewechselt werden kann.

2. Ausrüstung – Was du brauchst

Für jede Fahrstunde ist vollständige und geeignete Motorradschutzkleidung verpflichtend.

Pflichtausstattung:

- Motorradhelm
- Motorradhandschuhe
- Motorradjacke
- Motorradhose
- Motorradschuhe bzw. feste, knöchelhohe Schuhe

Die Kleidung muss ausdrücklich als Motorradschutzkleidung geeignet sein. Erkennbar ist dies unter anderem an entsprechenden Kennzeichnungen (z. B. „A“-Kennzeichnung gemäß Norm).

3. Leihrüstung (optional)

Wer noch nicht über vollständige Ausrüstung verfügt, kann bei uns ein Leihgewand als Add-on buchen.

Das bietet dir:

- einen unkomplizierten Einstieg in die Ausbildung

- keine sofortige Investition in komplette Ausrüstung
- geprüfte und passende Schutzkleidung

Alternativ kannst du selbstverständlich auch eigene Ausrüstung mitbringen, sofern sie den Anforderungen entspricht.

4. Wichtiger Hinweis

Ohne vollständige Schutzausrüstung kann keine Fahrstunde stattfinden.

Die Sicherheit steht bei uns an erster Stelle – deshalb achten wir von Beginn an auf eine vollständige und geeignete Ausstattung.

02. Die ersten Übungen am Übungsplatz

Die ersten Übungen am Übungsplatz

1. Kommunikation – Verbindung herstellen

Zu Beginn der praktischen Ausbildung verbinden wir uns über ein Bluetooth-Headset.

Wenn vorhanden, kannst du dein eigenes System (z. B. Sena) mitbringen.

So ist eine direkte Kommunikation während der gesamten Ausbildung gewährleistet – klar, ruhig und jederzeit verständlich.

2. Gefühl fürs Motorrad entwickeln (ohne Motor)

Bevor gefahren wird, geht es zunächst darum, ein Gefühl für das Motorrad zu bekommen.

Übung 1: Motorrad schieben im Kreis

- Kreis nach links schieben
- Kreis nach rechts schieben

Ziel:

Balance, Gewicht und Handling des Motorrads kennenlernen.

Übung 2: Balance verstehen

- Motorrad mit nur einem Finger leicht zur Seite kippen
- Spüren, wie das Gewicht plötzlich „zieht“

Ziel:

Verstehen, wann ein Motorrad kippt – und wie schnell es schwer wird.

Übung 3: Um das Motorrad herumgehen

- Motorrad nur mit einer Hand halten
- Einmal komplett um das Motorrad herumgehen
- Motorrad dabei immer stabil halten

Ziel:

Kontrolle im Stand – das Motorrad sicher beherrschen.

3. Bremsverhalten im Stand verstehen

Übung 4: Schieben + Vorderradbremse

- Motorrad im Kreis schieben
- Mit der Vorderradbremse stoppe

Beobachtung:

Ist der Lenker nicht gerade → Motorrad kippt sofort und wird schwer!

Übung 5: Sitzen + Hinterradbremse

- Auf das Motorrad setzen
- Mit der Hinterradbremse bremsen

Erkenntnis:

☐☐ Die Hinterradbremse ist ruhig und stabil ideal für langsame Situationen.

4. Arbeiten mit dem Montageständer

Nun wird das Motorrad aufgebockt, sodass das Hinterrad frei drehen kann.

Ziel:

Alle Abläufe können ohne Risiko und ohne Gleichgewichtsprobleme geübt werden.

5. Die richtige Sitzposition

Die Sitzposition ist die Grundlage für alles Weitere.

Grundhaltung:

- Ballen auf den Fußrasten
- Zehen zeigen zum Motorrad
- Knie liegen am Tank an
- Becken leicht nach vorne kippen
- Rücken gerade
- Hals lang, Blick weit nach vorne
- Arme locker

☐☐ Die Hände greifen den Lenker locker wie Eiswaffeln
(kein Klammern - nur führen)

☐☐ [So sitzt du richtig auf dem Motorrad](#)

6. Schaltübungen im Stand

Jetzt beginnt die technische Grundausbildung.

Ablauf (3 Wiederholungen):

1. Motor starten
2. Kupplung ziehen
3. 1. Gang einlegen
4. Kupplung langsam kommen lassen
5. Kupplung ziehen
6. Mit beiden Bremsen stoppen

Hochschalten:

- 1 → 2
- 2 → 3
- 3 → 4
- 4 → 5
- 5 → 6

Nach jedem Gangwechsel:

→ Kupplung sauber kommen lassen

Runterschalten:

- 6 → 5 → 4 → 3 → 2 → 1

Auch hier:

→ Nach jedem Schaltvorgang Kupplung kommen lassen

Das Hinterrad dreht dabei frei auf dem Montagegeständer.

Neutralgang verstehen

- Neutral liegt zwischen 1. und 2. Gang
- Schalthebel nicht ganz hochziehen

Ziel:

Gefühl für den exakten Schaltpunkt entwickeln

7. Ziel dieses Kapitels

Am Ende dieser Phase:

- hast du ein erstes Gefühl für das Motorrad
- verstehst Balance und Gewicht
- kennst die Grundbedienung (Kupplung, Bremse, Schaltung)
- sitzt korrekt und kontrolliert auf dem Motorrad

☐ Erst danach geht es in die ersten Fahrübungen mit Motorbewegung

☐☐3. Anfahren & Schleifpunkt

– Die Basis fürs Fahren

1. Der wichtigste Punkt beim Motorradfahren

Bevor du überhaupt losfährst, musst du den Schleifpunkt der Kupplung verstehen.

- ☐☐ Das ist der Punkt, an dem das Motorrad anfängt zu wollen
- ☐☐ Noch nicht fährt – aber los will

Wenn du den beherrschst, hast du die Kontrolle.

2. Erste Erfahrung: Abwürgen ist erlaubt

Übung 1: Kupplung kommen lassen (ohne Gas)

- Auf das Motorrad setzen
- Kupplung ziehen
- 1. Gang einlegen
- Kupplung einfach loslassen

☐☐ Ergebnis:

Motor geht aus

Wichtig:

☐☐ Das ist gut so!

Du lernst:

- das Motorrad reagiert sofort
- Abwürgen ist nichts Schlimmes
- du verlierst die Angst davor

3. Der Schleifpunkt – fühlen statt denken

Jetzt kommt die entscheidende Übung.

Übung 2: Schleifpunkt ertasten (im Stand)

- Füße auf dem Boden
- Motorrad wird ggf. vom Fahrlehrer gesichert
- kein Gas geben!

Ablauf:

1. Kupplung langsam kommen lassen
2. → Motorrad beginnt zu „ziehen“
3. Kupplung sofort wieder ziehen

Wiederholung:

- kommen lassen → Schleifpunkt spüren → ziehen
- kommen lassen → halten → ziehen

☐☐ Mehrmals wiederholen

⚠ Der wichtigste Punkt (dein Stil!)

☐☐ Nicht langsam loslassen!

☐☐ Ziel ist:

- Schleifpunkt schnell finden
- Schleifpunkt halten können

Merksatz:

☐☐ Suchen - finden - halten

Nicht:

☐☐ „Ich lasse mal langsam los und schau was passiert“

4. Schleifpunkt halten

Jetzt wird es kontrollierter.

Übung 3: Schleifpunkt stabil halten

- Kupplung bis zum Schleifpunkt kommen lassen
- Position halten
- Motorrad will vorwärts, bleibt aber kontrollierbar

☐☐ Ziel:

Du lernst, den Punkt gezielt zu kontrollieren

4.1 Geführte Schleifpunkt-Übung (mit Fahrlehrer)

Jetzt kommt eine zentrale Übung, bei der du aktiv unterstützt wirst.

Ablauf:

- Du sitzt auf dem Motorrad
- Füße sind auf den Fußrasten (wie gelernt)
- Blick geht nach vorne - nicht nach unten!

Unterstützung durch den Fahrlehrer:

- ☐ Du gibst deine rechte Hand nach oben ab
- ☐ Der Fahrlehrer übernimmt deine rechte Seite und stabilisiert dich
 - Fahrlehrer hält dich mit einer Hand am Motorrad / Körper
 - Du kannst dich voll auf die Kupplung konzentrieren

☐ Ziel der Übung

☐ Balance + Schleifpunkt gleichzeitig lernen

Du merkst:

- das Motorrad ist stabil
- du musst nicht mit den Füßen „retten“
- du kannst dich voll auf den Schleifpunkt fokussieren

⚠ Ganz wichtiger Punkt

☐ Nicht nach unten schauen!

Typischer Fehler:

- Blick aufs Display
- Blick auf den Lenker

Richtig ist:

☐ Blick nach vorne – immer!

Auch wenn du noch nicht fährst.

☐ Warum das so wichtig ist

- Balance entsteht über den Blick
- das Motorrad folgt deiner Kopfhaltung
- falscher Blick = Unsicherheit

☐ Merksatz

☐ Wo du hinschaust, fährt das Motorrad hin

5. Kontrolle mit der Bremse

Jetzt kommt der nächste wichtige Schritt.

Übung 4: Schleifpunkt + Vorderradbremse

- Füße wieder am Boden
- Kupplung im Schleifpunkt halten
- rechte Hand an die Vorderradbremse

Ablauf:

- Kupplung im Schleifpunkt halten
- Bremse leicht lösen → Motorrad will rollen
- Bremse wieder ziehen → Motorrad stoppt

Ziel:

- Du steuerst die Bewegung mit der Bremse und lernst die Vorderradbremse zu dosieren
- nicht mit Gas
- nicht mit hektischer Kupplung
- Erkenntnis

- Kupplung = Verbindung
- Bremse = Kontrolle
- Ziel dieses Kapitels

Am Ende kannst du:

- den Schleifpunkt sofort finden
- ihn gezielt halten
- die Bewegung mit der Bremse kontrollieren
- ohne Stress und ohne Gas arbeiten
- Erst wenn das sitzt, geht's auf die ersten Meter

04 .Erste Anfahrübungen (Start – Rollen – Stoppen)

Ausgangsposition

- Motorrad steht stabil
- beide Füße am Boden
- Kopf gerade
- Blick weit nach vorne

Ablauf

01 Schritt 1 – Schleifpunkt vorbereiten

- Kupplung kommen lassen
- bis zum Schleifpunkt

02 Schritt 2 – Gas dazu

- leicht Gas geben
- 01 ca. 1500 – 2000 U/min
- Kupplung noch halten

03 Schritt 3 – Anrollen

- Motorrad beginnt zu rollen
- Kupplung ein paar Millimeter weiter lösen

04 Schritt 4 – Füße hoch

- Füße kontrolliert anheben
- auf die Fußrasten stellen

01 nicht hektisch!

05 Schritt 5 – Stabilisieren

- Blick bleibt nach vorne
- Knie leicht an den Tank

☐ Schritt 6 – Anhalten

- Kupplung ziehen
- beide Bremsen ruhig betätigen
- Motorrad abbremesen
- einen oder beide Füße absetzen

☐ Wiederholung

☐ Übung mehrmals wiederholen

☐ Ziel

☐ Sauberes Anfahren + kontrolliertes Stoppen

☐ Nächster Schritt

☐ Wenn du 5x hintereinander sauber anfahren und anhalten kannst
→ geht es weiter zur nächsten Übung

⚠ Typische Fehler

- zu wenig Gas → Motor stirbt ab
- zu viel Gas → unruhiger Start
- Füße zu früh hochreißen
- Blick nach unten

☐ Wichtig

☐ Erst stabil rollen – dann Füße hoch

☐ Ruhe ist wichtiger als Geschwindigkeit

☐ Merksatz

☐ „Erst Kontrolle – dann Bewegung“

☐☐ 5. Schalten – Schritt für Schritt lernen

Grundprinzip

- ☐☐ Wir lernen Schalten nicht auf einmal
- ☐☐ sondern in einzelnen Bewegungen

→ Jeder Schritt wird zuerst isoliert trainiert

☐☐ 5.1 Gas kontrollieren

Ablauf

- Gas geben bis ca. 20 km/h
- Gas wegnehmen
- Gas geben bis 20
- Gas wegnehmen

☐☐ mehrmals wiederholen

Körperhaltung

- Füße auf den Rasten
- Ballen auf den Rasten
- Zehen zeigen zum Motorrad
- Knie am Tank
- Arme locker
- Lenker locker
- Blick weit nach vorne
- Becken leicht nach vorne kippen

☐☐ Ziel

☐☐ Gefühl für Gas + Geschwindigkeit

☐☐ 5.2 Kupplung isoliert trainieren

Ablauf

- Gas weg
- Kupplung ziehen
- Kupplung wieder loslassen

ohne Schalten!

mehrmals wiederholen

Ziel

Kupplungsbewegung automatisieren

5.3 Schalten hinzufügen

Ablauf

- Gas geben bis 20
- Gas weg
- Kupplung ziehen
- 2. Gang einlegen (Fuß nach oben)
- Kupplung langsam loslassen

Zurückschalten

- Gas weg
- Kupplung ziehen
- 1. Gang einlegen
- Kupplung langsam loslassen

mehrmals wiederholen

Ziel

Gangwechsel ohne Stress

5.4 Schalten im Ablauf

Ablauf

- Gas geben bis 20
- Gas weg
- Kupplung ziehen
- 2. Gang
- Kupplung lösen
- Gas geben
- Gas weg
- Kupplung ziehen
- 1. Gang
- Kupplung lösen

flüssig wiederholen

Ziel

fließender Bewegungsablauf

5.5 Runterschalten mit Bremsen (wichtig!)

Ablauf (exakt!)

- Gas geben bis ca. 30 km/h
- bremsen auf ca. 20 km/h
- Bremse halten!
- gleichzeitig Kupplung ziehen
- 1. Gang einlegen
- Kupplung langsam loslassen
- erst dann Bremse lösen

⚠ Ganz wichtig

☐ Reihenfolge einhalten!

☐ Typische Fehler

- zuerst Bremse lösen
- zu hektisch schalten
- Kupplung springen lassen

☐ Ziel

☐ Kontrolle beim Verzögern + sauberes Runterschalten

☐ Merksatz

☐ „Erst einzeln – dann zusammen“

☐☐ 6.1 Schrittgeschwindigkeit geradeaus

Ausgangsposition

- sitzt weit vorne auf dem Motorrad
- Becken leicht nach vorne kippen
- Arme locker
- Lenker locker

Körperhaltung

- Ballen auf den Rasten
- Zehen zum Motorrad
- Knie am Tank
- Blick weit nach vorne

☐☐ nicht nach unten!

Ablauf

☐☐ Schritt 1 - Anfahren

- sauber anfahren (wie gelernt)

☐☐ Schritt 2 - Schleifpunkt halten

- Kupplung bis zum Schleifpunkt kommen lassen
- dort halten

☐☐ Schritt 3 - Hinterradbremse

- leicht auf die Hinterradbremse drücken

☐☐ Motorrad „streckt“ sich

☐☐ wird stabil

☐☐ Schritt 4 - Gas arbeiten lassen

- leichte Gasstöße
- Gas geben → Gas weg → Gas geben

☐☐ sanft, nicht hektisch

☐☐ Ziel

☐☐ konstantes, langsames Rollen

☐ maximale Kontrolle

⚠ Ganz wichtige Punkte

☐ Kupplung bleibt am Schleifpunkt

☐ nicht komplett ziehen!

☐ nicht ständig neu suchen

☐ halten lernen

☐ Typische Fehler

• Kupplung ganz ziehen → Instabilität

• zu langsam werden → Unsicherheit

• Blick nach unten

• Fuß runternehmen

☐ Entscheidender Punkt

☐ Wenn du nach unten schaust, verlierst du sofort die Balance

☐ Stabilität kommt von:

• Blick nach vorne

• Schleifpunkt

• Hinterradbremse

☐ Merksatz

☐ „Schleifpunkt halten – Bremse stabilisiert – Blick führt“