

3

Grundfahraufgaben

Hier lernst du was bei den Grundfahraufgaben häufig falsch gemacht wird

- [☐ Schrittlalom](#)
- [☐ Stop and Go](#)

Schrittlalom

Ausgangsposition

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

Ablauf

Ansage 1 - Einfach starten

- ca. 5 Meter vor dem ersten Hütchen stehen
- 5 Hütchen im Abstand von 3,50 m

 Wichtig: Nicht gleich perfekt fahren wollen

Ansage 2 - Leichte Variante


- etwas schneller als Schrittgeschwindigkeit
- nur jedes zweite Hütchen fahren

 Macht's deutlich einfacher am Anfang

Ansage 3 - Linie übernehmen

- Ich gehe voraus
- du schaust auf meine Schuhe
- fährst genau meine Linie nach



 Nicht denken - einfach nachfahren

 Wenn du stress kriegst einfach Lenker Gerade und Blick nach vorne, gerade über die Hütchen fahren die fliegen einfach um.

Ansage 4 - Selbst fahren

- jetzt ohne Hilfe
- eigene Linie finden

 Ansage5 - Blick richtig setzen

-  nicht auf die Hütchen schauen
-  Blick nach vorne

- immer in den nächsten Zwischenraum

☐☐ Der Blick lenkt dich durch den Slalom

☐☐ Ansage 6 – Technik halten

- Kupplung im Schleifpunkt lassen
→ nicht komplett ziehen!
- Hinterradbremse leicht mitnehmen
- locker sitzen
- Becken leicht nach vorne
- Arme entspannt

Wiederholung

- mehrfach fahren
- Tempo langsam reduzieren
- Kontrolle aufbauen

☐☐ Ziel:

- ruhig, sauber, kontrolliert durchfahren
- kein Stress, keine Hektik

⚠ Typische Fehler

- zu viel wollen am Anfang
- Blick auf die Hütchen
- Kupplung komplett ziehen
- verkrampte Haltung

☐☐ Wichtig

- Blick führt – nicht das Hütchen
- Schleifpunkt halten = Kontrolle
- lieber sauber als schnell
- Ruhe bringt Stabilität

☐☐ Stop and Go

☐☐ Stop and Go

Ausgangsposition

- Motorrad steht stabil
- beide Füße am Boden
- Blick weit nach vorne
- Lenker locker halten

Ablauf

☐☐ Ansage 1 – Anfahren vorbereiten

- erstes Anfahren:
- Spiegel
- Blinker
- Umschauen

☐☐ Wie bei der Fahrübung gelernt

☐☐ Ansage 2 – Anfahren

- mit Gas und Schleifpunkt sauber losfahren
- Lenker locker lassen
- Blick nach vorne

☐☐ Ansage 3 – Stoppen

- nach ca. 5 Metern anhalten
- sauber bremsen (Vorder- + Hinterbremse)
- gezielt einen Fuß absetzen

☐☐ Ansage 4 – Rhythmus lernen

- 2x linker Fuß
- 2x rechter Fuß

☐☐ Wichtig:

- erst jetzt zählen!
- das erste Anfahren zählt nicht

☐☐ Ansage 5 – Wieder anfahren

- ruhig wieder losfahren
- Blick bleibt vorne
- Lenker locker

☐☐ Nur beim letzten Anfahren wieder:

- Spiegel
- Blinker
- Umschauen

Wiederholung

- Übung mehrfach wiederholen
- auf sauberen Rhythmus achten
- keine Hektik

☐ Ziel

- kontrolliertes Anfahren und Anhalten
- sicheres Gleichgewicht
- klarer Fußwechsel ohne Chaos

⚠ Typische Fehler

- Blick nach unten
- Lenker verkrampft / schief beim Bremsen
- falscher Fuß wird abgesetzt
- Füße „tippeln“ am Boden
- Schüler verzählt sich
- Motor wird abgewürgt

☐ Wichtig

- Blick führt – immer nach vorne
- bremsen mit der Bremse, nicht mit dem Fuß
- anfahren mit Kupplung + Gas, nicht mit den Füßen
- Füße bewusst setzen – nicht tippeln
- Ruhe behalten → dann stimmt auch der Fußwechsel

Ausgangsposition

- Motorrad steht stabil
- beide Füße am Boden
- Blick weit nach vorne
- Lenker locker halten

Ablauf

☐ Ansage 1 – Anfahren vorbereiten

- erstes Anfahren:
- Spiegel
- Blinker
- Umschauen

☐ Wie bei der Fahrübung gelernt

☐ Ansage 2 – Anfahren

- mit Gas und Schleifpunkt sauber losfahren
- Lenker locker lassen
- Blick nach vorne

☐ Ansage 3 – Stoppen

- nach ca. 5 Metern anhalten
- sauber bremsen (Vorder- + Hinterbremse)
- gezielt einen Fuß absetzen

☐ Ansage 4 – Rhythmus lernen

- 2x linker Fuß
- 2x rechter Fuß

☐ Wichtig:

- erst jetzt zählen!
- das erste Anfahren zählt nicht

☐ Ansage 5 – Wieder anfahren

- ruhig wieder losfahren
- Blick bleibt vorne
- Lenker locker

☐ Nur beim letzten Anfahren wieder:

- Spiegel
- Blinker
- Umschauen

Wiederholung

- Übung mehrfach wiederholen
- auf sauberen Rhythmus achten
- keine Hektik

☐ Ziel

- kontrolliertes Anfahren und Anhalten
- sicheres Gleichgewicht
- klarer Fußwechsel ohne Chaos

⚠ Typische Fehler

- Blick nach unten
- Lenker verkrampft / schief beim Bremsen
- falscher Fuß wird abgesetzt
- Füße „tippeln“ am Boden
- Schüler verzählt sich
- Motor wird abgewürgt

☐ Wichtig

- Blick führt – immer nach vorne
- bremsen mit der Bremse, nicht mit dem Fuß
- anfahren mit Kupplung + Gas, nicht mit den Füßen
- Füße bewusst setzen – nicht tippeln
- Ruhe behalten → dann stimmt auch der Fußwechsel