

??2. 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

Revision #6

Created 2026-03-26 07:34:28 UTC by BERND KLOIBER

Updated 2026-03-26 12:02:09 UTC by BERND KLOIBER