

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

03 ca. 1500 – 2000 U/min

- Kupplung noch halten

04 Schritt 3 – Anrollen

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

05 Schritt 4 – Füße hoch

- Füße kontrolliert anheben
- auf die Fußrasten stellen

06 nicht hektisch!

07 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“

Revision #5

Created 2026-03-26 11:49:50 UTC by BERND KLOIBER

Updated 2026-03-26 12:01:34 UTC by BERND KLOIBER