

☐☐ 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“

Revision #1

Created 2026-03-26 11:52:16 UTC by BERND KLOIBER

Updated 2026-03-26 12:00:33 UTC by BERND KLOIBER