

# 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
- verkrampfte Haltung

## ☐☐ Wichtig

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

---

Revision #4

Created 2026-03-27 04:57:49 UTC by BERND KLOIBER

Updated 2026-03-27 10:20:39 UTC by BERND KLOIBER