

? 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