

René Degelmann

Das Motorrad perfekt beherrschen

Fahrtechnik für Aufsteiger und Könner



1976.503

796.72

Inhalt

Impressum/Über den Autor	4	Beschleunigen und Überholen	36
Faszination Motorradfahren	5	Auf der Geraden	36
Wichtiger Hinweis	8	Aus der Kurve	38
Vor dem Start	9	Beim Überholen	40
Bremsen kontrollieren	10	Kurvenfahrt	41
Lenkung	11	Das Projekt Kurve	41
Federung	11	In die Kurve blicken	42
Reifen und Reifendruck	13	Die richtige Fahrlinie wählen	43
Antrieb	15	Rechtskurve	45
Beleuchtung	15	Linkskurve	47
Allgemeiner Zustand des Fahrzeugs	16	Vor der Kurve bremsen	47
Schutzkleidung prüfen	16	Zuziehende Kurve	49
Anpassen der Maschine an den Fahrer	17	Kurve bergab	51
Das eigene Befinden	19	Kurve bergauf	53
Fitness hilft auch auf dem Motorrad	20	S-Kurve	56
Fahren in der Gruppe	22	Serpentinen	58
Ein kleiner Appell	24	Kehrtwenden	58
Fahren auf der Straße	25	Herantasten in der Kurve	59
Rücksicht nehmen	26	Verschiedene Kurventechniken	60
Grundhaltung	26	Kurvenmanöver nie abbrechen	65
Die richtige Haltung auf dem Motorrad	26	Belastung der Fußrasten	65
Typische Handlungsfehler, deren Ursachen und mögliche Konsequenzen	28	Bremsen	67
Lenker bedienen, nicht daran festhalten	28	Der erste Moment	67
Die Füße lenken mit	29	Schleifende Bremsen	68
Knieschluss	31	Verteilung der Bremskraft	68
Blickführung und Strecke lesen	31	Bremsen in der Kurve	69
Beobachtung des Straßenbelags	31	Grenzen erkennen	70
Beobachtung des Verkehrs und der nächsten Verkehrsteilnehmer	32	ABS – Anti-Blockier-System	71
Wo man hinsieht fährt man hin	32	Übungen	72
Anfahren und Schalten	34	Verhalten in kritischen Situationen	73
Der richtige Start	34	Korrigieren durch Körpereinsatz	73
Perfektes Schalten für optimalen Vortrieb ...	36	Überwindung zum Gas geben	75
		Falls es mal schief geht	76
		Wenn man nicht mehr weiter kommt	78
		Trainieren im Grenzbereich	81
		Abstellen und Sichern des Motorrads	82
		Richtiges Abstellen	82
		Haupt- oder Seitenständer benutzen?	83
		Fahren zu Zweit auf einem Motorrad	85
		Aus der Sicht des Fahrers	85

Aus der Sicht des Sozius	86
Die schlimmsten Fehler, die ein Sozius machen kann	86
Vertrauenssache Soziusfahrt	88
Fahren mit Gepäck	88
Möglichkeiten zum Transport	90
Korrektes Be- und Entladen	90
Sichere Befestigung	91
Training	91
So oft wie möglich Fahren und verschiedene Modelle ausprobieren	91
Gezielte Fahrtrainings	93
Offroad und Supermoto als Training	93
Fahren im Gelände	94
Ausrüstung	97
Protektoren	96
Bekleidung	98
Orthesen	98
Reifen	99
Fußrasten ohne Gummi	100
Trinkrucksack	100
Das Motorrad einstellen	100
Lenkerposition	101
Hebeleier	102
Fahrwerk	105
Reifendruck	105
Kette	107
Überflüssiges	107
Grundhaltung	107
Stehende Position	107
Sitzende Position	110
Körperhaltung	111
Gelände erkennen	112
Bremsen	112
Auf losem Untergrund	114
Am Hang	114
Auf rutschigem Untergrund	116



Beschleunigen	117
Sitzend	117
Stehend	117
Kurvenfahrt	119
Sitzend	123
Gangauswahl	124
Stehend	127
Sprünge	127
Übung	130
Verhalten bei Sturz und Erste-Hilfe-Tipps	131
Wie verhält sich der Fahrer	132
Helm abnehmen bei bewusstlosem Fahrer ..	132
Umgang mit der Angst	133
Anhang	137
Notrufnummern	138
Internetadressen für Motorrad- und Endurotrainings in Deutschland	139
Schlusswort	140
Danksagung	140
Register	142