



LANGSAM FAHRÜBUNGEN

Allgemeine Hinweise für Übung 1 - 4

ZIELSETZUNG:

Erläuterung fahrdynamischer Besonderheiten des Motorrades. Das Ziel von Langsam-Fahrübungen ist die Bewältigung enger, langsamer Fahrmanöver wie z.B. das Wenden, das im Stau Hinterherfahren oder das Befahren von Spitzkehren. Die Teilnehmer sollen erkennen, dass die richtige Blicktechnik eine große Unterstützung sein kann.

GEFAHREN BEI DIESER EINHEIT:

- Motorrad fällt wegen Abwürgens des Motors um
- Kupplung und Bremse könnten überlastet werden. Wenn das der Fall ist, dann lasst den Teilnehmer ein paar Abkühlungsrunden fahren.
- In Stresssituationen fällt der Blick zu Boden. Die Folge: der Fahrer fühlt Instabilität!

HINWEISE ZUR ANMODERATION/ INSTRUKTION,

so könnte sich das anhören:

„Diese Trainingseinheit soll euch fit machen für Fahrmanöver wie: „enge Kehren im 1. Gang mit Lenker am Anschlag – Wenden auf engsten Raum sowie allgemeines Handling und Blicktraining im Langsam Fahrbereich.“

Bei den Geschicklichkeitsübungen ist es besonders wichtig, dass ihr selbst entscheidet, ob ihr die Füße hängen lässt oder auf die Fußrasten stellt, was letztlich das Ziel wäre. Aber jeder macht nur, was für ihn möglich ist. Kein falscher Ehrgeiz.

Was ist beim Fahren im „instabilen Bereich“ - das ist der Bereich, in dem freihändig Fahren nicht möglich ist, also in dem ständig balanciert werden muss – besonders wichtig?“

Lösung: Zusammenspiel zwischen Kupplung, Gas, Hinterradbremse und Blicktechnik

ÜBUNG 1 // FAHRSCHULE

SCHRITTSCHWINDIGKEIT GERADE AUS

Ziele

Zusammenspiel von Kupplung, Gas, Hinterradbremse und Blicktechnik beim sehr langsamen Fahren kennenlernen, um mehr Sicherheit und Eleganz bei Fahrmanöver, im instabilen Bereich zu generieren.

Vorbereitung

Ihr braucht einen markanten Punkt für jede Fahrtrichtung, den ihr den Schülern als Fixationspunkt geben könnt. Wenn es keine Punkte gibt, dann stellt für jede Fahrtrichtung eine Pylone auf! Ihr steht abseits des Gefahrenbereiches, so, dass ihr den Teilnehmern in die Augen sehen könnt, um die Blicktechnik zu kontrollieren.

Je nach Leistungsstand der Teilnehmer könnt ihr die Übung sitzend und stehend durchführen.



Sitzend ist für unsere Ziele zum Fahren auf der Straße wichtiger.

Hinweise zur Anmoderation/Instruktion

„Die nächsten Übungen sind alle im Langsam-Fahrbereich. Was braucht ihr um möglichst langsam fahren zu können?

Kupplung, Gas und Hinterradbremse. Am Anfang ist die Blicktechnik auch noch sehr hilfreich. Ich habe euch dazu an beiden Enden der Strecke Pylonen aufgestellt. Kontrolliertes, sicheres langsames Fahren ist die Voraussetzung für sehr enge, langsame Fahrmanöver. Wir starten erstmal geradeaus. Konzentriert euch am Anfang darauf, dass die Kupplungsposition am Schleifpunkt bleibt und ihr nur feine Korrekturen mit dem Kupplungshebel durchführt. Nehmt dabei die Körperhaltung ein, die wir vorher besprochen haben. Jeder für sich versucht, so langsam wie überhaupt möglich zu fahren. Fahrt deshalb versetzt und lasst etwas Abstand zum Vordermann, damit ihr euch nicht in die Enge treibt. Und immer locker bleiben!

SCHLAGWÖRTER:

- **Kupplung** Schüler ziehen oft die Kupplung bis auf Anschlag am Lenker und finden dann in der Not den Schleifpunkt nicht mehr. Folge: Abwürgen des Motors!
- **Gas** Schüler soll am Anfang das Gas konstant halten, damit er sich nur auf die Kupplung und Bremse konzentrieren muss. Z.B. das Gas mit Griff um Lenkergewicht, sprich Lenkerende fixieren.
- **Hinterradbremse** Passt auf, dass bei dieser Übung die Schüler nicht dauerbremsen. Es sollen hier nur kleine Korrekturen durchgeführt werden. Es ist auch möglich mit der Vorderradbremse zu bremsen. Dies erfordert allerdings etwas mehr Feingefühl. Im Training ist das sicherlich eine gute Übungsvariante um, ein Feingefühl für die Vorderradbremse zu entwickeln.

Bike kann bei zu harter Bremsung in der Kurve umfallen. Problem: Schüler muss mit der Gashand zwei Dinge gleichzeitig machen. Gas geben und Bremsen.

- **Blick weit vor auf die Pylone** Bei unseren Schüler fällt der Blick oft zu Boden. Folge: Sie verlieren das Gleichgewicht und setzen den Fuß ab, leiten eine markante Kurve ein oder beschleunigen plötzlich. Aber Vorsicht: Sehr gut trainierte Fahrer, mit vielen Referenzsituationen können auch die Augen schließen oder egal wohin blicken. Betrachtet immer das Gesamtbild des Schülers.
- **Locker bleiben** Unsichere Schüler verkrampfen sehr gerne. Hinweise per Funk auf „locker bleiben“ sind oft sehr hilfreich. Wenn die Schüler nach vorne blicken, entspannen sie sich in der Regel auch. Blick nach unten führt häufig wegen größerer Unsicherheit zu einer höheren Körperspannung.

ÜBUNG 2 // FAHRSCHULE

SCHRITTLALOM

Vorbereitung

Ihr steht abseits des Gefahrenbereiches so, dass ihr den Teilnehmern in die Augen sehen könnt, um die Blicktechnik zu kontrollieren. Je nach Leistungsstand der Teilnehmer könnt ihr die Übung sitzend und stehend durchführen. 18 Pylonen sind z.B. nötig für 3 Slalomstrecken, die parallel so aufgebaut werden, dass sich die Teilnehmer nicht gegenseitig behindern. Beginne mit dem kleinsten möglichen Kegelabstand, den du als Trainer selbst noch fahren kannst. Denn Du sollst beim Vorfahren zeigen können, dass es tatsächlich funktioniert. Dann erweitere die zwei weiteren Slaloms jeweils um einen halben Meter.



Denke daran: Die Teilnehmer haben unterschiedliche Motorräder mit verschiedenen Wendekreisen! Es kann also sein, dass der engste Slalom für einige Motorradfahrer nicht fahrbar ist.

Ziele

Blickstrategietraining für die kurvige Landstraßen-Fahrt. Teilnehmer, die den Blick nicht aus der Kurve bekommen, können auch meist erst sehr spät beschleunigen und machen oft Fehler bei der Fahrlinie.

Die Schüler sollen den Wissenstransfer von „Schrittgeschwindigkeit geradeaus“ schaffen und sich vor allem auf die Blicktechnik konzentrieren. Sie sollen die stabilisierende Wirkung richtiger Blickstrategie erfahren. Die Schüler scheitern oft, wenn der Blick an einer Pylone hängen bleibt. Das geschieht gern, wenn der Schüler die Komfortzone verlassen hat. Hier sollte der Trainer per Funk Hilfestellung geben, um den Teilnehmer voranzubringen. Helft ihm, dass er den Blickwechsel rechtzeitig macht. Bei dieser Übung kann ein sehr großes „Aha- Erlebnis“ entstehen, auf das ihr immer wieder zurückgreifen könnt.

Gefahren

- Motorrad fällt wegen Abwürgens des Motors um

Hinweise zur Anmoderation/Instruktion

„Jetzt steigern wir den Schwierigkeitsgrad. Alles, was wir bei der Übung davor trainiert haben, gilt jetzt weiter. Hinzu kommen das Lenken und die Blicktechnik. Es gibt hier drei unterschiedliche Slalomstrecken. Ihr fangt mit dem leichteren Slalom an und tastet euch zu den ganz engen schrittweise vor. Jeder für sich versucht so langsam zu fahren wie gerade noch möglich ist. Wir fahren hintereinander, so dass ihr euch im Slalom nicht gegenseitig behindert. Ich helfe euch über Funk bei der Blicktechnik. Ihr könnt die Pylonen im Notfall einfach überfahren!

Dieses Blickwechseltraining hilft euch beim Kurvenfahren. Bei dieser Übung spürt ihr die gleiche Stabilität, wenn ihr den Blick rechtzeitig aus der Kurve bringt, wie ihr es beim Kurvenfahren auf der Landstraße braucht.“

Schlagwörter

Bitte verwendet die gleichen Schlagwörter wie bei der Übung „Schrittgeschwindigkeit geradeaus“. Sie gelten jetzt immer und werden ergänzt durch:

- **Lenken** erst Lenken, dann Blickwechsel
- **Blickwechsel Abb. 142** immer in den Zwischenraum des nächsten Kegelfeldes blicken. Der letzte Kegel ist oft der „Problemkegel“. Viele Teilnehmer bleiben mit dem Blick an ihm hängen und fahren ihn um. Deswegen einen Fixationspunkt weit vorne anbieten.
- **„Schau jetzt zur Pylone“** Die Teilnehmer fühlen jetzt ganz markant die stabilisierende Wirkung der Blicktechnik, wenn sie im letzten Kegelfeld den Blick weit nach vorne bringen. Genauso ist das dann auch beim Kurven fahren. Irgendwann muss der Schüler den Blick aus der Kurve bringen. Wenn der Blick beim Kurvenausgang zu lange im Nahbereich bleibt, wirkt das wie eine angezogene Handbremse. Blick vor stabilisiert und gibt Sicherheit.“ (Abb. 143)



Abb. 142: Blickwechsel