

# Inhaltsverzeichnis

Vorworte	8
<b>1. Motorradfahren – Balance zwischen Kopf, Körper und Maschine</b>	<b>16</b>
<b>2. Gutes Motorradfahren beginnt im Kopf – schlechtes auch</b>	<b>26</b>
<b>Bewegung mit dem Kopf – Bewegung im Kopf</b>	<b>26</b>
Bewegung mit dem Kopf – Blick führt, Fahrer fährt	28
Bewegung im Kopf – Motorradfahren fordert mentale Fitness	45
Mentale Fertigkeiten – Werkzeuge	50
Sprechen mit sich selbst – die wichtigsten Gespräche	51
Stärken kennen – Grenzen kennen	53
Realistische Ziele – da geht es hin!	67
Visualisierung – innere Bilder	69
Fokussierung – Konzentration auf das Wesentliche	70
Lockerheit und Entspannung – Wettbewerbsvorteil Unterlippe	72
<b>Realistische Selbsteinschätzung – Sicherheitsreserve</b>	<b>77</b>
<b>3. Fahrtechnik – Übergänge meistern</b>	<b>81</b>
<b>Balance – keine Kraft nötig</b>	<b>83</b>
<b>Wohlfühlen – Wollen stört meist</b>	<b>89</b>
<b>Kurvenfahren – Richtungswechsel</b>	<b>92</b>
Fünf Phasen beim Kurven fahren – eine nach der anderen	93
Drei Kurventechniken – Legen, Drücken, Hängen	98
<b>Bremsen – Energie abbauen</b>	<b>105</b>
<b>Bremsen mit dem Motorrad (Martin Hauswirth)</b>	<b>118</b>
Auto und Motorrad – zwei Welten	119
Die Wirkungskette des Bremssystems	121
Probleme bei der Vollbremsung	130
Die Realitäten im Alltag	134
Die Gemeinheiten der Fahrbahn	136
Bremsen in Schräglage	137
Technische Bremshilfen	142

<b>Ausweichen – wenn es plötzlich eng wird</b>	<b>144</b>
<b>Regenfahren – wenn das Trockene nass wird</b>	<b>148</b>
<b>4. Mentales Training – Die 5-4-3-Methode</b>	<b>153</b>
<b>Die fünf Schritte des Mentalen Trainings</b>	<b>158</b>
1. Schritt: Instruktion – am besten machst Du es so	161
2. Schritt: Selbstinstruktion – zu seinem eigenen Instruktor werden	162
3. Schritt: Internalisieren – Verinnerlichen	164
4. Schritt: Knotenpunkte – darauf kommt es an	166
5. Schritt: Rhythmus – ohne Worte	167
<b>Die vier Wege des Mentalen Trainings</b>	<b>169</b>
Beobachten – von anderen lernen	170
Inneres Sprechen – mit sich durchsprechen	170
Visualisieren – Kopfkino	172
Körpergefühl – spüren, was passiert	172
<b>Die drei Ziele des Mentalen Trainings</b>	<b>173</b>
Eigenzustand – wie man sich fühlt	174
Technik – Handlungsmuster	174
Plan – Schritt für Schritt	175
<b>Eine Rennstrecke mental trainieren – die Ideallinie verinnerlichen</b>	<b>177</b>
<b>5. Fahrtraining</b>	<b>186</b>
<b>Training – dosierte Beanspruchung</b>	<b>187</b>
<b>Trainingsplätze – wo man überall trainieren kann</b>	<b>193</b>
<b>Kurventraining</b>	<b>195</b>
<b>Bremstraining</b>	<b>197</b>
<b>Ausweichtraining</b>	<b>199</b>
<b>Regentraining</b>	<b>201</b>
<b>Handling im Stand und bei langsamer Fahrt</b>	<b>203</b>
<b>Allgemeines Fitnessstraining</b>	<b>207</b>
<b>6. Risiken und Beanspruchung</b>	<b>214</b>
<b>Risiken</b>	<b>214</b>
Das »schreckliche« Trio – Hindernis, Gefahr, Schreck	219
Fahrbahn – Reibwertsprünge möglich	225

<b>Beanspruchung</b>	230
Klima und Wetter – heiter bis wolkig	230
Licht – bringt es an den Tag	232
Temperatur – heiß bis klamm	236
Ermüdung – DIN 33405	240
<b>7. Das passende Motorrad</b>	242
Passung Fahrer – Maschine: Ergonomie	243
Passung Maschine – Straße: Fahrwerk (Wolfgang Zeyen)	251
<b>8. Kleidung: Schutz- und Klimazone</b>	266
Klima-Schutz	268
Schutz-Kleidung	270
<b>9. Stürze und Unfälle</b>	275
Warum Motorradfahrer stürzen	275
Warum Motorradfahrer verunfallen (Ingo Gach)	281
Analyse – was war, warum?	283
Desensibilisieren – wieder locker fahren	284
Ersthilfe – systematisches Vorgehen	286
<b>10. P-E-R-F-E-K-T-E-S Motorradfahren – Die Checkliste</b>	289