

INHALT

Vorwort	6	Übung: Zielbremsung	101
Einleitung	8	Übertragbare Kräfte	101
Handhabung dieses Buches	9	Info-Box: Kleine Fahrphysik der Kräftekombination	102
7 Tipps zum sicheren Motorradfahren	10	Übung: Bremsen in der Kurve	103
Motorradfahren – im Stand betrachtet	14	Wetter und Fahrbahn	104
Faszination und Risiko	14	Regen	104
Info-Box: Fahr motive	15	Herbst	108
Subjektive und objektive Sicherheit	16	Dunkelheit und Nebel	109
Info-Box: Wahrnehmung und Aufnahmekapazität	18	Fahrbahnuntergrund	111
Mentales Training	20	Unwegsame Strecke	114
Auswahl einer Fahrschule	22	Übung: Fahren auf unbefestigten Wegen	115
Motorradtypen	24	Auf der Autobahn	116
Allrounder	24	Sicherheitsabstand und Anhaltewege	
Tourer	25	bei hohem Tempo	116
Chopper/Cruiser	27	Info-Box: Röhreneffekt	119
Sportler	27	Fahrwerkschwächen	121
Off-Roader	27	Pendeln	121
Enduro	27	Info-Box: Flow	122
		Kickback (Lenkerschlägen)	123
		Flattern	124
Fahrerausrüstung	34	Auf kurvenreicher Straße	125
Schutzhelm	34	Info-Box: Kleine Fahrphysik des Kurvenfahrens I:	
Info-Box: Kleine Motorradhelm-Materialkunde	36	Kräfte bei der Kurvenfahrt	126
Bekleidung/Fahranzug	40	Fliehkraft und Schwerkraft	127
Stiefel	44	Übung: Lenkimpulstechnik	127
Handschuhe	46	Info-Box: Kleine Fahrphysik des Kurvenfahrens II:	
Wichtiges Zubehör	47	Lenkimpuls	129
		Kurvenstile und Anwendungsmöglichkeiten	130
Vor der Fahrt	50	Legen (Lean with)	130
Sitzhaltung und Ergonomie	50	Drücken (Lean out)	131
Technikcheck im Alltag	52	Hineinlehnen (Lean in)	132
Info-Box: Körperliche Fitness	53	Hanging off	133
Motorradreifen	58	Stützgas	134
Gepäckplanung	61	Übung: Stützgas	135
Gepäcksysteme	64	Einschätzung der eigenen Schräglage	136
Tourenplanung	67	Die richtige Linie	138
Fahren in der Gruppe	68	Begegnungen auf der Landstraße	148
Fahren mit Sozius	74	Überholen	154
		Info-Box: Blickverhalten	158
Fahren im Alltag	76	Blickverhalten	161
Einstieg in die neue Saison	76	Übung: Blickschulung im Alltag	164
Rangieren und Balancieren	76		
Übung: Ausbalancieren des Motorrades	77		
Aufheben des Motorrades	78	In den Bergen	166
Übung: Motorradturnen	80	Serpentinen und Kehren	168
Langsames Fahren	82	Wetterverhältnisse	171
Übung: Stabilisieren	83		
In der Stadt	84	Fahrer-Fortbildung	178
Klassische Unfallsituationen	84	Sicherheitstraining	178
Bremsen	87	Sicherheitstouren	178
Sitzhaltung beim Bremsen	88	Rennstreckenkurse und Freizeittouren	182
Die Hand an der Bremse	89	Erste Hilfe und Helmabnahme	184
Dosierung der Bremsung	90		
ABS für Motorräder	92		
Info-Box: ABS	93	Schlusswort	188
Info-Box: Reaktionsvermögen	95	Stichwortverzeichnis/Index	190
Anhaltewege und Restgeschwindigkeit	96	Literaturverzeichnis	192
Ausweichen	99	Danksagung	194