

INHALT

Vorwort	6	Ausweichen	93
Einleitung	8	Übung: Zielbremsung	95
Handhabung dieses Buches	9	Übertragbare Kräfte	95
7 Tipps zum sicheren Motorradfahren	10	Info-Box: Kleine Fahrphysik der Kräftekombination	96
		Übung: Bremsen in der Kurve	97
Motorradfahren – Im Stand betrachtet	14	Wetter und Fahrbahn	98
Faszination und Risiko	14	Regen	98
Info-Box: Fahrmotive	15	Herbst	102
Subjektive und objektive Sicherheit	16	Dunkelheit und Nebel	103
Info-Box: Wahrnehmung und Aufnahmekapazität	18	Fahrbahnuntergrund	105
Mentales Training	20	Unwegsame Strecke	108
Auswahl einer Fahrschule	22	Übung: Fahren auf unbefestigten Wegen	109
Motorradtypen	24	Auf der Autobahn	110
Allrounder	24	Sicherheitsabstand und Anhaltewege	
Tourer	25	bei hohem Tempo	110
Chopper/Cruiser	27	Info-Box: Röhreneffekt	112
Sportler	27	Fahrwerkschwächen	114
Off-Roader	27	Pendeln	114
		Kickback (Lenkerschlagen)	114
Fahrerausrüstung	34	Info-Box: Flow	115
Schutzhelm	34	Flattern	116
Info-Box: Kleine Motorradhelm-Materialkunde	36		
Kombi	39	Auf kurvenreicher Straße	118
Stiefel	41	Info-Box: Kleine Fahrphysik des Kurvenfahrens I:	
Handschuhe	42	Kräfte bei der Kurvenfahrt	120
Wichtiges Zubehör	43	Fliehkraft und Schwerkraft	121
		Übung: Lenkimpulstechnik	121
Vor der Fahrt	46	Info-Box: Kleine Fahrphysik des Kurvenfahrens II:	
Sitzhaltung und Ergonomie	46	Lenkimpuls	123
Technikcheck im Alltag	48	Kurvenstile und Anwendungsmöglichkeiten	124
Info-Box: Körperliche Fitness	49	Legen	124
Motorradreifen	53	Drücken	126
Gepäckplanung	56	Hanging off	127
Gepäcksysteme	60	Stützgas	128
Tourenplanung	63	Übung: Stützgas	129
Fahren in der Gruppe	64	Einschätzung der eigenen Schräglage	130
Fahren mit Sozius	70	Die richtige Linie	132
		Begegnungen auf der Landstraße	139
Fahren im Alltag	72	Überholen	146
Einstieg in die neue Saison	72	Blickverhalten	149
Rangieren und Balancieren	72	Info-Box: Blickverhalten	150
Übung: Ausbalancieren des Motorrades	73	Übung: Blickschulung im Alltag	154
Aufheben des Motorrades	74		
Übung: Motorradturnen	76	In den Bergen	156
Langsames Fahren	78	Serpentinen und Kehren	158
Übung: Stabilisieren	79	Wetterverhältnisse	161
		Übung: Anhalten und Wenden in der Steigung	163
In der Stadt	80		
Klassische Unfallsituationen	80	Fahrer-Fortbildung	166
Bremsen	83	Sicherheitstraining	166
Sitzhaltung beim Bremsen	84	Sicherheitstouren	167
Die Hand an der Bremse	85	Rennstreckenurse	169
Dosierung der Bremsung	85	Was es sonst noch gibt	172
Info-Box: ABS	87		
ABS für Motorräder	88	Stichwortverzeichnis/Index	
Info-Box: Reaktionsvermögen	89	Literaturverzeichnis	
Anhaltewege und Restgeschwindigkeit	90		