

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