



# ÜBUNG 22 // TRAINING

## NOTBREMSUNG IN SCHRÄGLAGE

### Vorbereitung

- Am einfachsten ist es, sich wieder einen Rundkurs oder eine große Kreisbahn zu suchen.
- Ihr positioniert euch außerhalb des Gefahrenbereichs so, dass ihr den Teilnehmern in die Augen sehen könnt.
- Achtet darauf, dass die Teilnehmer eine Vollbremsung ohne Verlassen der Kurvenlinie hinbekommen. Es muss hier nicht bis zum Stillstand gebremst werden.
- Als weitere Übung könnt ihr dann bis zum Stillstand abbremsten lassen. Achtet darauf, dass die Teilnehmer die Fahrlinie beibehalten und erst zum Schluss ein Stück geradeaus bremsen, um nicht umzukippen.
- Auslegersysteme eignen sich hier hervorragend, um die Angst zu überwinden und das Limit auszutesten. Denn nur wer die Grenze kennt, kann abschätzen, was möglich ist. Vor allem bei Bremsungen mit einem normalen ABS oder ohne ABS ist ein Auslegersystem im Training sehr effektiv.

### Ziele

- Kurvenbremsen mit Kurven-ABS oder nur ABS.
- Notbremsung in der Kurve.
- Enge steile Kurven talwärts anbremsen und durchbremsen
- Lernen mit Aufstellmoment umzugehen, Aufstellmoment ohne Kurven-ABS erlernen (Fahrer ohne ABS oder mit normalem ABS). Bei Kurven-ABS sehr stark abgeschwächter Effekt.
- Die Teilnehmer sollen sich langsam an das Gefühl Bremsen in Schräglage herantasten.

### Gefahren

- Unter Umständen haben die Teilnehmer kein ABS und kein Kurven-ABS
- Die Anfahrtschwindigkeit ist zu hoch. Der Anhalteweg reicht nicht aus.
- Die Teilnehmer vergessen das Motorrad während der Bremsung aus der Schräglage zu holen, und es fällt am Ende um.
- Teilnehmer ohne ABS überbremsen ein Rad.

### Hinweise zur Anmoderation/Instruktion

„Diese Übung besteht aus zwei Teilen. Als erstes probiert ihr, in der Schräglage eine Notbremsung durchzuführen, bei der ihr auf der gewünschten Fahrlinie bleibt. Löst aber am Anfang bevor ihr zum Stillstand kommt die Bremse wieder, damit ihr nicht umkippt. Zweitens macht ihr dann eine Notbremsung in der Kurve bis zum Stillstand.“

Fahrer mit normalem ABS wissen inzwischen, wie schräg sie sich selbst trauen mit einem normalen ABS in der Kurve zu bremsen (Slalom bremsen) und wo hier die Grenze liegt. Ihr bremsst vorne so, dass ihr das ABS am Vorderrad nicht zum Einsatz bringt. Zumindest nicht bei einer Schräglage über 20 Grad, da dann das Vorderrad zu stark zur Seite wegschmieren kann.

Fahrer ohne ABS müssen sich bei dieser Übung sehr behutsam herantasten. Wir haben deshalb vorher den „Lösereflex“ trainiert, falls das Rad blockiert.

In jedem Fall gilt für alle: Blicktechnik! Trotz Aufstellmoment müsst Ihr bei der Notbremsung bis Stillstand aufpassen, dass ihr rechtzeitig aus der Schräglage kommt, um nicht umzufallen.

Die dynamische Radlastverlagerung gibt es auch in der Schräglage. Ihr könnt auch in Schräglage vorne zunehmend mehr bremsen“.



**Abb. 165:** Klaus Schwabe Auslegerbau



## ÜBUNG 23 // TRAINING

### EINSATZ VON AUSLEGER-SYSTEMEN

#### Allgemeiner Hinweis zur Arbeit mit Auslegersystemen

Der Einsatz von verstellbaren Auslegersystemen ist im Training ein sehr effektives Hilfsmittel.

- Professionelles Training mit Auslegern erlaubt Motorradfahrern ohne Angst vor körperlichen oder materiellen Schäden, solche Situationen zu trainieren, und damit Gefahren zu entschärfen oder gar beherrschbar zu machen.
- Selbst bei erfahrenen Fahrern arbeiten wir seit über 20 Jahren mit Auslegern, um den Grenzbereich auszuloten und zu trainieren.
- Die nachfolgenden Übungen können zum Teil auch ohne Ausleger durchgeführt werden. Jedoch stellt sich der Lernerfolg meistens etwas später ein.

Bevor ich euch einige Übungen zeigen möchte, die zum Großteil auch ohne Ausleger gemacht werden können, möchte ich euch noch ein paar Hinweise zur Handhabung dieser Ausleger-Systeme geben.

- Mit dem Ausleger sollten nur geschulte Lehrer arbeiten
- Bei falscher Handhabung sind Stürze vorprogrammiert, die materielle und körperliche Schäden nach sich ziehen können.
- Nie ohne Funkanlage mit Ausleger-Systemen arbeiten.
- Auch nach einer Übung den Fahrer mit Ausleger beobachten, dass er nicht irgendwo einhakt.
- Ausleger-Systeme dürfen nur auf einem abgeschlossenen Gelände genutzt werden.

## ÜBUNG 24 // TRAINING

### ABHÄNGIGKEIT BLICKTECHNIK ZUR FAHRLINIE

#### Vorbereitung

- Farbige Kegel für Blicktechnik (hier gelb, weiß, schwarz)
- Innerhalb der Pylonen fahren

#### Ziele

- Die Teilnehmer spüren die Folgen von Blickstrategiefehlern (lenken wurde noch nicht trainiert)
- Gewöhnung an die Schräglage

#### Gefahren

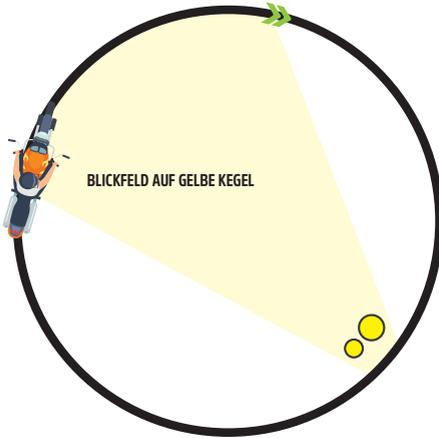
- Den Teilnehmern wird es schwindelig
- Die Teilnehmer verlieren die Orientierung

#### Hinweise zur Anmoderation/Instruktion

„Die Blicktechnik hier im Kreis ist Mittel zum Zweck. Wenn ihr auf einer kurvenreichen Strecke unterwegs seid, gehört viel mehr dazu, als nur immer weit in die Kurve zu blicken. Hier auf der Kreisbahn geht es vor allem darum, dass ihr spürt, wie ihr mit der Blicktechnik die Fahrlinie beeinflusst. Damit ich euch per Funk mit der Blicktechnik helfen kann, habe ich auf der Kreisbahn gelbe, weiße und schwarze Pylonen aufgestellt. Ihr bekommt von mir über Funk Input darüber, wann ihr zu welcher Pylone weiter blicken sollt. Wer mit Schwindel Probleme hat, sollte die Pylonen immer kurz scharf stellen, damit sich das Auge beruhigt. Ihr werdet merken, dass wenn ihr zu lange auf den jeweiligen Kegel blickt, sich die Fahrlinie auch verändert.“

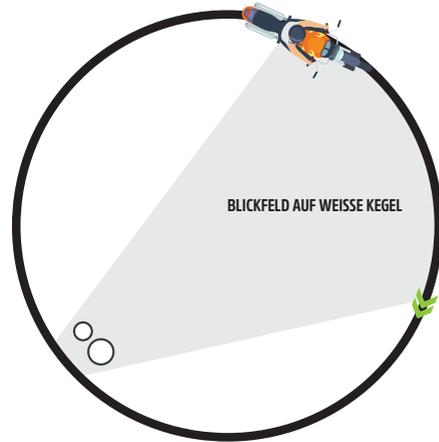
#### Schlagwörter:

- Augen waagerecht
- Schwarz – weiß – gelb



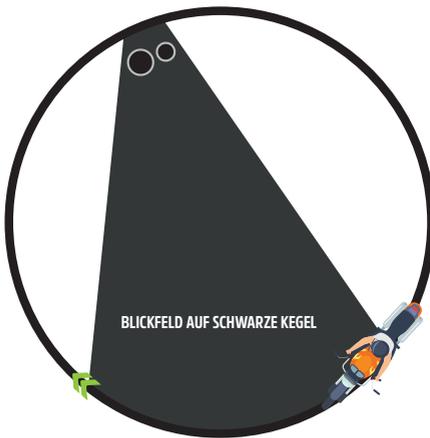
BLICKFELD AUF GELBE KEGEL

**Abb. 166:** Blicktechnik im Kreis



BLICKFELD AUF WEISSE KEGEL

**Abb. 167:** Blicktechnik im Kreis



BLICKFELD AUF SCHWARZE KEGEL

**Abb. 168:** Blicktechnik im Kreis



**Abb. 169:** Blicktechnik im Kreis