



# Sicherheitstraining

Motorrad

**VISION ZERO.**

Keiner kommt um. Alle kommen an.

---

# Motorrad-Sicherheitstraining

---

Locker schwingt das Motorrad durch die Kurven, die Wie-se riecht nach frischgemähtem Heu. Rasch nähert sich das Motorrad dem vorausfahrenden Pkw, der sein Tempo verlangsamt hat. Ein Blick in den Spiegel, Blinker raus und vorbei! Aber was ist das? Der Pkw-Fahrer schlägt die Lenkung scharf ein und setzt zum Wenden an. Jetzt versperrt der Pkw die gesamte Fahrbahn.

Wie reagiert man in solchen Situationen richtig? Welchen Spielraum hat man eigentlich noch? Wie kommt es überhaupt zu solchen Situationen, und wie kann man sie vermeiden? Antworten auf diese Fragen gibt das Motorrad-Sicherheitstraining.

---

## Programmziele

Viele Motorradfahrerinnen und -fahrer wissen nicht, wie man den kürzesten Bremsweg erreicht und dabei die Fahrstabilität aufrechterhält. Sie wissen nicht, welche Möglichkeiten sie haben, auf ein plötzliches Hindernis zu reagieren. Beim Motorrad-Sicherheitstraining können die Teilnehmenden Verhaltensweisen für diese und andere Situationen erproben. Sie lernen, Fehler im Umgang mit dem Fahrzeug zu vermeiden.

Allerdings sind die Spielräume bei der Bewältigung von Gefahrensituationen gering. Grenzen setzen einerseits Fahrzeugtechnik und Fahrphysik, andererseits Können und Verfassung des Fahrers / der Fahrerinnen. Besser ist es in jedem Fall, erst gar nicht in solche Situationen zu geraten. Deshalb lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Motorrad-Sicherheitstrainings, Risiken des Straßenverkehrs richtig einzuschätzen, um Gefahren besser erkennen und vermeiden zu können.

## Inhalte und Methoden

Das Motorrad-Sicherheitstraining beinhaltet praktische Übungen und moderierte Gespräche. Unter Anleitung einer erfahrenen Trainerin / eines erfahrenen Trainers beschäftigen sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Fahrsituationen, die im Realverkehr auftreten können. Sie überdenken ihre bisherigen Verhaltensweisen und erhalten Tipps und Hinweise, die sie praktisch erproben können. Das Handling im Langsamfahrbereich, Brems- und Ausweichmanöver auf verschiedenen Untergründen sowie die Fahrtechnik in der Kurve bilden einen wichtigen Bestandteil des Tagesablaufs.



Bei den praktischen Übungen erfahren die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, dass der Spielraum bei der Bewältigung von Gefahren gering ist. Dies trägt zu einer realistischen Einschätzung der Gefahren im Straßenverkehr bei.

## Moderierte Gespräche

In den Gesprächen sorgt der die Trainerin / der Trainer dafür, dass die Kenntnisse und Erfahrungen der Teilnehmenden einbezogen werden. So kommen unterschiedliche Sichtweisen und Perspektiven zur Sprache. Die eigenen Voraussetzungen als Fahrerinnen oder als Fahrer werden in Beziehung gesetzt zu den äußeren Bedingungen (Witterung, Fahrbahn) und dem Verhalten der anderen Verkehrsteilnehmenden.

## Mit Spaß dazulernen

Neben Theorie und Praxis kommt beim Training auch der Spaß nicht zu kurz, und es wird jede Menge „Benzin geredet“. Motorrad-Sicherheitstraining heißt: sich auszutauschen mit Gleichgesinnten, mehr über sich und die Maschine zu erfahren und etwas für die Sicherheit zu tun.

## Programmdurchführung

Das eintägige Sicherheitstraining wird von erfahrenen und speziell ausgebildeten Trainerinnen / Trainern geleitet. Es wird bundesweit sowohl auf festen Plätzen als auch mobil angeboten. Die durchführenden Verbände bieten neben dem Standardprogramm häufig auch eine Reihe von Varianten an, z.B. Aufbaukurs, Rollertraining, kombinierte Kurse.

© Deutscher Verkehrssicherheitsrat (DVR)  
Auguststraße 29 | 53229 Bonn  
T +49(0)228 4 00 01 0  
F +49(0)228 4 00 01 67  
www.dvr.de | info@dvr.de