RATGEBER · KURVEN-RÄUBERTOCHTER · MOTORRADTRAINING & MENTALTRAINING

Motorrad bremsen: Richtig dosieren und der Bremse vertrauen

Das kleine Koalamädchen drückt jeden, der sich nicht traut, richtig zu bremsen, so lange an ihr flauschiges Fell, bis genug Mut für die Vorderbremse da ist.

Beim Bremsen verlagert sich das Gewicht nach vorn: Das Vorderrad wird stärker belastet und kann deshalb den größten Teil der Bremskraft übertragen, das Hinterrad unterstützt. Gutes Bremsen heißt, den Druck am Vorderrad sanft aufzubauen und dann bei Bedarf zu steigern, statt den Hebel abrupt zu reißen.

Von Irene Seidler (Kurven-Räubertochter), Motorrad- und Mentaltrainerin · Stand: November 2026

Warum die Vorderbremse dominiert

Bei starker Verzögerung wandert die Last auf das Vorderrad. Das Hinterrad wird entlastet und blockiert leichter. Deshalb ist die Vorderbremse bei kräftigem Bremsen die wichtigste, die Hinterradbremse eine sinnvolle Unterstützung, besonders bei niedrigem Tempo.

So bremst du gut

1. **Blick nach vorn,** nicht auf das Hindernis.
2. **Sanft anlegen.** Zuerst Spiel aus dem Hebel nehmen, dann den Druck spürbar aufbauen. So komprimiert sich die Gabel und das Vorderrad bekommt mehr Anpressdruck.
3. **Zudrücken.** Bei Bedarf den Druck steigern, aber gleichmäßig.
4. **Körper stabil.** Knie am Tank, Arme locker, nicht am Lenker abstützen.
5. **Kupplung ziehen** kurz vor dem Stillstand, um den Motor nicht abzuwürgen.
6. **Sanft lösen.** Bremsdruck gleichmäßig verringern, kein abruptes Loslassen.

Die Aufbauphase ist der Schlüssel. Wer erst „anlegt“ und dann „zudrückt“, nutzt den Grip des Reifens besser als jemand, der sofort zupackt.

Die Brücke zum Kopf

Viele Fahrer bremsen aus Angst vor dem Vorderrad zu schwach. Das ist verständlich: Wer einmal ein Blockieren erlebt hat, bremst danach oft zu vorsichtig. Vertrauen entsteht durch Übung in einem sicheren Umfeld, in dem du erlebst, was die Bremse kann. Dann wird aus Angst Gefühl.

© 2026 Irene Seidler · Kurven-Räubertochter · motorradtraining-mental.de

Häufige Fragen

Welche Bremse ist beim Motorrad wichtiger?

Bei starkem Bremsen die Vorderbremse, weil das Gewicht nach vorn wandert. Die Hinterradbremse unterstützt.

Wie bremse ich richtig?

Blick nach vorn, sanft anlegen, dann gleichmäßig zudrücken, am Ende sanft lösen.

Wie verliere ich die Angst vor der Vorderbremse?

Durch gezieltes Üben im geschützten Rahmen, zum Beispiel in einem Fahrsicherheitstraining.

Fazit

Gutes Bremsen ist Gefühl und Technik. Wer anlegt und dann zudrückt, hat die Grundlage für Sicherheit.

> Hinweis: Dieser Ratgeber ersetzt weder die Betriebsanleitung deines Motorrads noch die Werkstatt. Maßgeblich sind immer die Herstellerangaben und die Fahrzeugpapiere.

Training dazu

- Mentaltraining für Motorradfahrer – Kursabende, Einzelcoaching oder on Tour
- Fahrsicherheitstraining Motorrad – Bremsen, Ausweichen, Kurventechnik
- Intensivtraining on Tour – Kurven und Spitzkehren auf der Straße in Kleinstgruppen

Irene Seidler, Kurven-Räubertochter – zertifizierte Fahrsicherheits- und Mentaltrainerin, Ausbilderin für Motorradtrainer (Personenzertifizierung nach ISO/IEC 17024, PersCert TÜV Rheinland), Autorin von „Kopfsalat“.

Zum Nachlesen (googelbar)

- Motorrad bremsen richtig Technik
- Radlastverlagerung Bremsen Motorrad
- Vorderradbremse Hinterradbremse Unterschied

Kontakt

Irene Seidler
Zert. Fahrsicherheits- und Mentaltrainer
Kurventraining · Rennstreckeninstruktion · Tourguiding · Ausbildung

Kurven-Räubertochter
Motorradtraining & Mentaltraining

E kurven-raeubertochter@web.de
W motorradtraining-mental.de
IG @kurven_raeubertochter

Röckrather Weg 2a · 41472 Neuss

Zur Homepage
QR-Code scannen

© 2026 Irene Seidler · motorradtraining-mental.de

Deine ehrliche Meinung zählt!

Ich freue mich riesig über deine Bewertung bei Google. Sie hilft mir, besser zu werden, und anderen Fahrerinnen und Fahrern, das passende Training zu finden. Es dauert nur eine Minute.

★★★★★ **Jetzt bei Google bewerten**

https://g.page/r/CUfzMaDN2BH-EAE/review

Google-Bewertung

© 2026 Irene Seidler · Kurven-Räubertochter · motorradtraining-mental.de