RATGEBER · KURVEN-RÄUBERTOCHTER · MOTORRADTRAINING & MENTALTRAINING

Motorrad-Fahrwerk einstellen: Federvorspannung, SAG und Dämpfung verständlich erklärt

> *Das kleine Koalamädchen stupst mit dem Eukalyptuszweigchen so lange ans Hirn, bis jeder verstanden hat, dass man immer nur an einer Schraube auf einmal dreht und dann ausprobiert. Und wer es richtig macht, bekommt einen Keks.*

Ein gut eingestelltes Fahrwerk passt sich deinem Gewicht und deiner Fahrweise an: Federvorspannung bestimmt die Grundhöhe, die Dämpfung steuert, wie schnell die Federn ein- und ausfedern. Starte immer mit den Werten aus der Betriebsanleitung und ändere dann nur eine Einstellung auf einmal. So merkst du, was wirkt.

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

Die Grundbegriffe

- **Federvorspannung:** Sie legt fest, wie tief das Motorrad mit deinem Gewicht einfedert. Sie ändert nicht die Härte der Feder, sondern die Ausgangslage.
- **SAG (Negativfederweg):** Das Maß, um das das Motorrad unter deinem Gewicht einfedert. Er zeigt, ob die Vorspannung zu dir passt.
- **Zugstufe:** Sie bremst das Ausfedern. Zu schnell: unruhig. Zu langsam: das Federbein „pumpt“ nicht zurück.
- **Druckstufe:** Sie bremst das Einfedern. Zu weich: das Motorrad taucht tief. Zu hart: es wird holprig.

So gehst du vor

1. **Ausgangswerte notieren.** Betriebsanleitung beachten, aktuelle Einstellung aufschreiben.
2. **SAG ermitteln.** Mit Fahrerausrüstung und Gepäck; Richtwerte nennen Betriebsanleitung und Federelement-Hersteller. Eine zweite Person hilft beim Messen.
3. **Vorspannung anpassen.** Danach SAG neu messen.
4. **Dämpfung ändern.** Immer nur ein bis zwei Klicks, dann Probefahrt.
5. **Ergebnis notieren.** So findest du zurück, wenn es schlechter wird.

> Wenn du unsicher bist: Lass Fahrwerksarbeiten von einer Fachwerkstatt machen. Das Fahrwerk bestimmt Stabilität und Bremsverhalten.

© 2026 Irene Seidler · motorradtraining-mental.de

Die Brücke zum Kopf

Ein Fahrwerk, das nicht passt, sendet unruhige Signale: Das Motorrad wackelt, taucht oder schlägt durch. Der Kopf deutet das schnell als Gefahr. Ein passendes Setup nimmt diese Signale weg. Dadurch sinkt auch die mentale Last.

Häufige Fragen

Was ist SAG?

Der Negativfederweg: wie weit das Motorrad unter deinem Gewicht einfedert.

Wie oft sollte ich das Fahrwerk einstellen?

Bei Änderungen von Gewicht, Gepäck, Sozius oder Fahrprofil. Außerdem nach Wartungsarbeiten.

Muss ich alles auf einmal ändern?

Nein. Immer nur eine Einstellung ändern, sonst weißt du nicht, was wirkt.

Fazit

Ein passendes Fahrwerk macht dein Motorrad berechenbar. Das beruhigt Maschine und Kopf.

> 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 Fahrwerk einstellen Anleitung
- SAG messen Motorrad Vorspannung
- Zugstufe Druckstufe erklärt

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

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

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