RATGEBER · KURVEN-RÄUBERTOCHTER · MOTORRADTRAINING & MENTALTRAINING

Langsam fahren mit dem Motorrad: Der instabile Fahrbereich

Das kleine Koalamädchen drückt jeden, der beim Langsamfahren zittert, so lange an ihr flauschiges Fell, bis genug Mut da ist, und in ihrer Wunderwelt gibt es für jede gelungene Acht einen Keks.

Bei sehr niedriger Geschwindigkeit stabilisiert sich ein Motorrad kaum noch von selbst – du hältst es dann aktiv im Gleichgewicht, mit Kupplung am Schleifpunkt, leichtem Gas, Hinterradbremse und weitem Blick. Das gilt für Wenden, Rangieren, Spitzkehren und Stop-and-go. Ab wann das Motorrad „von allein" stabil läuft, hängt von Fahrzeug und Situation ab.

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

Das Handwerkszeug

- **Kupplung am Schleifpunkt:** Sie dosiert die Kraft sehr fein.
- **Gas konstant leicht:** Ruckfreies Gas ist die Basis.
- **Hinterradbremse leicht mitziehen:** Sie stabilisiert und gibt Ruhe.
- **Blick weit voraus:** Dorthin, wohin du fahren willst, nicht auf den Boden.
- **Oberkörper aufrecht, Arme locker:** Das Motorrad darf unter dir arbeiten.

Übungen im geschützten Raum

1. **Kreise fahren,** erst weit, dann enger.
2. **Achten fahren,** mit Blick durch die Kurve.
3. **Slalom um Pylonen,** im Schritttempo.
4. **Anfahren und Anhalten,** immer wieder, ohne Zeitdruck.

Übe auf einem leeren, ebenen Parkplatz oder im Training. Bei Hindernissen oder Verkehr fehlt dir sonst die Ruhe zum Lernen.

Die Brücke zum Kopf

Beim Langsamfahren lauert die Angst vor dem Umkippen. Sie hat einen echten Kern: Das Motorrad ist schwer und der Fall nah. Die Lösung ist selten Mut, sondern Wiederholung in kleinen Schritten, bis das Gefühl für Gleichgewicht automatisch wird.

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

Häufige Fragen

Warum ist langsames Fahren schwer?

Weil sich das Motorrad bei niedrigem Tempo weniger von selbst stabilisiert und du aktiv balancierst.

Wie übe ich langsam fahren?

Mit Kreisen, Achten und Slalom im Schritttempo auf einem geschützten Gelände.

Wohin schaue ich beim Wenden?

Weit in Richtung der Kurve, nicht auf das Vorderrad.

Fazit

Langsam fahren ist Training für Gefühl und Gelassenheit. Übung macht stabil.

> 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)

- instabiler Fahrbereich Motorrad erklärt
- Wenden Motorrad Schritttempo Übung
- Kupplung Hinterradbremse Langsamfahren

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 · Kurven-Räubertochter · 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