RATGEBER · KURVEN-RÄUBERTOCHTER · MOTORRADTRAINING & MENTALTRAINING

Kurven lesen: Blickführung, Einsicht und die richtige Linie

In der Wunderwelt des kleinen Koalamädchens ist jede Kurve im Bergischen Land und in der Eifel wunderbar zu lesen, weil dort alle den Kopf drehen, und wer es schafft, bekommt einen Keks aus dem Bauchbeutel.

Kurven lesen heißt, früh zu erkennen, wie die Kurve verläuft, wie weit du sehen kannst und ob sie sich öffnet oder zuzieht – und dann Tempo und Linie danach auszurichten. Der wichtigste Hebel ist der Blick: Der Kopf dreht in die Kurve, die Augen suchen den Ausgang. Der Körper folgt dem Blick.

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

Woran du eine Kurve erkennst

- **Straßenverlauf und Leitpfosten:** Sie zeigen die Richtung weit voraus.
- **Einsicht:** Wie weit siehst du durch die Kurve? Ist der Ausgang frei?
- **Öffnet sie sich oder zieht sie zu?** Sieht man den Ausgang früher, öffnet sich die Kurve. Verschwindet der Ausgang hinter der Innenseite, zieht sie zu.
- **Belag und Umgebung:** Splitt, Nässe, Laub, Schatten oder Gegenverkehr.

Blickführung

1. **Frühzeitig hinschauen,** schon vor der Kurve.
2. **Kopf drehen,** nicht nur die Augen.
3. **Zum Kurvenausgang schauen,** nicht auf den Asphalt direkt vor dem Vorderrad.
4. **Den Blick weiterwandern lassen,** während du fährst.

Tempo und Linie

- Vor der Kurve Tempo anpassen, in der Kurve möglichst gleichmäßig Gas.
- Bei unklarer Kurve später einlenken, so bleibt mehr Sicht und Reserve.
- Zieht die Kurve zu, hilft es, mehr Linienreserve zu haben und nicht zu schnell zu sein.

Die Brücke zum Kopf

Blickführung ist Kopfsache. Wer starrt, verkrampft. Wer weit schaut, hat Zeit. Dein Gehirn braucht Informationen, um sicher zu bleiben, und liefert sie nur, wenn du sie ihm gibst.

© 2026 Irene Seidler · motorradtraining-mental.de

Häufige Fragen

Wohin schaue ich in der Kurve?

Zum Kurvenausgang, mit gedrehtem Kopf.

Wie erkenne ich eine zuziehende Kurve?

Der Ausgang verschwindet hinter der Innenseite, die Kurve wird enger.

Wie fahre ich unübersichtliche Kurven?

Tempo reduzieren, später einlenken und Reserven lassen.

Fazit

Wer Kurven liest, fährt vorausschauend und entspannt. Der Blick ist der Schlüssel.

> 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)

- Kurven lesen Motorrad Blickführung
- Kurve öffnet zieht zu Motorrad
- Kurventraining Landstraße NRW

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