RATGEBER · KURVEN-RÄUBERTOCHTER · MOTORRADTRAINING & MENTALTRAINING

Lenkerschiebetechnik: So legst du dein Motorrad gezielt in die Kurve

Das kleine Koalamädchen stupst mit dem Eukalyptuszweigchen so lange im Ohr, bis das Hirn begriffen hat, dass man den inneren Griff nach vorn schiebt, um in die Kurve zu kommen, und wer es verstanden hat, bekommt einen Keks.

Bei normaler Fahrt bringst du das Motorrad in Schräglage, indem du den Lenkergriff auf der Seite der gewünschten Kurve nach vorn schiebst – für eine Rechtskurve den rechten Griff, für eine Linkskurve den linken. Das Vorderrad wird dadurch kurz in die Gegenrichtung gelenkt, das Motorrad kippt in die gewünschte Richtung. Mit zunehmendem Druck wird die Schräglage größer.

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

Schritt für Schritt

1. **Blick in die Kurve.** Kopf und Augen zum Kurvenausgang drehen.
2. **Gas stabil halten,** nicht abrupt wechseln.
3. **Innenseitigen Griff nach vorn schieben.** Dosierter Druck, der Oberkörper bleibt ruhig.
4. **Schräglage halten.** Der Druck bleibt bestehen, solange du die Neigung brauchst.
5. **Aufrichten.** Den Druck nachlassen, das Motorrad richtet sich auf.

Wichtig zu wissen

- Die Technik wirkt bei normaler Fahrgeschwindigkeit deutlich, bei sehr niedrigem Tempo ist das Verhalten anders (siehe Ratgeber zum instabilen Fahrbereich).
- Mehr Druck am Lenker bedeutet mehr Schräglage, weniger Druck bedeutet weniger.
- Verkrampfte Arme behindern die Technik. Ellbogen locker halten.

Die Brücke zum Kopf

Die Technik fühlt sich paradox an: Schiebst du in die Kurve, scheint das Vorderrad zunächst „falsch“ zu lenken. Wer sie nicht kennt, verkrampft oft und kommt dadurch weniger gut in die Kurve. Gutes Training heißt hier: erleben, wie die Technik wirkt, bis Hände und Kopf ihr vertrauen. Dann wird aus Denken Tun.

Häufige Fragen

Wie lenke ich beim Motorrad in die Kurve?

Durch Schieben des inneren Lenkergriffs nach vorn. Das erzeugt Schräglage in Richtung der Kurve.

© 2026 Irene Seidler · motorradtraining-mental.de

Warum fühlt sich das Gegenlenken falsch an?

Weil das Vorderrad kurz entgegengesetzt lenkt, was dem Instinkt widerspricht. Mit Übung wird es selbstverständlich.

Wie übe ich das sicher?

Auf freiem Gelände oder in einem Fahrsicherheitstraining mit Anleitung.

Fazit

Schiebe zur Kurve, schau in die Kurve, bleib locker. Das ist die Grundformel für sichere Kurven.

> 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)

- Gegenlenken Motorrad Technik
- Lenkerschiebetechnik Kurve Schräglage
- Kurventraining Motorrad Anfänger

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