RATGEBER · KURVEN-RÄUBERTOCHTER · MOTORRADTRAINING & MENTALTRAINING

Notbremsung und Ausweichen: Anhalteweg verstehen und trainieren

Das kleine Koalamädchen piekst mit dem Eukalyptuszweigchen so lange im Ohr, bis das Hirn im Ernstfall nicht erstarrt, sondern sofort bremst, und danach schlummert sie friedlich, weil Üben so anstrengend war.

Der Anhalteweg setzt sich aus Reaktionsweg und Bremsweg zusammen – in der Notsituation entscheiden Blick, Technik und ein trainierter Automatismus, nicht Kraft. Wer vorher geübt hat, bremst und weicht aus, statt zu erstarren.

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

Der Anhalteweg in Zahlen

Die Werte sind ein Rechenmodell, kein Versprechen: Reaktionszeit 1 Sekunde, Verzögerung 7 m/s² auf trockenem, griffigem Belag, gerundet.

Tempo	Reaktionsweg	Bremsweg	Anhalteweg
30 km/h	8 m	5 m	13 m
50 km/h	14 m	14 m	28 m
80 km/h	22 m	35 m	57 m
100 km/h	28 m	55 m	83 m

Der Bremsweg wächst mit dem Quadrat der Geschwindigkeit: Doppeltes Tempo bedeutet vierfachen Bremsweg. Bei Nässe, Kälte oder Splitt wird er deutlich länger.

Technik

1. **Blick:** zum Ziel, in die freie Lücke, nicht auf das Hindernis.
2. **Bremsen:** anlegen und gleichmäßig zudrücken, vorne und hinten.
3. **Ausweichen:** mit der Lenkerschiebetechnik, kurz und entschlossen, danach Linie wieder ordnen.
4. **Entscheiden:** Reicht der Bremsweg nicht, kann Ausweichen besser sein, bei Gegenverkehr oder Nässe ist Bremsen oft sicherer. Beides vorher üben.

Die Brücke zum Kopf

In der Gefahr kann der Körper kurz einfrieren, das ist der Freeze. Die beste Antwort ist trainierte Handlung: Wer Bremsen und Ausweichen oft genug geübt hat, ruft sie unter Stress ab. Lies dazu auch unseren Ratgeber zum Freeze.

© 2026 Irene Seidler · motorradtraining-mental.de

Häufige Fragen

Wie lang ist der Anhalteweg bei 50 km/h?

Im Modell etwa 28 Meter, davon 14 Meter Reaktionsweg und 14 Meter Bremsweg. Bei schlechten Bedingungen deutlich mehr.

Bremsen oder ausweichen?

Das hängt von Tempo, Platz und Belag ab. Ein Training hilft, beide Optionen sicher zu beherrschen.

Wie trainiere ich Notbremsung?

Auf freiem Gelände oder im Fahrsicherheitstraining, mit Anleitung.

Fazit

Üben ist die beste Vorsorge. Wer vorbereitet ist, hat im Ernstfall Zeit und Handlungsfähigkeit.

> 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)

- Anhalteweg Reaktionsweg Bremsweg berechnen
- Notbremsung Motorrad Technik Training
- Ausweichen Motorrad Lenkerschiebetechnik

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