RATGEBER · KURVEN-RÄUBERTOCHTER · MOTORRADTRAINING & MENTALTRAINING

Motorrad zu hoch? So bekommst du mehr Fußkontakt und mehr Sicherheit

Das kleine Koalamädchen drückt jeden, der sich mit den Zehenspitzen am Boden unsicher fühlt, so lange an ihr flauschiges Fell, bis genug Mut zum sicheren Anhalten da ist.

Unsicheres Anhalten hat oft zwei Ursachen: eine Sitzhöhe, die nicht zu deiner Körpergröße passt, und fehlende Technik – beides lässt sich verbessern. Wer beim Stehen nur mit den Zehenspitzen den Boden erreicht, spannt automatisch an. Das macht das Anhalten, Rangieren und Anfahren unsicher.

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

Das kannst du technisch tun

- **Schuhe mit passender Sohle** wählen, nicht zu dick, aber mit gutem Halt.
- **Sitzbank** anpassen: schmalere oder flachere Bank, Umpolsterung durch eine Fachwerkstatt.
- **Fahrwerk** prüfen: Mehr Vorspannung kann das Motorrad anheben, weniger es absenken. Beides gehört in Fachhände.
- **Tieferlegungen** nur mit Freigabe bzw. Eintragung. Änderungen am Fahrwerk können die Betriebserlaubnis betreffen.

Das kannst du fahrerisch lernen

1. **Zum Anhalten vorher entscheiden:** Welcher Fuß steht am Boden? Ein Fuß am Boden reicht und ist sicherer als zwei auf Zehenspitzen. Der andere steht fest in der Fußraste!
2. **Vor dem Stopp aus dem Sattel rutschen,** Gesäß zur Seite verlagern, einen Fuß flach aufsetzen.
3. **Blick nach vorn,** nicht auf den Boden.
4. **Rangieren üben.** Auf ebenem Gelände Anfahren, Anhalten, Wenden, ohne Druck.

Die Brücke zum Kopf

Die Angst vor dem Umkippen ist die häufigste Angst beim langsamen Fahren. Sie ist verständlich, aber meist größer als das Risiko. Üben in einem geschützten Rahmen baut Selbstvertrauen auf. Jede erfolgreiche Wiederholung verändert das Gefühl.

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

Häufige Fragen

Ist mein Motorrad zu hoch für mich?

Wenn du im Stand nicht sicher mit mindestens einem Fuß flach stehst, kann es zu hoch sein. Probesitzen beim Kauf lohnt sich.

Darf ich mein Motorrad tieferlegen?

Nur mit passender Freigabe bzw. Eintragung. Andernfalls kann die Betriebserlaubnis erlöschen.

Wie kann ich sicherer anhalten?

Zum Stopp einen Fuß flach aufsetzen, den Blick nach vorn richten und die Technik üben.

Fazit

Passende Technik plus Übung bringen Sicherheit im Stand. Und wer stabil steht, fährt entspannter los.

> 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 zu hoch Fußkontakt verbessern
- Sitzhöhe Motorrad Tieferlegung Eintragung
- Rangieren Motorrad Anfahren Anhalten üben

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