Mentales Training (Train your Brain)

Grundfahraufgaben Motorrad – dein mentaler Trainingsplan

In der praktischen Prüfung zeigst du ein paar Grundfahraufgaben (GfA) auf dem Motorrad. Klingt nach viel? Ist es nicht. Denn jede Aufgabe läuft nach demselben Muster – und du kannst sie zuhause im Kopf trainieren, bevor du überhaupt aufsteigst.

So läuft jede Aufgabe ab

- Anfahren mit Verkehrsbeobachtung über die Spiegel.
- Kommunikation mit dem Blinker.
- Nahbereich über den Seitenblick absichern.
- Blickführung beachten: Schau dorthin, wo du hinwillst – auf dein Ziel.
- Zwischendurch bewusst **atmen**.

Das ist dein roter Faden. Wenn du ihn bei jeder Aufgabe parat hast, kommt der Rest fast von allein.

Die Aufgaben im Überblick

Stopp & go

- Anfahren mit Verkehrsbeobachtung über die Spiegel, Kommunikation mit dem Blinker.
- Nahbereich über den Seitenblick absichern.
- Blickführung beachten (Ziel).
- Beschleunigung bis zur Eigenstabilität des Motorrades (1. Gang, ca. 25 km/h).
- Sanftes Abbremsen mit beiden Bremsen bis zum Stillstand.
- Bein absetzen und stabilen Stand aufbauen. Danach: atmen.
- Mehrmals wiederholen – dabei das abgesetzte Bein wechseln.
- Zum Abschluss: anfahren mit Verkehrsbeobachtung über die Spiegel und Kommunikation mit dem Blinker.

Vollbremsung aus 50 km/h

- Anfahren mit Verkehrsbeobachtung über die Spiegel, Kommunikation mit dem Blinker.
- Nahbereich über den Seitenblick absichern.
- Beschleunigen auf 50 km/h im 3. Gang. Blickführung auf die Horizontlinie.
- Ab dem Prüfer vollbremsen bis zum Stillstand: Arme strecken, Kupplung ziehen und Gasgriff schließen.

Ausweichen ohne vorheriges Bremsen

- Anfahren mit Verkehrsbeobachtung über die Spiegel, Kommunikation mit dem Blinker.
- Nahbereich über den Seitenblick absichern.
- Zügig beschleunigen auf 50 km/h im 3. Gang. Blickführung auf die Horizontlinie.
- Gleichmäßig heranfahren, ca. 10 m vor der Übung die Kupplung ziehen und ausweichen. Motorrad drücken.

Slalom 30 km/h

- Anfahren mit Verkehrsbeobachtung über die Spiegel, Kommunikation mit dem Blinker.
- Nahbereich über den Seitenblick absichern.
- Zügig beschleunigen auf 30 km/h im 2. Gang. Gleichmäßig heranfahren, Blickführung auf die Horizontlinie.
- Früh in den Slalom einlenken. Motorrad drücken.

Ausweichen nach vorherigem Bremsen

- Anfahren mit Verkehrsbeobachtung über die Spiegel, Kommunikation mit dem Blinker.
- Nahbereich über den Seitenblick absichern.
- Zügig beschleunigen auf 50 km/h im 3. Gang. Blickführung auf die Horizontlinie.
- Gleichmäßig heranfahren, ca. 10 m vor der Übung die Kupplung ziehen.
- Kurze Vollbremsung mit beiden Bremsen, Bremsen lösen, Kupplung gezogen halten und ausweichen. Motorrad drücken.

Schrittemposlalom

- Anfahren ca. 15 m vor dem Slalom mit Verkehrsbeobachtung über die Spiegel, Kommunikation mit dem Blinker. Nahbereich über den Seitenblick absichern.
- Schrittempo fahren: Kupplung am Schleifpunkt halten, mit der Fußbremse die Geschwindigkeit reduzieren. Auf dein Gefühl achten, nicht auf den Tacho.
- Blickführung auf die Horizontlinie.
- Seitenabstand zum ersten Kegel mindestens 50 cm.

Was in unserem Prüfgebiet dran ist

In der Reihenfolge werden meist diese **6 GfA** bei Prüfungen in unserem Prüfgebiet gezeigt. Die Kreisfahrt lässt sich mangels geeigneter Übungsfläche nur schwer trainieren. Die Grundfahraufgaben **Schrittempo 25 m geradeaus** sowie ein **2. Slalom bei 30 km/h** kommen bei Prüfungsfahrten selten vor.

So bereitest du dich zuhause vor

Sobald du in den Fahrstunden die Grundfahraufgaben übst, kannst du dich sehr erfolgreich zuhause vorbereiten.

Machs wie ein Profi: Setz dich auf einen Stuhl und fahre die Übungen wie beschrieben im Kopf.

Video-Tipp: https://youtu.be/pv3mAulG7WQ

> **Der Erfolg jeder einzelnen Grundfahraufgabe liegt vor der Übung!**

Durch gute und gezielte Vorbereitung kannst du dich voll auf die Aufgabe konzentrieren und musst nicht noch während der Übung Korrekturen durchführen.

Revision #3
Created 2026-10-04 07:07:10 UTC by Christoph
Updated 2026-10-12 06:56:35 UTC by Christoph