

## Wissensblatt 5.2: Sicherheitstraining Motorrad

Arndtstraße 20  
30167 Hannover  
Tel (0511) 357726-80/1  
Fax (0511) 357726-82

info@landesverkehrswacht.de  
www.landesverkehrswacht.de

### Motorradfahren...aber sicher!

Motorradfahren ist mit einem hohen Risiko verbunden. Selbst kleine Fahrfehler können zu schweren Unfällen führen. Anfänger oder Routinier - jeder fürchtet die Situation, bei der es auf Messers Schneide steht, ob man nur mit dem Schrecken davonkommt. Dann ist die richtige Reaktion unter Umständen lebensrettend. Ca. 20 Prozent der bei Verkehrsunfällen Getöteten sind Fahrende motorisierter Zweiräder. Das Risiko hier tödlich zu verunglücken, ist wesentlich höher als beim Pkw. Im Jahr 2023 verloren bei Unfällen mit Motorrädern bundesweit 492 Menschen ihr Leben und 25.983 Menschen wurden verletzt. Im Vergleich zu 2022 stieg in Niedersachsen die Anzahl der tödlich verunglückten Motorradfahrenden um 1,7 % auf 59 Personen im Jahr 2023. Alle Motorradfahrenden sollten deshalb die Chance nutzen, an einem Sicherheitstraining teilzunehmen. Basiskenntnisse werden vertieft oder wiederaufgefrischt, Fahrfertigkeiten verfeinert, das Fahrzeughandling und eine vorausschauende Fahrweise trainiert.

### Unser Ziel

Das Ziel des Sicherheitstrainings ist eine sichere und vorausschauende Teilnahme der Motorradfahrenden am Straßenverkehr. Die Teilnehmenden sollen:

- sich ihrer eigenen Fertigkeiten, Verhaltensweisen, Einstellungen bewusst werden
- sicherheitsorientierte Verhaltensweisen trainieren und
- weiteren Übungsbedarf erkennen.

### Wer kann teilnehmen?

Das Motorrad-Sicherheitstraining steht jedem Motorradfahrenden offen, der im Besitz der für sein Fahrzeug notwendigen Fahrerlaubnis ist. Es wird vorausgesetzt, dass grundlegende Motorrad-Fahrtechniken beherrscht werden. Am meisten profitiert, wer schon einige Motorrad-Kilometer zurückgelegt hat und so mindestens über ein wenig Fahrerfahrung verfügt. Ein verkehrs- und betriebssicheres Motorrad sowie vollständige Schutzkleidung (Integralhelm, Kombi, Stiefel, Handschuhe) werden vorausgesetzt.

### Das Training

Das Motorrad-Sicherheitstraining beinhaltet praktische Übungen und moderierte Gespräche. Da Kenntnisse und Erfahrungen der Teilnehmenden einbezogen werden, kommen unterschiedliche Sichtweisen und Perspektiven zur Sprache. Es gibt keinen langweiligen Frontalunter-

richt. Der gemeinsame Erfahrungsaustausch und Diskussionen stehen im Mittelpunkt.

Unter Anleitung erfahrener Trainerinnen und Trainer beschäftigen sich die Teilnehmenden mit Fahrsituationen, die im Realverkehr auftreten können. Sie überdenken ihre bisherigen Verhaltensweisen und erhalten Tipps und Hinweise, die sie praktisch erproben können.

Das Handling im Langsamfahrbereich, Brems- und Ausweichmanöver auf verschiedenen Untergründen sowie die Fahrtechnik in der Kurve bilden einen wichtigen Bestandteil des Tagesablaufs.

Maximal 10 Personen nehmen an einem Kurs teil, um allen Teilnehmenden ein intensives Training zu ermöglichen. Trainiert wird grundsätzlich mit dem eigenen Motorrad.

Das Training dauert 7 Stunden zzgl. Pausen.

Die Kursgebühr beträgt pro Person 120,00 €. In der Teilnahmegebühr ist eine Vollkaskoversicherung mit einer Selbstbeteiligung von 1.000 € inbegriffen, max. Schadenshöhe 35.000 €.

Viele Berufsgenossenschaften unterstützen Sicherheitstrainings nach den Richtlinien des Deutschen Verkehrssicherheitsrates e. V. (DVR) für ihre Versicherten und

fördern dieses in unterschiedlicher Art und Weise. Hierzu setzen Sie sich bitte **vor einer Teilnahme** mit der für Sie zuständigen Berufsgenossenschaft in Verbindung.

Das Sicherheitstraining wird von erfahrenen und nach den Richtlinien des DVR speziell ausgebildeten Trainerrinnen/Trainern geleitet.

#### Auszüge aus dem fahrpraktischen Training

- Langsam fahren geradeaus und in Kurven (Stabilisierungsübungen)
- Wenden auf der Fahrbahn
- Fahren eines Slaloms – Lenkimpulstechnik
- Ausweichen mit Lenkimpulstechnik
- Vergleich der Fahrstile „Legen – Drücken“
- Fahren in Kurven auf der Sicherheitslinie
- Phasierung der Kurvenfahrt
- Gefahrenbremsung - auf unterschiedlichen Fahrbahnoberflächen
- Gebremstes Ausweichen
- Bremsen / Ausweichen in der Kurve
- Praxistipps in einem Technikcheck

#### Lernerfolg

Die Kombination Mensch – Fahrzeug - Umwelt stellt hohe Anforderungen an Informationsverarbeitung und Fahrzeugbeherrschung. Bremsen, Kurven fahren, Spurwechsel, Ausweichen, Blicktechnik und die Fähigkeit, das Fahrzeug zu stabilisieren, sind nur einige Elemente, die der Motorradfahrende tagtäglich beherrschen muss. Das Motorrad-Sicherheitstraining ermöglicht den Teilnehmenden, gefahrlos zu üben, was der tägliche Straßenverkehr fordert.

Ansprechpartnerin Landesverkehrswacht

Regina Langlott

Telefon (0511) 35 77 26 83

E-Mail: [langlott@landesverkehrswacht.de](mailto:langlott@landesverkehrswacht.de)