

Trainingsgelände  
Ehemalige St. Barbara Kaserne  
Heinrich-Leggewie-Straße 8



### Motorrad „warm-up“ Saisonauftakt

Die Trainings und Turniere finden in Kooperation mit Fahrlehrern und ausgebildetem Fachpersonal statt.

**Beginn: 10.00 Uhr – Ende ca. 17.00 Uhr**

- Anreise mit eigenem Motorrad
- Kennenlern Runde (Snacks, Getränke)
- Sicherheitschecks (Luft, TÜV, Reifen)
- Gruppeneinteilung (je nach Anzahl)
- Auffrischung Grundfahraufgaben\*
- Körperhaltung, Blick- Kurventechnik
- Gruppenweise Ausfahrt zum Bikertreff
- Rückfahrt zum Übungsgelände
- „Benzin Gespräche“ mit Würstchengrill

\*Grundfahraufgaben Motorradführerschein

Die Teilnahme an den Kursen erfolgt nur mit verkehrssicheren und zugelassenen Fahrzeugen!

## „Der 7. Sinn“

**Der 7. Sinn ist eine deutsche Fernseh-Informationssendung zur Verkehrssicherheit, die von 1966 bis 2005 ausgestrahlt wurde. (Wikipedia)**

**In Anlehnung an den „7. Sinn“ ist der AMC Dülmen e.V. Verfasser von regelmäßigen Zeitungsinfos zum Thema Verkehrssicherheit**

### Themenbereich Motorrad:

- Frühjahrscheck Motorrad und Ausrüstung
- Frühjahrscheck FahrerIn und BeifahrerIn
- Motorrad „warm-up“ Saisonauftakt
- Motorrad Verhalten im Straßenverkehr
- Motorrad Fahren im Alter
- Verkehrsverstöße und ihre Folgen
- Autobahnen oder Landstraßen?
- Gelbe Ampel – Anhalten oder fahren?
- Fahren bei Dämmerung/Dunkelheit
- Wie schnell bei Dunkelheit?
- ...

ADAC

AMC | **Dülmen**  
Dülmener Auto- und Motorrad-Club e.V. im ADAC

KOMPETENZ ZENTRUM FÜR  
VERKEHRSSICHERHEIT  
IN DER **AUTO**MOBILEN ZUKUNFT

## Motorrad-Club

- Kooperation Fahrschule
- Saison Warm-Up
- Trainingseinheiten
- Gruppenausfahrten
- Motorrad Frauen
- Sicherheitstechnik
- Freizeit Infos
- ...

**MITGLIED WERDEN**

**AMC Dülmen e.V. im ADAC**

Haverlandweg 2-4  
48249 Dülmen

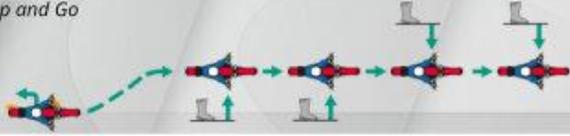
[info@amc-duelmen.de](mailto:info@amc-duelmen.de)

# Grundfahraufgaben Motorrad

Die Grundfahraufgaben dienen dazu, ein Kraffrad sicher handzuhaben und deren Fahrphysik kennen und sie richtig anzuwenden

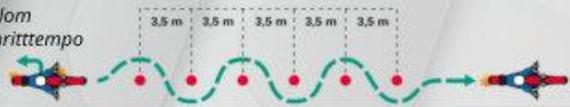
Fahrstabilität beim Motorradfahren bei verschiedenen Geschwindigkeiten und Sicherheitslinie beim Kurvenfahren

Stop and Go



Beim Stop and go wird das Motorrad je zweimal mit dem linken und dem rechten Fuß angehalten. Der Blick ist nach vorne gerichtet

Slalom Schritttempo

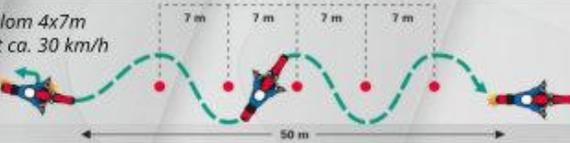


Beim Schritt-Slalom wird das Motorrad unter Einsatz der Kupplung und der Bremse stabil gehalten und dabei um die Markierungen in einem relativ engen Bogen gelenkt



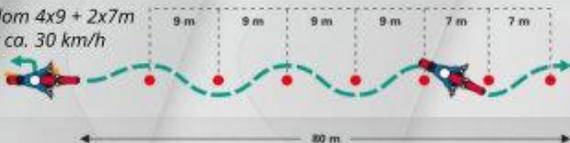
Bei der Gefahrenbremsung wird das Motorrad unter Berücksichtigung von Fahrbahn und Reifen mit höchstmöglicher Verzögerung zum Stillstand gebracht

Slalom 4x7m mit ca. 30 km/h



Der Slalom wird mit einem gezielten Lenkimpuls eingeleitet und mit gleichmäßiger Geschwindigkeit durchfahren

Slalom 4x9 + 2x7m mit ca. 30 km/h

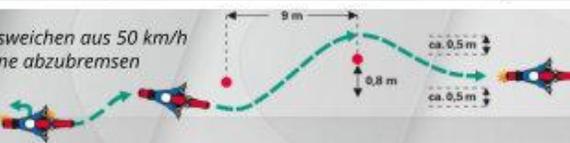


Der Slalom wird mit einem Lenkimpuls eingeleitet und mit gleichmäßiger Geschwindigkeit durchfahren. Die beiden sieben Meter Hindernisse werden durch intensives Drücken des Motorrads umfahren



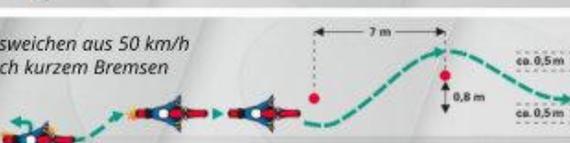
Das Kreisfahren erfolgt mit gleichmäßiger Geschwindigkeit und unter vorausschauender Blickführung. Deutliche Schräglage muss erkennbar sein

Ausweichen aus 50 km/h ohne abzubremsen



Beim Ausweichen fährt man mit ca. 50 km/h und leitet das Ausweichen mit einem gezielten Lenkimpuls ein. Durch Drücken wird das Motorrad um eine Markierung vorbei in die eigentliche Fahrlinie gebracht

Ausweichen aus 50 km/h nach kurzem Bremsen



Beim Ausweichen nach Bremsung wird das Motorrad vor dem Lenkimpuls mit einer gezielten und kurzen starken Bremsung verzögert

