

SCHULTERN FALLEN LASSEN

KÖRPERHALTUNG & LENKERGRIFF



HOCHGEZOGENE SCHULTERN

- Verkrampfte Arme
- Unkontrollierte Lenkimpulse
- Stress-Signal ans Gehirn



SCHULTERN GEFALLEN

- Entspannte Arme
- Feinfühligere Lenkimpulse
- Ruhe-Signal ans Gehirn

KÖRPERLICHE ANSPANNUNG ALS RISIKOFAKTOR

Mit zunehmender Konzentration wandern Schultern nach oben. Die Muskeln in Nacken, Schultern und Armen verkrampfen – ein archaischer 'Duck and Cover'-Reflex. Auf dem Motorrad: verkrampfte Arme → unkontrollierte Lenkimpulse, schlechtere Feinmotorik beim Bremsen und Gasgeben → Maschine fühlt sich schwerer an.



PHYSIOLOGISCHER ZUSAMMENHANG

M. trapezius und M. levator scapulae sind direkt mit dem Sympathikus verknüpft. Hochgezogene Schultern → Gehirn erhält Signal: 'Bedrohung!' Aktives Loslassen unterbricht diesen Kreislauf und aktiviert den Parasympathikus. Der Effekt ist bidirektional: Schultern lassen → mentale Entspannung und umgekehrt.

DIE TECHNIK

1

BEWUSSTSEIN SCHAFFEN

Alle 5 Min. oder an jeder Ampel:
Wo sind meine Schultern? Entspannt oder hochgezogen?



2

KONTRASTSPANNUNG AUFBAUEN

Schultern maximal nach oben ziehen –
bis an die Ohren. 2–3 Sek. halten.



3

SCHULTERN FALLEN LASSEN

Auf die Ausatmung hin: einfach loslassen –
wie herabgleitende Wassertropfen. Nicht drücken.



4

LENKERGRIFF ÜBERPRÜFEN

Griffspannung reduzieren:
Du solltest Daumen und Zeigefinger kurz lösen können.



5

NACKENKREISEN IN DER PAUSE

Kopf dreimal langsam nach rechts und links kreisen –
Nackmuskulatur entspannen.



- ROLLEN
- BREMSEN
- BESCHLEUNIGEN
- - - FALSCHER LINIE
- BLICKRICHTUNG



TIPP

Ankerpunkt: immer bei der ersten Ampel nach Losfahren – Schultern prüfen und fallen lassen.
Kopplung: 'Ausatmen = Schultern loslassen' als feste mentale Verknüpfung aufbauen.
Lenkergriff-Check alle 10 Minuten: führen, nicht klammern.

RIDE SAFE
AUS VERBUNDENHEIT.

KÖRPERHALTUNG & KNIE ALS LENKHILFE

RIDE SAFE
AUS VERBUNDENHEIT.

»» MEHR KONTROLLE. MEHR SICHERHEIT. MEHR FAHRSPASS.

Die RICHTIGE KÖRPERHALTUNG

Dein Körper ist ein entscheidender Teil deines Motorrads.

Eine aktive, entspannte Haltung sorgt für Stabilität, Grip und präzises Lenken – besonders in der Kurve.

OBERKÖRPER

Leicht nach vorne geneigt, entspannt und locker. Oberkörper bleibt relativ aufrecht – nicht mit dem Bike abknicken.

ARME & HÄNDE

Locker am Lenker. Ellenbogen leicht angewinkelt. Keine verkrampften Arme!

DAS KNIE ALS LENKHILFE



BLICKFÜHRUNG

Dein Blick geht immer dorthin, wo du hinwilst – nicht auf Hindernisse oder den Boden!



HÜFTE

Mit der Kurve mitdrehen. Dein Körper zeigt in Richtung Kurvenausgang.

KNIE ALS LENKHILFE

Dein Knie zeigt in die Kurve und unterstützt die Lenkbewegung. Es hilft dir, die richtige Linie zu halten und mehr Gefühl für das Bike zu bekommen.



FÜSSE

Auf den Rasten, mit den Fußballen aufsetzen. Fersen leicht nach unten – für mehr Stabilität und Kontrolle.



1 EINLEITEN

Blick in die Kurve, leicht bremsen, lenken und den Körper vorbereiten.



2 KÖRPER & KNIE EINSATZ

Körper mit der Kurve drehen, Knie zeigt in die Kurve und gibt eine sanfte Druckrichtung – das unterstützt die Linie.



3 HALTEN & AUSLEITEN

Kurve halten, Blick weiterhin nach vorn. Knie bleibt aktiv, bis du den Kurvenausgang erreicht hast.



VORTEILE DER RICHTIGEN HALTUNG

- ✓ Mehr Stabilität und Grip in der Kurve
- ✓ Präzisere Linienführung
- ✓ Weniger Kraftaufwand, mehr Kontrolle
- ✓ Schnellere Reaktionen und mehr Sicherheit
- ✓ Mehr Fahrspaß auf jeder Strecke



HÄUFIGE FEHLER

- ✗ Zu steifer Oberkörper
- ✗ Blick zu nah am Vorderrad oder Boden
- ✗ Mit den Armen lenken statt locker bleiben
- ✗ Körper nicht mit der Kurve drehen
- ✗ Knie hängt passiv raus (statt aktiv zu lenken)



EXTRA TIPPS



Fahr flüssig, nicht ruckartig.



Übung macht den Meister!



Knie hilft lenken – aber nicht drücken!



Entspannt bleiben, Vertrauen aufbauen.



Blick – Linie – Körper – Bike = Eins.

DEIN KÖRPER. DEIN BIKE. EINE EINHEIT.

»» RIDE SAFE. KOMM SICHER AN. ««

STABIL & KONTROLLIERT DURCH JEDEN BEREICH.

RIDE SAFE
AUS VERBUNDENHEIT.

INSTABILER & STABILER FAHRBEREICH IN ABHÄNGIGKEIT VON DER GESCHWINDIGKEIT

Jedes Motorrad hat einen Geschwindigkeitsbereich, in dem es von Natur aus stabil fährt – und Bereiche, in denen es anfälliger und instabiler wird.

Wer das versteht, fährt sicherer!

DIE FAHRSTABILITÄT IN 3 BEREICHEN



WAS BEEINFLUSST DEN STABILEN BEREICH?

- Motorradgeometrie**
Radstand, Nachlauf, Lenkkopfwinkel
- Fahrwerk-Setup**
Dämpfung, Federvorspannung
- Reifen**
Profil, Luftdruck, Temperatur, Verschleiß
- Beladung & Sozios**
Gewichtsverteilung verändert das Verhalten
- Fahrbahn & Bedingungen**
Haftung, Wind, Unebenheiten
- Fahrkönnen & Technik**
Saubere Linien, Blickführung, Körperspannung

FAHRSTABILITÄT – RICHTWERTE (BEISPIEL)*

MOTORRADTYP	INSTABIL ZU LANGSAM	STABILER BEREICH	INSTABIL ZU SCHNELL
NAKED / STANDARD	unter 25 km/h	25 – 130 km/h	über 130 km/h
SPORT / SUPERMOTO	unter 30 km/h	30 – 160 km/h	über 160 km/h
TOURER / REISEENDURO	unter 30 km/h	30 – 140 km/h	über 140 km/h
SPORTLER (600–1000 ccm)	unter 35 km/h	35 – 180 km/h	über 180 km/h

*Richtwerte – abhängig von Motorrad, Reifen, Fahrwerk, Beladung und Fahrkönnen.

SO BLEIBST DU IM STABILEN BEREICH

- | | | | | | |
|--|--|---|---|--|--|
| <p>Geschwindigkeit anpassen
– nicht zu langsam,
nicht zu schnell.</p> | <p>Blickführung nutzen –
du fährst dorthin,
wo du hinschaust.</p> | <p>Saubere Linien fahren –
rund, gleichmäßig,
mit Reserve.</p> | <p>Motorrad regelmäßig
überprüfen – Fahrwerk,
Reifen, Bremsen.</p> | <p>Gewicht im Griff –
Gepäck und Beladung
bewusst planen.</p> | <p>Üben, üben, üben –
Routine schafft
Sicherheit.</p> |
|--|--|---|---|--|--|

»»» KENN DEINEN BEREICH. NUTZE IHN. GENIESSE DIE KONTROLLE. «««

NICHT ÜBERTRAINIEREN. AUCH MAL GENIEßEN.

RIDE SAFE
AUS VERBUNDENHEIT.

FAHR MIT KOPF. GENIEß MIT HERZ.
DIE STRASSE IST KEIN TRAININGSLAGER.

Training macht dich besser –
aber nur, wenn dein Körper und Kopf
Zeit haben, sich zu erholen.
Wer ständig am Limit fährt,
riskiert Erschöpfung, Konzentrationsverlust
und im schlimmsten Fall einen Unfall.

Leistung braucht Pausen.
Motorradfahren soll Freude machen –
heute, morgen und in vielen Jahren.



DIE GEFAHREN DES ÜBERTRAINIERENS

- KÖRPERLICHE ERSCHÖPFUNG**
Muskeln, Reaktionen und Ausdauer lassen nach.
- KONZENTRATION VERLIEREN**
Unaufmerksamkeit steigt, Fehler passieren.
- MENTALE ÜBERLASTUNG**
Druck, Perfektionismus und Stress rauben Spaß.
- HÖHERES VERLETZUNGSRISIKO**
Übermüdung = schlechtere Reaktionen.
- WENIGER FREUDE AM FAHREN**
Aus Leidenschaft wird Pflichtgefühl.

DAS BRINGT DIR AUSGEWOGENHEIT

- BESTE LEISTUNG, WENN ES ZÄHLT**
Erholung macht dich schneller, nicht langsamer.
- BESSERE KONZENTRATION**
Frischer Kopf = bessere Entscheidungen.
- MEHR SICHERHEIT**
Du erkennst Risiken früher und handelst besser.
- LANGFRISTIG FIT BLEIBEN**
Regeneration schützt Körper und Geist.
- MEHR SPAß & LEIDENSCHAFT**
Genieße die Fahrt, die Landschaft, den Moment.

DU MUSST NICHT JEDEN KURVENREKORD BRECHEN.
MANCHMAL IST DAS SCHÖNSTE ZIEL: EINFACH ANKOMMEN UND LÄCHELN.



SO FINDEST DU DEIN GLEICHGEWICHT



PLANE PAUSEN

Ruhetage sind Training
für Körper und Kopf.



GENIEßE BEWUSST

Schau auch mal
links und rechts –
die schönsten
Dinge passieren
neben der Ideallinie.



HÖR AUF DICH

Müdigkeit, Stress
oder Schmerzen
sind Warnsignale –
nicht ignorieren.



FAHR FÜR DICH

Nicht für Zeiten,
Likes oder Bestätigung.
Fahr, weil es dir
guttut.



BEWEGUNG & MOBILITÄT

Regelmäßig dehnen,
kräftigen und
beweglich bleiben.



SCHLAF IST PERFORMANCE

Guter Schlaf ist
dein geheimes
Leistungsupgrade.



DENK DARAN: QUALITÄT STATT QUANTITÄT

Ein guter Tag mit Fokus > drei halbgarer mit Erschöpfung.
Fahr lieber weniger – aber dann mit voller Aufmerksamkeit und echtem Genuss.



GENIEßEN HEISST NICHT LANGSAM FAHREN.

Genießen heißt: den Moment spüren, sicher
fahren und mit einem Lächeln vom Bike steigen.

TRAINIERE KLUG. FAHR SICHER. LEBE LEIDENSCHAFT.

TOP FIT – KOPF KLAR SICHER UNTERWEGS

**RIDE
SAFE!**
AUS VERBUNDENHEIT.

KÖRPERLICHE & MENTALE VERFASSUNG BEIM MOTORRADFAHREN

Motorradfahren fordert Körper und Geist. Nur wenn du körperlich fit und mental stabil bist, kannst du die Risiken früh erkennen, richtig reagieren und jede Fahrt genießen.

KÖRPERLICH FIT – MEHR KONTROLLE



KRAFT & AUSDAUER

Stabile Muskulatur für sicheres Handling und lange Fahrten.



BEWEGLICHKEIT

Geschmeidig bleiben, um in jeder Situation reagieren zu können.



REAKTIONS- FÄHIGKEIT

Ein trainierter Körper reagiert schneller und präziser.



GESUNDHEIT

Ausreichend Schlaf, keine Schmerzen, verkehrstauglich sein.



MENTAL STARK – KLARE ENTSCHEIDUNG



KONZENTRATION

Ablenkung vermeiden, Fokus auf Straße und Umfeld.



SELBSTKONTROLLE

Emotionen im Griff haben – besonders in kritischen Situationen.



RISIKOBEWUSSTSEIN

Gefahren erkennen, frühzeitig reagieren, Risiken minimieren.



POSITIVE EINSTELLUNG

Gelassen bleiben, auch wenn nicht alles perfekt läuft.

WAS BEEINFLUSST DEINE FITNESS?



SCHLAF

7–9 Stunden Schlaf verbessern Reaktion, Konzentration und Urteilsvermögen.



ERNÄHRUNG

Leichte, ausgewogene Mahlzeiten und ausreichend trinken halten Körper und Geist leistungsfähig.



HYDRATION

Schon 2% Flüssigkeitsmangel mindern Konzentration und Reaktionszeit spürbar.



PAUSEN

Regelmäßige Pausen verringern Ermüdung und erhalten deine Aufmerksamkeit.



ALKOHOL & DROGEN

Schon geringe Mengen verschlechtern Reaktion, Wahrnehmung und Urteilsvermögen.



MEDIKAMENTE

Informiere dich über Wirkung und Nebenwirkungen. Im Zweifel: Arzt oder Apotheke fragen.

CHECK VOR JEDER FAHRT

- ✓ Habe ich genug geschlafen?
- ✓ Fühle ich mich körperlich fit und schmerzfrei?
- ✓ Bin ich konzentriert und gedanklich bei der Sache?
- ✓ Stehe ich unter Stress oder Zeitdruck?
- ✓ Habe ich Alkohol oder Drogen konsumiert?
- ✓ Nehme ich Medikamente, die meine Fahrtüchtigkeit beeinträchtigen können?
- ✓ Passen meine Ernährung und mein Flüssigkeitshaushalt?
- ✓ Ist meine Schutzausrüstung vollständig und passend?

IM ZWEIFEL: FAHRT VERSCHIEBEN!

WENN DU NICHT FIT BIST, STEIG NICHT AUF!

- ✗ Längere Reaktionszeiten
- ✗ Konzentrationsfehler
- ✗ Fehleinschätzung von Geschwindigkeit und Abstand
- ✗ Schnellere Ermüdung
- ✗ Höheres Unfallrisiko



**DEINE ENTSCHEIDUNG
SCHÜTZT DICH UND ANDERE.**

TIPPS FÜR LANGFRISTIGE FITNESS



REGELMÄSSIG TRAINIEREN

Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit 2–3x pro Woche verbessern deine Fahrleistung.



MENTALES TRAINING

Achtsamkeit, Visualisierung und Atemtechniken stärken Fokus und innere Ruhe.



ERFAHRUNG SAMMELN

Übung und Routine erhöhen Sicherheit – aber nie Selbstüberschätzung.



AUSTAUSCH & LERNEN

Fahrttrainings, Touren und Gespräche mit anderen helfen dir, besser und sicherer zu werden.

FIT IM KÖRPER. STARK IM KOPF. SICHER AUF DER STRASSE.

RIDE SAFE – EVERY RIDE.

MOTORRAD LESEN – WAS DEIN BIKE DIR SAGT

**RIDE
SAFE!**
AUS VERBUNDENHEIT.



DEIN BIKE KOMMUNIZIERT. DU MUSST NUR ZUHÖREN.

Jedes Geräusch, jede Vibration und jede Veränderung hat eine Ursache. Wer sein Motorrad versteht, fährt sicherer, spart Geld und hat mehr Spaß.

DEIN BIKE SPRICHT MIT DIR



GERÄUSCHE

Ungewöhnliche Geräusche sind oft die ersten Hinweise auf Probleme.



VIBRATIONEN

Veränderungen im Fahrgefühl zeigen dir, dass etwas aus dem Gleichgewicht ist.



TEMPERATUR

Hitze ist normal – zu viel Hitze ist ein Warnsignal. Achte auf dein Temperaturgefühl.



FLÜSSIGKEITEN

Öl, Kühlmittel, Bremsflüssigkeit – zu viel Verlust oder Veränderung bedeutet Gefahr.



REIFEN

Deine einzige Verbindung zur Straße. Zustand = Sicherheit.



ABGAS & GERUCH

Rauch, Geruch und Farbe verraten dir viel über den Motor.

WORAUF DU ACHTEN SOLLTEST

1. GERÄUSCHE – HÖR HIN

Klappern / Rasseln
Kann auf lockere Teile, Kette, Ventile oder Lager hindeuten.

Pfeifen / Surren
Kann auf Reifen, Kette oder Lagerprobleme hindeuten.

Knacken / Poltern
Oft ein Hinweis auf Fahrwerk, Lager oder lose Verschraubungen.

Zischen
Kann auf Undichtigkeiten im Ansaug- oder Auspuffsystem hinweisen.

2. VIBRATIONEN – FÜHL HIN

Neues Kribbeln an Lenker, Fußrasten oder Sitz?

→ Prüfe Reifen, Felgen, Kette, Lager und Motorlager.

Vibrationen beim Bremsen?
→ Bremscheiben könnten verzogen oder verschmutzt sein.

Vibrationen bei bestimmter Drehzahl?
→ Mögliche Ursache: Unwucht, Zündung oder Vergasung/ Einspritzung.

3. TEMPERATUR – FÜHL MIT

Normalbereich beachten (je nach Modell).

Zu heiß:
Lüfter dauerhaft an, Leistung fällt ab?

→ Kühlmittelstand prüfen, Kühler reinigen, Fahrt unterbrechen.

Ungleichmäßige Erwärmung
→ Luft im System oder Thermostat prüfen.

4. FLÜSSIGKEITEN – SCHAU NACH

Ölstand
Zu wenig Öl = Motorschaden!

Ölqualität
Dunkel, milchig oder nach Benzin riechen? Ölwechsel!

Kühlmittel
Stand prüfen, Farbe beachten (verfärbt = Wechsel).

Bremsflüssigkeit
Muss klar sein! Dunkel = wechseln (alle 1–2 Jahre).

5. REIFEN – DEINE HAFTUNG

Profiltiefe
Mind. 1,6 mm – besser mehr. Uneinheitlicher Abrieb?

Luftdruck
Zu wenig = instabil, zu viel = weniger Grip. Regelmäßig prüfen!

Beschädigungen
Risse, Beulen, Nägel? Sofort handeln!

6. ABGAS & GERUCH – NIMM WAHR



Weißer Rauch
Kann auf Kühlmittel im Brennraum hinweisen.



Blauer Rauch
Deutet auf Ölverlust durch Kolbenringe oder Ventile.



Schwarzer Rauch
Zu viel Kraftstoff – Gemisch, Luftfilter oder Einspritzung prüfen.



Benzingeruch
Kann auf Undichtigkeiten im Kraftstoffsystem hinweisen.



Verbrannter Geruch
Kupplung, Bremsen oder Überhitzung – Ursache finden!

SNHELL-CHECK VOR JEDER FAHRT (2-MINUTEN-RITUAL)

- ✓ Reifen: Druck, Profil, Beschädigung
- ✓ Beleuchtung & Blinker
- ✓ Bremsen: Hebel, Flüssigkeit, Beläge
- ✓ Kette / Riemen / Kardantrieb
- ✓ Ölstand
- ✓ Kühlmittelstand
- ✓ Anbauteile & Schrauben
- ✓ Seitenständer klappt vollständig ein



WENN SICH ETWAS VERÄNDERT ...

- Nicht ignorieren!
- Ursache finden – lieber früher als später.
- Im Zweifel: Werkstatt oder erfahrene Fahrer fragen.

Kleine Ursache – große Wirkung.



LERN DEIN BIKE KENNEN



Fahre aufmerksam und regelmäßig.
Mache dich mit dem „Normalzustand“ vertraut.
Nur so erkennst du Abweichungen sofort.
Dein Gefühl ist ein starkes Werkzeug – nutze es!

PROFI-TIPP AUS DEM INTERNET

“Erfahrene Schrauber und Instrukturen raten: „Ein Motorrad, das du verstehst, wird dich selten im Stich lassen.“
Kennt dein Bike – es kennt keine Ausreden, es zeigt dir die Wahrheit.



WARTUNGS-INTERVALLE NICHT VERGESSEN

- ✓ Ölwechsel
- ✓ Kette reinigen & schmieren
- ✓ Luftfilter prüfen/reinigen
- ✓ Ventilspiel (je nach Modell)
- ✓ Zündkerzen
- ✓ Bremsen prüfen
- ✓ Kühlmittelwechseln
- ✓ Sichtprüfung aller Teile



WARNZEICHEN – NICHT WEITERFAHREN!

- ✗ Starker Ölverlust oder -verbrauch
- ✗ Überhitzung
- ✗ Bremsversagen oder schwammiger Druckpunkt
- ✗ Ungewöhnliche Geräusche
- ✗ Rauchentwicklung
- ✗ Plötzlicher Leistungsverlust



VERSTEHEN. HINHÖREN. REAGIEREN. SICHER ANKOMMEN.



SICHERHEIT



RESPEKT



VERBUNDENHEIT

EIGENE GRENZEN AKZEPTIEREN

KLUG ENTSCHEIDEN. SICHER ANKOMMEN.

Motorradfahren bedeutet Freiheit – aber auch Verantwortung.
Wer seine **persönlichen Grenzen** kennt und akzeptiert,
fährt entspannter, sicherer und kommt mit einem
guten Gefühl nach Hause.

**RIDE
SAFE!**

FÜR DICH.
FÜR ANDERE.



WAS SIND EIGENE GRENZEN?

Es sind deine persönlichen Limits –
körperlich, mental und emotional.
Sie können je nach Tag, Strecke,
Wetter oder Situation unterschiedlich sein.

- ✓ Körperliche Fitness
- ✓ Konzentration & Reaktionsfähigkeit
- ✓ Fahrkönnen & Erfahrung
- ✓ Risikobereitschaft
- ✓ Aktuelle Lebenssituation

WARUM GRENZEN AKZEPTIEREN?

- ✓ Reduziert das Unfallrisiko deutlich
- ✓ Du fährst entspannter und genießt mehr
- ✓ Verhindert Überforderung und Stress
- ✓ Du bleibst handlungsfähig in kritischen Situationen
- ✓ Du schützt dich und andere

GRENZEN ÜBERSCHREITEN?

- ✗ Erhöht das Unfall- und Verletzungsrisiko
- ✗ Führt zu Fehlern und Tunnelblick
- ✗ Übermäßige Geschwindigkeit
- ✗ Risikoreiche Überholmanöver
- ✗ Fahren trotz Müdigkeit, Stress oder Ablenkung



SO ERKENNST DU DEINE GRENZEN



KÖRPERLICH EHRLICH SEIN

Bist du müde, hungrig,
durstig oder nicht fit?
Dein Körper setzt die
erste Grenze.



MENTAL REALISTISCH EINSCHÄTZEN

Kannst du dich noch
konzentrieren? Fühlst du
dich gestresst oder
abgelenkt?



FAHRKÖNNEN KENNEN

Nicht jede Strecke und
nicht jedes Manöver
entspricht deinem
Können – und das ist ok.



SITUATION BEWERTEN

Wetter, Verkehr, Sicht,
Straßenzustand und
Unbekanntes erhöhen
das Risiko.



BAUCHGEFÜHL ERNST NEHMEN

Wenn sich etwas nicht
gut anfühlt – lieber
rausnehmen und eine
Pause machen.



MERKE:

Es ist keine Schwäche,
umzukehren, langsamer
zu fahren oder eine
Pause zu machen.

**ES IST ERFAHRUNG
UND VERANTWORTUNG!**

PRAKTISCHE TIPPS – SO BLEIBST DU IN DEINEM LIMIT



STARTE MIT PLAN

- Strecke & Wetter prüfen
- Pausen einplanen
- Realistische Ziele setzen



FAHRE DEINEN STIL

- Nicht anderen hinterher-
fahren
- Dein Tempo, deine Linie
- Vergleiche dich nicht



GIB DIR SPIELRAUM

- Zeitpuffer schaffen
- Nicht hetzen
- Entspannt ankommen



LERNE KONTINUIERLICH

- Fahrtrainings besuchen
- Erfahrung sammeln
- Wissen erweitern



MACH PAUSEN

- Regelmäßig anhalten
- Durchatmen, bewegen,
trinken
- Kopf frei bekommen

WAS EXPERTEN SAGEN

“Die häufigste Unfallursache beim Motorradfahren
ist nicht die Straße – sondern eine falsche
Selbsteinschätzung.”

– ADAC Motorrad-Sicherheitstraining

“Risikokompetenz heißt, die eigenen Grenzen zu kennen
und situativ richtig zu entscheiden.”

– Prof. Dr. med. Berthold Broll, Verkehrsmediziner

“Wer seine Grenzen akzeptiert, hat mehr vom Fahren –
und bleibt länger gesund.”

– MOTORRAD Safety

ZAHLEN, DIE NACHDENKEN LASSEN



Über 30 %
aller tödlichen Motorradunfälle passieren aufgrund
nicht angepasster Geschwindigkeit.
Quelle: Destatis – Verkehrsunfälle 2023



Über 20 %
der Motorradunfälle sind auf „nicht angepasste
Fahrweise an die Straßenverhältnisse“ zurückzuführen.
Quelle: DEKRA Unfallforschung 2023



17 Stunden ohne Schlaf
reagiert du langsamer als mit 0,5 Promille Alkohol.
Quelle: AAA Foundation for Traffic Safety

CHECKLISTE VOR JEDER FAHRT



- ✓ Bin ich fit und ausgeruht?
- ✓ Passt die Strecke zu mir und
meinem Können?
- ✓ Ist das Wetter ok für mich?
- ✓ Habe ich genug Zeit eingeplant?
- ✓ Fährst mein Kopf mit?

Wenn eine Antwort „nein“ ist –
plane neu oder lass es sein!

QUELLEN (Auswahl)

- ADAC Motorrad-Sicherheitstraining – adac.de
- DEKRA Unfallforschung – dekra.de (Verkehrssicherheitsreport 2023)
- Destatis – Verkehrsunfälle 2023 – destatis.de
- MSF – Motorcycle Safety Foundation – msf-usa.org



- MOTORRAD Safety – motorradonline.de
- California Superbike School – cssl.com
- Prof. Dr. med. Berthold Broll – Verkehrsmedizin

“Freiheit endet dort,
wo Überforderung beginnt.
Weisheit beginnt dort,
wo du deine Grenzen akzeptierst.”



**DEINE GRENZEN KENNEN. DEINE ENTSCHEIDUNG.
DEIN LEBEN. RIDE SAFE.**