



Gefahrenbremsung:

„Übe in der Zeit, dann hast du in der Not“

Ob sich die Gefahr schon im Vorfeld angebahnt hat, oder ob sie plötzlich und nicht vorhersehbar auftritt. Wenn es darum geht, auf dem Motorrad oder Roller so schnell wie möglich Geschwindigkeit abzubauen bzw. zum Stillstand zu kommen, etwa um eine drohende Kollision zu vermeiden, zählt jeder Sekundenbruchteil.

Bei Geradeausfahrt heißt das vereinfacht dargestellt: Vorne schnell, aber nicht abrupt Bremsdruck aufbauen und zügig maximieren, hinten von Beginn an mitbremsen, aber auf die Vorderradbremse konzentrieren (Ausnahme: hecklastige Chopper und Cruiser), Kupplung ziehen nicht vergessen.

Bei Motorrädern ohne ABS kommt es jetzt entscheidend darauf an, dass nach Einleitung des Bremsvorgangs an der Blockiergrenze entlang verzögert wird. Sollte dabei das Vorderrad blockieren, muss die Bremse blitzartig etwas gelöst werden, um anschließend wieder kräftig Druck aufzubauen.

Mit ABS an Bord gilt prinzipiell das Gleiche mit einem wichtigen Unterschied: Da hier nicht der Fahrer, sondern das System auf dem schmalen Grat zwischen optimaler Verzögerung und überbremsten Reifen agiert, können und müssen Bremshebel und Bremspedal voll

gezogen bzw. getreten werden. Die korrekte Bremsdosierung übernimmt dann das System.

Auf die Blickführung achten

Hinzu kommt ein oft nicht bedachter Aspekt: Wie bei allen Fahrmanövern ist auch hier die Blickführung von mitentscheidender Bedeutung. Statt wie gebannt direkt vor das Vorderrad zu schauen, sollte der Kopf hochgehalten und der Blick geradeaus in Bremsrichtung gelenkt werden. Ist beim Bremsen ein Ausweichmanöver erforderlich, dann nicht auf das Hindernis schauen, sondern auf die freie Lücke. Auch zum Abschluss des Bremsmanövers bleibt der Blick oben, um das Gleichgewicht auch kurz vor dem Stillstand nicht zu verlieren.

Üben, üben, üben

Übrigens: Das Bremsen in Gefahrensituationen zählt zu den anspruchsvollsten Fahrmanövern. Um den Handlungsablauf zu beherrschen und auch in Schreckmomenten abrufen zu können, hilft nur regelmäßiges, konsequentes Üben bis es „sitzt“. Dies gilt auch für Fahrer von ABS-Maschinen, schließlich kostet es zunächst Überwindung, einfach voll reinzulangen, um in den ABS-Regelbereich zu kommen.

Man kann seine Bremskünste auf eigene Faust abseits des Verkehrs trainieren und verbessern. Effektiver ist es natürlich, sich die Fähigkeiten unter professioneller Anleitung im Rahmen eines Fahrsicherheitstrainings anzueignen.

Gute Fahrt & ein schönes Wochenende wünscht

Ihr ifz-Team





[Newsletter weiterempfehlen](#)

Institut für Zweiradsicherheit e.V. | Servicepark Essen
Gladbecker Straße 425 | 45329 Essen
Telefon (0201) 83 53 9-0 | Telefax (0201) 83 53 9-99
E-Mail: info@ifz.de | Webpage: www.ifz.de
Steuernummer 111 / 5785 / 1976
VR Essen, Nr. 3943

Für den Inhalt verantwortlich gemäß § 6 MDStV:
Matthias Haasper (Institutsleiter)

[Abmeldelink](#) | [unsubscribe](#) | [Lien de désinscription](#)