



Way of Life!



Motorrad-Aufbautraining

- Fahrsicherheitstraining nach Richtlinien des **Deutschen Verkehrssicherheitsrats e. V. (DVR)** Zahlreiche Berufsgenossenschaften unterstützen diese lizenzierten Trainings mit finanziellen Zuschüssen als Präventionsmaßnahme für ihre Mitglieder
- Weiterentwicklung der persönlichen Fahrkompetenz für eine noch souveränere Teilnahme am Straßenverkehr
- Voraussetzung – Teilnahme an einem DVR-Basistraining innerhalb der letzten drei Jahre

Gefahren erkennen • Gefahren vermeiden • Gefahren bewältigen

Begrüßung/Vorstellrunde – Einweisung in den Kursablauf

Weitere theoretische Kenntnisse werden im Rahmen der praktischen Übungen auf dem Trainingsgelände vermittelt.

- „**Technikcheck**“ – Sensibilisierung für Defekte oder dem Wartungsbedarf am MOT
- „**Warmfahren**“ – Einschätzung der TN, kennen lernen der Trainingsörtlichkeit
- „**Sitzposition, Blickführung**“ – Mehr Sensibilität durch vertiefen der schon erlangten Erkenntnisse
- „**Handling**“ – Langsamfahren verschärft - mit erhöhten Anforderungen
- „**Bremsen**“ – Not- und Gefahrenbremsungen aus höheren Geschwindigkeiten
 - Reaktives Bremsen mit Hinter- und Vorderrad
 - Erkennen der Gefahren beim blockierten Rad/Auflösung des blockierten VR
 - Heranbremsen an die maximale Verzögerungsleistung ohne blockierte Räder
 - ABS-Regelbereich „erfahren“ und physikalische Grenzbereiche erkennen
- „**Restgeschwindigkeit**“ – Auswirkung von nicht angepasster Geschwindigkeit
- „**Ausweichen**“ – Lenkimpulstechnik trainieren und vertiefen
- „**B – L – A**“ – Handlungsmuster → **Bremsen - Lösen - Ausweichen** ← vertiefen
- „**Kurventechniken**“ – Anwenden verschiedener Kurvenfahrstile, Schräglagenveränderung, bremsen in der Kurve, ausweichen in der Kurve
- „**Abschlussparcours**“ – Einbindung aller Trainingselemente
- „**Abschlussgespräch**“ – Bewertung des Kurses und des Erlernten, konstruktive Kritik

Von 12.30 – 13.30 Uhr ist eine Mittagspause vorgesehen.

Kursdauer: 09.00 Uhr – ca. 17.00 Uhr

maximal 10 Teilnehmer je Instruktor/Gruppe

Teilnahmeentgelt: **119,00 Euro**