



► **Basistraining**

Fahrsicherheitstraining für jedermann – auch (Wieder-) Einsteigertraining
Entwicklung der persönlichen Fahrkompetenz für eine souveräne Teilnahme
am Straßenverkehr

Gefahren erkennen • Gefahren vermeiden • Gefahren bewältigen

Begrüßung/Vorstellrunde – Einweisung in den Kursablauf

Weitere theoretische Kenntnisse werden im Rahmen praktischer Übungen auf dem Gelände vermittelt.

„Technikcheck“ – Sensibilisierung für Defekte oder dem Wartungsbedarf am Krad

„Warmfahren“ – Einschätzung der Teilnehmer, kennen lernen der Trainingsörtlichkeit

„Handling“ – Fahren im instabilen Bereich (Schrittgeschwindigkeit)
Koordinationstraining in verschiedenen Übungen

„Bremsen“ – Bremsen mit Hinter- und Vorderrad

- Dosierung der Hand- und Fußbremse
- Erkennen der Gefahren durch blockierte Räder
- Heranbremsen an die maximale Verzögerungsleistung
- ABS-Regelbereich „erfahren“ und physikalische Grenzbereiche erkennen

„Restgeschwindigkeit“ – Auswirkung von nicht angepasster Geschwindigkeit

„Ausweichen“ – Kennen lernen der Lenkimpulstechnik,

„Kurventechniken“ – Anwenden verschiedener Kurvenfahrstile, Schräglagenveränderung

„Abschlussgespräch“ – Bewertung des Kurses und des Erlernenen, konstruktive Kritik

Von 12.30 – 13.30 Uhr ist eine Mittagspause vorgesehen, Verpflegung inkl.!

Kursdauer: 09.00 – ca. 17.00 Uhr
maximal 12 Teilnehmer je Gruppe/Trainer

Teilnahmeentgelt: **119,00 Euro**