

# MUND LOCKER

Bewußte Atempause!

Ran an den kurveninneren  
Streckenrand!

Die obere Hälfte ist so manchem zu schwer und zu lang. Das weiß Professor Bernt Spiegel sehr wohl. Deshalb hat er zu seinem Standardwerk „Die obere Hälfte des Motorrads“ ein praktisches Übungsbuch geschrieben.

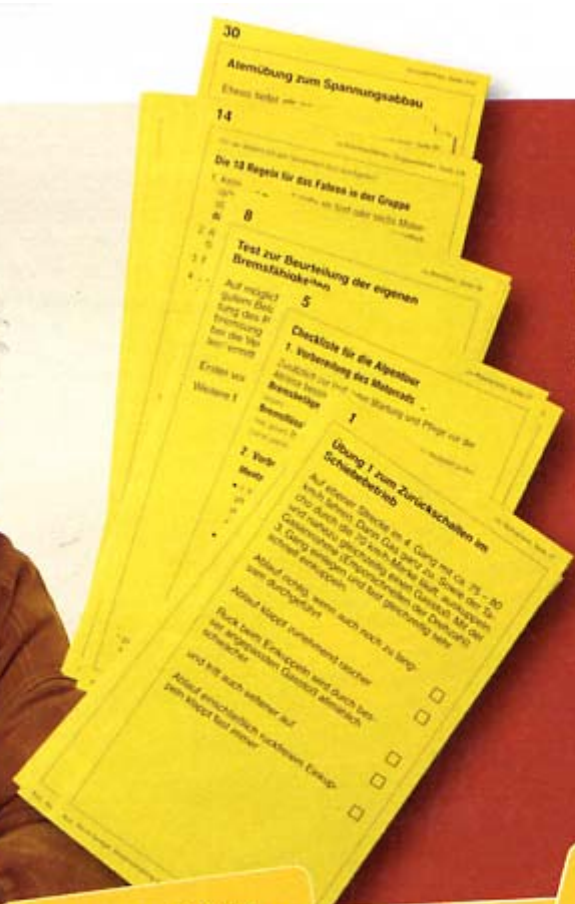
Von Michael Orth und Norbert Sorg;  
Fotos: Jahn, mps-Fotostudio

**E**twas zu wissen ist eine Sache, die Konsequenzen daraus zu ziehen eine andere. Zum Beispiel weiß jeder, dass man Kurven nicht spitz anfahren soll, sondern möglichst weit außen, um dann in sauberem Bogen Richtung Scheitelpunkt zu ziehen. Aber macht man's immer? Mit Sicherheit nicht. Und findet, so schreibt Bernt Spiegel, stets irgendwelche Gründe dafür. Etwa, dass das der Verkehr auf der anderen Spur nicht erlaube. Und so läuft das in vielen Situationen auf dem Motorrad. Wenn der Regen kommt, verkrampft man, statt locker zu bleiben. Der Blick, der weit voraussehen sollte, klebt am Vorderrad. Und statt enge Kehren beherzt und präzise anzubremsten, lässt man's schon weit vorher schleifen.

All das fand sich schon in Spiegels Buch „Die obere Hälfte des Motorrads“ wortreich, unterhaltsam und anschaulich geschildert, theoretische Hintergründe inklusive. So spannend fanden einige die Lektüre, dass sie zuweilen den praktischen Bezug aus den Augen verloren. Andere wiederum kritisierten, dass der Autor erst nach einigen Umwegen zum Ziel gelange. Worin jedoch







**Bernd Spiegel hat für sein Buch 30 Übungskarten entworfen, die jederzeit auf dem Tank Platz finden. Auf Aufklebern stehen Kurzfassungen der wichtigsten Merksätze**

**Kopt auf die Brust fallen lassen!**

**Schultern fallen lassen!**

**Mißtrauenshaltung durchbrechen!**

**Vorderrad-orientiert fahren!**

**Nicht mit den Zähnen bremsen!**

genau der Reiz der „oberen Hälfte“ besteht: dass das Motorradfahren nur ein, wenn auch prägnantes Beispiel dafür ist, wie der Mensch als solcher sich in seiner Umwelt orientiert, wie er sie verändert und damit sich selbst.

Die „obere Hälfte“ schafft also Bewusstsein, „Motorradtraining alle Tage“ konzentriert sich auf die praktischen Aspekte, auf das Lernen, auf das Üben. Aspekte, die Spiegel aus seinem Standardwerk herausgezogen hat, um sie in prägnanter Form, leicht umsetzbar, leicht nutzbar zu präsentieren. Indes: „Motorradfahren lernt man nicht aus Büchern“, lautet der erste Satz in Spiegels neuem Buch. Und eben weil er das weiß, hat er es verfasst. Als Leitfaden fürs tägliche Training, ein Training, das fast jeder in fast jeder Situation abspulen kann, abspulen sollte. Um wichtige Bewegungsabläufe zu optimieren, zu automatisieren.

Just aus diesem Grund ist „Motorradtraining alle Tage“ nicht nur Buch, nicht nur eingedeckelt Wissen. Denn dieses Wissen um das, was man beherzigen müsste, kann man mitnehmen, mit aufs Motorrad. Auf Übungskarten, die sich beispielsweise auf dem Tankrucksack unterbringen lassen. Und die man abarbeiten sollte. Natürlich nicht, indem man sie unter-

wegs liest. Sondern indem man umsetzt, was man vorab goutiert hat, im Buch, auf den Karten. Etwa: „Gleich nach dem ersten Beschleunigen im 1. oder 2. Gang Gas wegnehmen und gleichzeitig Betätigung der Vorderradbremse bis zum deutlichen Eintauchen. Am tiefsten Punkt... sofort wieder öffnen.“ Steht so in „Übung 1 zum täglichen Sich-Einbremsen: Eintauchen“.

Sollte man nicht unbedingt im Berufsverkehr exerzieren, meint Spiegel. Dazu braucht es eine freie Strecke ohne drängelnden Hintermann. Klar ist deshalb auch, dass bestimmte Fahrmanöver gar nicht erst ausgeführt werden können. Ausweichen etwa. Dafür gibt es schließlich Sicherheitstrainings, wo bestimmte Situationen in einem speziell dafür gestalteten Parcours simuliert werden. Und dass kein Buch ein solches Training ersetzen könne, weiß Spiegel, der auch als Instruktor bei Perfektionstrainings des MOTORRAD action team tätig ist, nur zu genau. Seine Übungen setzen vielmehr am Wunsch fast eines jeden Motorradfahrers an, seinen Fahrstil zu verbessern, zu optimieren. Und damit den Fahrspaß zu fördern. Der Reiz dieses Werks liegt zweifelsohne darin, dass es zeigt, wie einfach es sein kann, auf allen Fahrten, gleichsam en passant, ein

besserer, ein lockerer, ein routinierterer Motorradfahrer zu werden.

Wobei das mit dem alleine Üben mitunter so eine Sache ist, vor allem die Sache mit der Selbstkontrolle. Man muss schon wollen, und nicht ohne Grund hat Spiegel dem Vorsatz ein eigenes Kapitel gewidmet. Das allerdings findet sich am Schluss des Buches, das er strikt alphabetisch geordnet hat. Das man deswegen auch nicht stur von vorne bis hinten studieren muss. Man sollte hinten anfangen und sich dann auf den von Spiegel vorgeschlagenen Lesepfaden zu einzelnen Themen wie Alpenpraxis, Blickführung, Kurventechnik oder Lenkimpuls vorarbeiten.

Dies alles ist, wie man das von Spiegel kennt, bei aller Kürze und Präzision stets leicht und amüsant zu lesen und mit trefflichen Beispielen gewürzt. Und mit Aufklebern, Kurzfassungen der Fahraufgaben. Die, schreibt Spiegel, haben letztlich keine andere Funktion als die des Knotens im Taschentuch. Dass es da was gibt, was man gefälligst nicht vergessen sollte: üben, üben, üben.

140 Seiten mit 30 Übungskarten sowie Aufklebern, 12,95 Euro, in allen Buchhandlungen oder zu bestellen im Internet unter [www.motorradonline.de](http://www.motorradonline.de).