

# Kursprogramm «Entspannt in die Schräglage»



Zeit	Dauer	Inhalte / Lernschritte	Lernform / Methode / Ort
07.45-08.15	00:30	Begrüssung / Tagesablauf / Kursvorstellung / Gruppeneinteilung / Ziele	PP / Aktivierung der TN / Plenum
08.15-08.45	00:30	<b>Handling Parcours mit dem eigenen Motorrad</b> <b>Lernziele:</b> - Platz kennenlernen - Auf dem Motorrad locker werden, Einheit finden - Verspannungen lösen  Slalom / Wedeln / 8 fahren / Weitere Handlings - Übungen nach Bedarf	Instruktion, Wissensnetz aktivieren, Praktisches Fahren, Diskussion, Moderation,
08.45-09.00	00:15	<b><i>Pause</i></b>	
09.00-09.20	00:20	<b>Kreisfahren mit eigenem Motorrad – Kurve rechts und links wird aufgezeichnet</b>	
09.20-10.00	00:40	<b>Fahren mit Schräglagenmotorrad in zwei Gruppen</b> - Analysieren der elementaren Punkte, um ein Motorrad in die Kurvenfahrt zu bringen	Praktisches Fahren Erleben lassen Lehrgespräch
10.00-10.20	00:20	<b>Thementeil Kurvenfahren</b> - Was heisst sicher Kurvenfahren	Gruppenarbeit in 2-3 Gruppen auf Flipchart Gegenseitiges Vorstellen der GA Moderation / Diskussion
10.20-10.30	00:10	<b><i>Kurzpause</i></b>	
10.30-11.10	00:40	<b>Kreisfahren mit Schräglagenmotorrad in zwei Gruppen – Motorrad locker fahren lassen</b> - Elementare Eckpunkte für das Schräglagenfahren bewusst einsetzen - Sitzposition / Blickführung / Einsatz des Körpers / Mit dem Motorrad gehen	Instruktion / Vorzeigen Praktisches Fahren Erleben lassen
11.10-12.10	01:00	<b>Kreisfahren mit Schräglagenmotorrad in zwei Gruppen – Motorrad und ich «eine Einheit»</b> - Sitzposition / Blickführung / Einsatz des Körpers / Mit dem Motorrad gehen	Praktisches Fahren
12.10-13.15	01:05	<b><i>Mittagspause</i></b>	
13.15-14.30	01:15	<b>Kreisfahren mit Schräglagenmotorrad in zwei Gruppen – Erlerntes umsetzen / anwenden</b> - Dynamische Blicktechnik - Einsatz des Körpers / in der Schräglage locker werden	Praktisches Fahren Gegenseitiges beobachten Moderation Praxistransfer

## Kursprogramm «Entspannt in die Schräglage»



<b>14:30-14:45</b>	<b>00:15</b>	<i>Pause</i>	
<b>14:45-15:00</b>	00:15	<b>Thementeil Bremsen in Kurven</b> - Vorwissen aktivieren	Partnerarbeit – Austausch Moderation
<b>15:00-15:30</b>	00:30	<b>Kreisfahren mit Schräglagenmotorrad – Abbremsen in den Kurven</b> - Korrekte Bremstechnik - Blickführung - Körperhaltung	Praktisches Fahren Lehrgespräch Moderation Praxistransfer
<b>15:30-16:00</b>	00:30	<b>Kreisfahren mit dem Motorrad über die Rutschmatte</b> - Blickführung - Locker bleiben trotz «Rutscher» in den Kurven - Motorrad «leben lassen»	Praktisches Fahren Moderation Praxistransfer
<b>16:00-16:15</b>	00:15	<b>Kreisfahren mit eigenem Motorrad – Kurve rechts und links wird aufgezeichnet</b>	
<b>16:15-16:40</b>	00:25	<b>Vergleich Kurvenfahrt am Morgen / am Abend</b> - Persönliche Rückschlüsse - Transfer in die Praxisarbeit mit den Lernenden	Moderation Wesentliche Punkte festhalten
<b>16.40-17:00</b>	00:20	Lernzielkontrolle / Kursauswertung / Kursabschluss / Verabschiedung	Blitzlicht / Schriftliche Evaluation
<b>Total</b>	<b>07:30</b>		