

Muster-Ablauf - Basistraining

Zeitgetakteter Leitfaden für die Trainingsleitung — das 90-Minuten-Basistraining in fünf Phasen.

5 Phasen

90 Minuten

8–12 Teilnehmende

ZWECK

Ein erprobter Vorschlag für den Trainingsablauf. Die Minuten sind Richtwerte und lassen sich je nach Gruppengröße anpassen.

HINWEIS

Für längere Formate (z. B. Projekttag) werden die Praxisphasen ausgedehnt und Zusatzmodule ergänzt – das Grundgerüst bleibt gleich.

Ablauf im Überblick

Phase	Inhalt	Dauer
01 Begrüßung & Einführung	Ankommen, Ziele des Trainings, Trainingsregeln und eine kurze Sicherheitsunterweisung. Ausgabe und Prüfung der Schutzausrüstung.	ca. 10 Min
02 Theorie kompakt	Die wichtigsten Punkte verdichtet: rechtliche Grundlagen (wer darf fahren, zulässige Flächen, Promille, Pflichtausstattung), zentrale Risiken und typische Unfallursachen sowie Grundlagen der Fahrzeugtechnik (sensible Bremse!).	ca. 25 Min
03 Fahrzeuggewöhnung	Erste Fahrversuche in der Eingewöhnungszone: Anfahren, Geschwindigkeit halten, bremsen, Kurven – bis sich alle sicher fühlen.	ca. 15 Min
04 Praxisparcours	Stationsbetrieb auf dem Parcours: Spur halten, Kurven, Slalom und Bremsen. Individuelles Feedback der Übungsleitung an den Stationen.	ca. 30 Min
05 Feedback & Abschluss	Gemeinsame Reflexion, die wichtigsten Erkenntnisse, Tipps für den Alltag und offene Fragen. Optional eine kurze Rückmeldung der Teilnehmenden.	ca. 10 Min
Summe		90 Min

01 Begrüßung & Einführung

Dauer: ca. 10 Min

Ankommen, Ziele des Trainings, Trainingsregeln und eine kurze Sicherheitsunterweisung. Ausgabe und Prüfung der Schutzausrüstung.

- Vorstellung und Erwartungen der Teilnehmenden abholen
- Ablauf transparent machen, Trainingsregeln vereinbaren
- Helme anpassen, Schutzausrüstung prüfen

MODERATION Ruhig starten, Sicherheit betonen, eine offene Atmosphäre schaffen.

02 Theorie kompakt

Dauer: ca. 25 Min

Die wichtigsten Punkte verdichtet: rechtliche Grundlagen (wer darf fahren, zulässige Flächen, Promille, Pflichtausstattung), zentrale Risiken und typische Unfallursachen sowie Grundlagen der Fahrzeugtechnik (sensible Bremse!).

- Kurze Präsentation statt Frontalvortrag – an Vorerfahrung anknüpfen
- Ein bis zwei Fallbeispiele gemeinsam besprechen
- Risiken: Abbiegen/toter Winkel, Untergrund, Ablenkung, Alkohol

MODERATION Dialogisch arbeiten; die Präsentation „Training vorstellen“ liefert die Folien.

03 Fahrzeuggewöhnung

Dauer: ca. 15 Min

Erste Fahrversuche in der Eingewöhnungszone: Anfahren, Geschwindigkeit halten, bremsen, Kurven – bis sich alle sicher fühlen.

- Einzeln beobachten und gezielt korrigieren
- Sensible Bremse bewusst erfahren lassen (Überschlaggefahr)
- Erst weiterführen, wenn Anfahren und Bremsen sitzen

MODERATION Genug Raum und Zeit geben; niemanden überfordern.

04 Praxisparcours

Dauer: ca. 30 Min

Stationsbetrieb auf dem Parcours: Spur halten, Kurven, Slalom und Bremsen. Individuelles Feedback der Übungsleitung an den Stationen.

- Vom Einfachen zum Komplexen: erst Spur halten, dann Slalom, dann Bremsen
- In Kleingruppen rotieren, Wartezeiten kurz halten
- Aufbau und Maße: siehe Parcours-Aufbauanleitung

MODERATION Jede Person bekommt konkrete Rückmeldung; Techniken mehrfach üben.

05 Feedback & Abschluss

Dauer: ca. 10 Min

Gemeinsame Reflexion, die wichtigsten Erkenntnisse, Tipps für den Alltag und offene Fragen. Optional eine kurze Rückmeldung der Teilnehmenden.

- Praxiserlebnisse in den Alltag übertragen
- Wichtigste Sicherheitsbotschaften wiederholen
- Ausblick auf das eigene Fahrverhalten geben

MODERATION Positiv abschließen; das Gelernte griffig zusammenfassen.

Didaktische Leitlinien

Der präventive Dreischritt prägt das ganze Training: **Gefahren erkennen** → **vermeiden** → **beherrschen**.

- **Vom Einfachen zum Komplexen:** erst Geradeausfahrt und Spur halten, dann Slalom, dann die Gefahrenbremsung aus höherem Tempo.
- **Wiederholen und variieren:** jede Technik mehrfach üben, bei wechselnden Bedingungen.
- **Erleben vor Erklären:** die Praxiserfahrung steht vor der theoretischen Einordnung.
- **Individuelles Feedback:** jede Person erhält konkrete Rückmeldung zur Fahrweise.