

# ANFAHREN - LENKEN – SCHALTEN

## Anfahren aus dem Stand:

1. **Die Ferse** des linken Fußes bleibt **am Boden**. Suche dir den **Haltepunkt** bei der Kupplung (Fahrzeug brummt leicht) und **dort den Kupplungsfuß anhalten**.  
Der Haltepunkt ist der Punkt, bei dem das Fahrzeug wegfahren möchte. Die Kraftübertragung beginnt hier, das Schwungrad vom Motor und die Kupplungsscheibe berühren sich zum ersten Mal.
2. Halte den linken Fuß **beim Haltepunkt ca. 3 Sek. ganz ruhig** und gib **Gas** auf ca. **1200 – 1400 Umdrehungen**. Das Kupplungspedal weiter ganz ruhig halten.
3. Gehe ganz **langsam weiter weg vom Kupplungspedal** – Gas bleibt.
4. Stelle den linken Fuß neben das Kupplungspedal.

Trainiere: Stelle dir vor, wie man wegfährt und bewege die Füße dabei. Haltepunkt finden, ruhig halte, Gas geben und langsam weg von der Kupplung.

## Richtiges Lenken - Übergreifen:

Die **Lenkradposition der Hände** befindet sich ungefähr **bei 3 und 9 Uhr**. Das ist die **Grundstellung** der Hände am Lenkrad, sie wird immer wieder eingenommen. **Beim richtigen Lenken übergreifen wir**. Auch beim Zurücklenken muss übergreifen werden – ein Loslassen der Lenkung und automatisches Zurückrollen darf nicht sein. In der StVO steht: Die Lenkvorrichtung ist immer mit mindestens einer Hand festzuhalten – deshalb kein Loslassen.

Trainiere: Übergreifen.

## Richtiges Schalten:

Du solltest langsam und exakt schalten. Achte auf deine Handposition am Schalthebel.

Trainiere: Das Hirn kann nicht unterscheiden zwischen einer wirklich gemachten und einer intensiv gedachten Übung. Übe das Schalten mit der Hand, auch wenn du nicht im Fahrzeug bist, solange, bis du alle Gänge schnell findest. 1. – 5. Gang, 5. – 1. Gang, aber auch von 4. auf 2., 3. auf 1., usw.

R            1            3            5

Leerlauf

2            4