

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	Handling Parcours mit dem eigenen Motorrad Lernziele: - 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	<i>Pause</i>	
09.00-09.20	00:20	Kreisfahren mit eigenem Motorrad – Kurve rechts und links wird aufgezeichnet	
09.20-10.00	00:40	Fahren mit Schräglagenmotorrad in zwei Gruppen - Analysieren der elementaren Punkte, um ein Motorrad in die Kurvenfahrt zu bringen	Praktisches Fahren Erleben lassen Lehrgespräch
10.00-10.20	00:20	Thementeil Kurvenfahren - Was heisst sicher Kurvenfahren	Gruppenarbeit in 2-3 Gruppen auf Flipchart Gegenseitiges Vorstellen der GA Moderation / Diskussion
10.20-10.30	00:10	<i>Kurzpause</i>	
10.30-11.10	00:40	Kreisfahren mit Schräglagenmotorrad in zwei Gruppen – Motorrad locker fahren lassen - 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	Kreisfahren mit Schräglagenmotorrad in zwei Gruppen – Motorrad und ich «eine Einheit» - Sitzposition / Blickführung / Einsatz des Körpers / Mit dem Motorrad gehen	Praktisches Fahren
12.10-13.15	01:05	<i>Mittagspause</i>	
13.15-14.30	01:15	Kreisfahren mit Schräglagenmotorrad in zwei Gruppen – Erlerntes umsetzen / anwenden - Dynamische Blicktechnik - Einsatz des Körpers / in der Schräglage locker werden	Praktisches Fahren Gegenseitiges beobachten Moderation Praxistransfer

Kursprogramm «Entspannt in die Schräglage»



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