Lenken

> **Status:** Entwurf – zum Besprechen. Fragen und Ergänzungen willkommen.

⚡ Kurz gesagt

Das Wichtigste in 30 Sekunden:

1. **Hände an 9 und 3 Uhr** – locker, nicht verkrampft.
2. **Blick weit voraus** – dorthin, wo du hinfahren willst.
3. **Vor der Kurve bremsen**, in der Kurve gleichmäßig, am Ausgang beschleunigen.
4. **Nachführen** statt reisen lassen: das Lenkrad gezielt und mit Gefühl bewegen.

Merksatz: „Der Blick führt die Hände."

□□ Vertiefung

Richtige Lenkradhaltung

- **9 und 3 Uhr** ist die heute übliche Position (Daumen außen, nicht in die Speichen).
- **Grund:** Bei einem Airbag-Auslöser sind die Hände sicherer seitlich und die Kontrolle bleibt gut.
- Lockerer Griff: **nicht verkrampfen** – zu fest = unruhiges, „schlingerndes" Fahren.

Die Blickführung – der eigentliche Trick

- Wer **weit vorausschaut**, lenkt automatisch ruhiger und braucht weniger Korrekturen.
- In der Kurve: **in den Kurvenverlauf blicken**, nicht auf die Motorhaube oder die Fahrbahnmitte.
- Beim Ausweichen/Notmanöver: **dorthin schauen, wo du hinwillst** – die Hände folgen dem Blick.

Kurven richtig fahren

1. **Vor** der Kurve bremsen (noch gerade).
2. **In** der Kurve die Geschwindigkeit **konstant** halten (Gas oder leicht bremsen).
3. **Am Kurvenausgang** beschleunigen, während das Auto wieder gerade steht.

Lenktechnik: Nachführen und Hand über Hand

- **Nachführen:** Bei kleinen Korrekturen das Lenkrad an 9/3 gefühlvoll nachführen.
- **Hand über Hand (Umsetzen):** Beim Rangieren oder starken Einlenken die Hände Stück für Stück umgreifen – das lehren wir so.
- **Rückstellkräfte nutzen:** In der Kurve das Lenkrad zurücklaufen lassen, aber **nicht loslassen** – mit kontrollierter Hand geführt.
- Bei modernen Fahrzeugen mit **elektrischer Lenkung** fühlt sich alles leichter an – trotzdem gilt: gezielt bewegen, nicht reißen.

Rangieren und Einparken

- Hier brauchst du **mehr Lenkwinkel** – mit **Hand über Hand** umgreifen.
- Beim Rückwärtsfahren: **über die Schulter/Spiegel schauen** (Mischung), langsam fahren, notfalls aussteigen.
- **Einparkhilfen** (Piepsen/Kamera) unterstützen – aber der Blick bleibt bei dir.

Typische Fehler und Abhilfe

> **Fehler Nr. 1 bei uns:** der **Blick aufs Hindernis** statt auf die Lücke. Wer dorthin schaut, wo er nicht hinwill, fährt genau dorthin.

Fehler	Ursache	Abhilfe
Blick aufs Hindernis (Nr. 1)	Schreck, Blick klebt am Hindernis	auf die Lücke / das Ziel schauen
Auto „schlingert"	zu fester Griff, Blick zu nah	lockerer greifen, weit vorausschauen
Kurve zu schnell angefahren	erst in der Kurve gebremst	vor der Kurve bremsen
Zu weit innen in der Kurve	Blick auf Fahrbahnmitte	in den Kurvenverlauf schauen
Lenkrad „reisen" lassen	grobe Rückstellkräfte	geführt zurücklaufen lassen

Praxiswissen: Reifen & Rutsch (Achtung, Physik)

- In der Kurve „arbeiten" die Reifen – zu viel **Gas und Lenken gleichzeitig** bringt sie zum Rutschen.
- **ESP** kann viel abfangen, ist aber **kein Freibrief** für zu hohe Kurvengeschwindigkeit.
- Auf nasser Fahrbahn: früher bremsen und **sanfter lenken**.

Häufige Fahrschülerfragen

- „Wie halte ich das Lenkrad richtig?" → Locker an 9 und 3 Uhr.
- „Warum soll ich nicht einhändig lenken?" → Weniger Kontrolle, besonders in Gefahrensituationen.
- „Warum schlingere ich?" → Blick zu nah + zu fester Griff.
- „Muss ich das Lenkrad in der Kurve loslassen?" → Nein, geführt zurücklaufen lassen.
- „Wie lenke ich beim Einparken?" → Langsam, viel Lenkwinkel, mit Hand über Hand.

Revision #3
Created 2026-10-04 18:53:40 UTC by joachimeling
Updated 2026-10-04 19:54:13 UTC by joachimeling