

19. Mär 2008 - Eine kleine Übung, um den Gleichgewichtssinn zu schulen

Das Motorradfahren etwas mit Gleichgewicht und Geschicklichkeit zu tun hat, dürfte ja irgendwo klar sein. Deswegen hat Motorradfahren ja auch viel mehr sex appeal als Autofahren. Und natürlich, weil der Motor fast direkt unter dem Hinterteil zärtlich und liebevoll vor sich hin vibriert und Schräglage und überhaupt und so. Du weißt, was ich meine.

Aber zum Thema: Ich selbst würde mich eher als mittelmäßigen Motorradfahrer, Schulnote vielleicht 3 plus, beschreiben. Aber auch ich bin ja gewillt mir meine Fleißpünktchen zu erarbeiten und habe da eine einfache Übung gefunden, die mir persönlich wirklich geholfen hat, meinen Gleichgewichtssinn zu verbessern. Das hilft besonders beim Langsamfahren. Schnell fahren können sie alle, aber langsam... das ist schon eine Kunst für sich.

Im Grunde ist die Übung ganz einfach. Du stehst an der Ampel und wartest, dass die Rennstrecke wieder freigegeben wird (mindestens 7 Euro in die Wortspielkasse... ich weiß), was normalerweise dazu führt, dass der rechte Fuß am Boden ist, um zu verhindern, dass du umfällst. Der Linke Fuß ruht in diesem Zustand meistens auf der zugehörigen Fußraste, um am Ende der Rotphase den gewünschten Gang einzulegen.

Und nun die Idee: Drehen wir den Spieß doch einfach mal um.

Seien wir mutig, stellen den linken Fuß auf den Boden und den Rechten auf die Raste ? an die Enfieldfahrer mit Rechtsschaltung: Ihr müsst's natürlich andersrum machen ? und warten wir dann darauf, dass es grün wird. Wenn wir keinen Rückstau verursachen wollen, müssen wir den linken Fuß hochnehmen, den Gang einlegen und losfahren. Das bedeutet, dass wir einen kurzen Moment mit dem Motorrad frei und ohne Stütze auf der Stelle stehen und uns dann erst in Bewegung setzen.

Und genau in diesem kurzen Moment schulen wir unseren Gleichgewichtssinn und je öfter wir diese Übung machen, umso länger wird die Zeit, die wir uns lassen können, um den Gang einzulegen und loszufahren. Und was ich im Selbstversuch übrigens auch festgestellt habe: Es ist zu einem großen Teil wirklich reine Kopfsache. Erstmal ist da die Angst umzufallen und dann kommt erst der Gleichgewichtssinn. Der funktioniert nämlich bei den meisten Menschen so ziemlich von voll automatisch, wenn da das blöde sogenannte Bewusstsein nicht im Weg wäre. Ist die Angst erstmal überwunden, wird die Übung zu einer spaßigen Angelegenheit, denn schnell wird klar: So schnell fällst du gar nicht um und der

Körper regelt es bis zu einem gewissen Grad von selbst, wenn du nicht durch deine Angst blockierst wirst.

Wen diese Übung dennoch überfordert, der kann eine einfachere Übung vorschieben: Ab auf den Parkplatz, Schrittgeschwindigkeit fahren, kurz anhalten und dann langsam weiterfahren, das wiederholen und die Zeit zwischen dem Weiterfahren nach dem Anhalten immer weiter verlängern. Auch das vermindert die Angst einfach umzufallen und schult gleichzeitig den Gleichgewichtssinn.

Mir hats jedenfalls geholfen und inzwischen kann ich mit der MZ ca. 4 Sekunden auf der Stelle stehen, ohne dass ich ans Weiterfahren denken muss. Nicht die Welt, ich weiß, aber für mich persönlich dennoch ein Erfolg.

Zum Schluss noch ein Wort an die Gespannfahrer: Ihr werdet die Übung wie kein Anderer meistern, ich weiß...