



Deutscher
Verkehrssicherheitsrat e.V.

► **Aufbautraining (DVR)**

Fahrtraining nach Richtlinien des **Deutschen Verkehrssicherheitsrats e. V. (DVR)** für Fortgeschrittene und aufbauend auf die Erfahrungen des Basistrainings

Weiterentwicklung der persönlichen Fahrkompetenz für eine noch souveränere Teilnahme am Straßenverkehr

Voraussetzung – Teilnahme an einem DVR-Basistraining innerhalb der letzten drei Jahre

Gefahren erkennen • Gefahren vermeiden • Gefahren bewältigen

Begrüßung/Vorstellrunde – Einweisung in den Kursablauf

Weitere theoretische Kenntnisse werden im Rahmen praktischer Übungen auf dem Trainingsgelände vermittelt.

„**Technikcheck**“ – Sensibilisierung für Defekte oder dem Wartungsbedarf am MOT

„**Warmfahren**“ – Einschätzung der TN, kennen lernen der Trainingsörtlichkeit

„**Sitzposition, Blickführung**“ – Mehr Sensibilität durch vertiefen der schon erlangten Erkenntnisse

„**Handling**“ – Langsamfahrparcours mit erhöhten Anforderungen

„**Bremsen**“ – Not- und Gefahrenbremsungen aus höheren Geschwindigkeiten

- Reaktives Bremsen mit Hinter- und Vorderrad
- Erkennen der Gefahren beim blockierten Rad/Auflösung des blockierten Vorderrades
- Heranbremsen an die maximale Verzögerungsleistung ohne blockierte Räder
- ABS-Regelbereich „erfahren“ und physikalische Grenzbereiche erkennen

„**Restgeschwindigkeit**“ – Auswirkung von nicht angepasster Geschwindigkeit

„**Ausweichen**“ – Lenkimpulstechnik trainieren und vertiefen

„**B – L – A**“ – Handlungsmuster → **B**remsen – **L**ösen – **A**usweichen ← vertiefen

„**Kurventechniken**“ – anwenden verschiedener Kurvenfahrstile, Schräglagenveränderung, bremsen in der Kurve, ausweichen in der Kurve

„**Abschlussparcours**“ – Einbindung aller Trainingselemente

„**Abschlussgespräch**“ – Bewertung des Kurses und des Erlernen, konstruktive Kritik

Von 12.30 – 13.30 Uhr ist eine Mittagspause vorgesehen

Kursdauer: 09.00 – ca. 17.00 Uhr
maximal 10 Teilnehmer je Trainer/Gruppe

Teilnahmeentgelt: **119,00 Euro**