

Die richtige Körperhaltung beim Sägen

so arbeiten Profis — sicher & kraftsparend

Grundprinzip


Die Motorsäge schneidet.
Dein Stand entscheidet,
ob du sie kontrollierst.

Die 5 Punkte

Die 5-Punkte-Profi-Haltung

1. Stabiler Stand

Füße schulterbreit – ein Fuß leicht vor dem anderen.

 Du stehst, nicht die Säge.

2. Knie leicht gebeugt

Nie durchgestreckt → du bleibst beweglich und kannst reagieren.

3. Rücken gerade


Nicht krumm arbeiten → Kraft kommt aus den Beinen, nicht aus dem Rücken.

4. Säge nah am Körper

Je näher am Körper, desto mehr Kontrolle – desto weniger Kraftverlust.

5. Blick voraus

Nicht nur auf die Kette schauen.

 Du arbeitest im Umfeld, nicht nur im Fällschnitt.



Typische Fehlhaltungen (so bitte nicht)

- über den Stamm lehnen
- Füße nebeneinander
- gestreckte Arme
- einhändig sägen (**VERBOTEN**)
- verdrehter Oberkörper

 Diese Positionen führen zu Kontrollverlust.

Profi-Merksatz:

Stabil stehen → sicher arbeiten → ruhig sägen.

Warum wir das im Kurs so intensiv üben:

Weil Haltung über Sicherheit entscheidet.

Nicht Wissen – sondern Gewohnheit.
Nicht Theorie – sondern Muskelgedächtnis.

Deshalb trainieren wir:

- Standposition
- Bewegungsabläufe
- Werkzeugführung