



Der Kölner Dr. Harald Buck entwickelte das Golf-Logic-System

# GOLF LOGIC

Mit einem gesünderen Körper zu einem besseren Golfschwung

von Peter Stützer

**B**uck hatte eine Idee. Er ist der Physiotherapeut, den Müller-Wohlfahrt im Westen empfiehlt. Und es war eine gute Idee. Dr. Harald Buck, Köln, sah einem Patienten im Gut Lärchenhof beim Golf-Training zu. Es war ein Kampf und ein Krampf. Der Patient kämpfte gegen den eigenen Körper, dessen Defizite Buck ja nur zu gut kannte. Aber der Patient merkte es nicht. Keiner sprach mit ihm darüber.

Der Golflehrer arbeitete bloß an der Technik. Und das war harte Arbeit, verzweifelt, im Grunde hoffnungslos. Und am Thema vorbei. Bessere Themen wären gewesen: Bewegungsprobleme, Rückenschmerzen, zu kurze Muskeln, fehlendes Körpergefühl, mangelnde Kraft, starre Hüfte. Buck: „Ich habe gemerkt: Der Körper lässt nicht zu, was der Golflehrer fordert.“ Kein Einzelfall.

Wir reden vom Alltag auf deutschen Golfplätzen. Buck nannte seine Idee „Golf Logic“, Untertitel: schnell und effektiv zu einem besseren Golfschwung. Und vor allem anderes. Eben logisch. „Die meisten gucken nur auf die Technik, die wenigsten auf den Körper, der dafür verantwortlich ist.“ Also bedient „Golf Logic“ beides: auf dem Golfplatz und in der therapeutischen Praxis, die bei Buck „Das Zentrum“ heißt.

Gleich mal ein Selbstversuch. Kathrin Appell, PGA-Pro im Golfclub Burgkonradshaus bei Köln, macht auf der Dri-

ving Range eine Videoanalyse. Das Ergebnis ist niederschmetternd. Als wolle jemand mit dem Golfschläger in einer Telefonzelle eine Schlange erschlagen. Ziemlich von oben herab und ziemlich daneben. Doch wir reden nicht über Griff, Stand und Schwung, wir reden Tacheles. Ich bin zu steif. Die Hüfte dreht nicht. Die Brustwirbelsäule ist nicht mobil. Die Handgelenke sind nicht frei. Für all das gibt es Gründe.

Zurück zu Buck. Der kriegt die CD-Rom mit all meinen Gebrechen und macht sich in der Praxis an die Analyse. Und an die Arbeit. Kräftigung der Rumpfmuskulatur, Ausdauertraining, Therapeutische Maßnahmen mit speziell entwickelten Geräten, das Programm ist individuell auf den Golfspieler abgestimmt.

Zurück auf den Golfplatz. Katrin Appell ist außer Golf-Pro auch Diplom-Sportlehrerin, sieht ihre Schüler deshalb per se mit anderen Augen. „Was der Körper nicht kann, kompensiert er. Diese Ausweichbewegungen sind kaum durch Technik wegzukriegen. Dafür muss man körperliche Voraussetzungen schaffen.“ Zurück in die Praxis, auf den Golfplatz, in die Praxis, Hand in Hand. Am Besten: ein- bis zweimal die Woche zehn, besser zwanzig Mal insgesamt. Das „Zentrum“ verfügt gleich über eine Golf-Indoor-Anlage, wer will, kann nach der Körperarbeit also das Ergebnis beim Bälleschlagen bewundern. Und das Ergebnis, und damit Ende des Selbstversuchs, kann sich durchaus sehen lassen. Besserer Schwung, bessere Längen, besseres Handicap. Du brauchst weniger Kraft, weniger Konzentration, weniger Zeit. Und du fühlst dich gut.

„Golf Logic“ ([www.golflogic.de](http://www.golflogic.de)) soll alle Golflehrer erreichen. Buck hält Vorträge, betreibt Fortbildungen für insgesamt 1400 Mediziner. Sein Slogan: „Wir machen Ihnen den Körper, in dem Sie sich wohlfühlen.“ Und das ist wirklich eine gute Idee.