

## Sportlicher Werdegang

Mein Name ist Urte Paulus. Seit 1991 lebe ich mit meinem Mann (O. Univ. Prof. Dr. Hannes Paulus) in Wien, wo ich mein Studium der Biologie abgeschlossen habe. Hier kamen meine Tochter Maria (1993) und mein Sohn Marko (1995) zur Welt. Seit wir am Stadtrand von Wien wohnen, fühle ich mich richtig zu Hause.

Vom Zeitpunkt des Schuleintrittes meiner Kinder biete ich in Kindergärten und Schulen Insekten- und Spinnenkurse sowie Videoclipdancing-, Musical-, und Zirkusprojekte an. Seit Erwerb des Lehrwärterscheins im Bogenschießen 2006 gebe ich zusätzlich Unterricht auch in unserer Sportart. In der wenigen Zeit, die mir neben den Kindern und dem Bogenschießen bleibt, schreibe ich außerdem gerne Gedichte und gebe Lesungen.

Das Bogenschießen hatte ich für mich schon in der frühesten Jugend entdeckt, als ich mit einem selbst gebastelten Haselnussbogen gemeinsam mit meinen drei Geschwistern durch die Wälder streifte und wir uns vorstellten, zu Robin Hoods Gefährten zu gehören. Durch die Schule und das Teenageralter verschwand diese Leidenschaft in den Hintergrund, doch tauchte sie plötzlich mit dem Besuch eines Bogenschießstandes im Wiener Prater wieder auf. Seit diesem Moment kehrte die Sehnsucht, den Pfeil von der Sehne ins Ziel schnellen zu lassen, mehr denn je zurück und ich wusste, dass dies für mich genau das Richtige, meine Zukunft sein würde.

2000 konnte ich mir dann meinen Traum endlich verwirklichen. Nach dem Besuch eines Bogenschieß-Kurses in Perchtoldsdorf bei Daniel Tschida kaufte ich mir meinen ersten eigenen Langbogen und Holzpfeile, ganz nach der Tradition des legendären Angelsachsen und trat in den BSC Arcus ein, der mittlerweile wie eine Familie für mich geworden ist.

Meine Art zu schießen ist intuitiv und dies ohne Einschränkung. Ich schaue genau den Punkt an, den ich treffen möchte und fokussiere diesen, bis ich schließlich fast in ihn hineingezogen werde. Den Pfeil lasse ich durch die Spannungserhöhung „ungewollt“ von der Sehne, sobald ich das Gefühl habe, ganz hinter dem Pfeil und im Ziel zu sein. Diese Methode, die mit meiner Ausrüstung und Ankern auch bei einer IFAA-Entfernung von 54 Metern funktioniert, habe ich bei Georg Kaiser gelernt und bin ihm sehr dankbar dafür. Natürlich erfordert dies enorm viel Übung. So habe ich 2004 angefangen, regelmäßig 4-6 Mal pro Woche zu trainieren und konnte seit dem 65. der 95 absolvierten Turniere gewinnen. Dies habe ich u.a. meinem Personal Coach Gunter Stangl (Leiter der Bogensportschule Arcus, „Goldener Pfeil“) zu verdanken, der mich immer wieder aufbaut, korrigiert und mit mir den Spaß am Bogenschießen teilt. Einige Erfolge sind unten aufgelistet.

Im Frühjahr 2007 gründete ich meine Schule für intuitives Bogenschießen „Weisser Pfeil“ und versuche nun, vermehrt den Menschen die Schönheit und den Spaß an unserem Sport zu vermitteln. Unterrichten ist eine große Leidenschaft von mir, weshalb ich nun auch mit der Trainerausbildung begonnen habe, die im Herbst 2009 abgeschlossen sein wird.

Gunter Stangl (Trainerreferent des ÖBSV) und ich entwickelten letztes Jahr gemeinsam einen Platzreifekurs, der „Neulingen“ u.a. die nötige Technik, Sicherheitsregeln, Materialkunde und Treffergenauigkeit vermitteln soll, damit diese schnell mündige Schützen werden und ihren Platz in der Bogensport-Gemeinschaft finden. Außerdem gebe ich Kurse im intuitiven, traditionellen Bogenschießen, 3D, Tricksschießen, Parcourreife, Turnierreife, Wettkampfvorbereitung, Self-Coaching und möchte mein Angebot demnächst durch Seminare für mentales Training im Bogensport erweitern. Seit Sommer 2008 leite ich gemeinsam mit Gunter Stangl auch einen Jugendkurs Bogenschießen und übernehme 2009 zum ersten Mal einen Teil der Lehrwarteausbildung.

Durch meine häufigen nationalen und internationalen Turnierteilnahmen, dem regelmäßigen Training, Funktionärstätigkeit und der Zugehörigkeit zum Nationalkader kam und komme ich mit vielen verschiedenen Bogenschützen zusammen und freue mich zu sehen, dass unsere Sportart (zumindest in meinem geliebten 3D-Bereich) immer mehr Zulauf erhält.

Ich bin sehr glücklich, dass ich eine Freizeitbeschäftigung gefunden habe, die mich nicht nur mental stärkt, sondern die ich auch mit der ganzen Familie ausüben kann. Mit der Ernennung zur Bundestrainerin ist eine meiner größten Wünsche in Erfüllung gegangen und hoffe dieser verantwortungsvollen Rolle gerecht zu werden.

Ein Leben ohne den Bogensport kann ich mir nicht mehr vorstellen.



## **Ausgewählte, sportliche Erfolge (mit dem Langbogen):**

### **Weltmeisterschaften:**

2006	2. Platz	W3DC	in Ungarn
2007	1. Platz	FITA 3D	in Ungarn
2007	2. Platz	FITA 3D	in Ungarn (Mannschaft)

### **Europameisterschaften:**

2004	5. Platz	EBHC	in Österreich
2006	3. Platz	EBHC	in Portugal
2006	2. Platz	EFAC	in Finnland
2007	3. Platz	EBHC	in der Schweiz
2007	1. Platz	EAA 3D	in Österreich
2008	1. Platz	EBHC	in Estland

### **Österreichische Meisterschaften:**

mehrmalige Österreichische Meisterin in FITA Halle, FITA Outdoor und 3D

### **Österreichische Rekorde:**

2007	60 Pfeile	18 m	FITA/Halle	512 Punkte
2007	120 Pfeile	18 m	FITA/Halle	1024 Punkte
2005	36 Pfeile	40 m	FITA Outdoor	286 Punkte
2005	36 Pfeile	30 m	FITA Outdoor	287 Punkte
2005	36 Pfeile	20 m	FITA Outdoor	315 Punkte
2005	36 Pfeile	10 m	FITA Outdoor	333 Punkte

### **2008 Erhalt der Auszeichnung:**

„Goldene Ehrenzeichen für Verdienste um die Republik Österreich“