

PfadfinderInnenschritt – PIK8

URL: <http://www.pik8.at/wiki/PfadfinderInnenschritt/>

Archiviert am: 2025-09-20 00:06:11

Der **PfadfinderInnenschritt** ist eine schnelle Fortbewegungsmethode.

Beschreibung

Im **JOKER** wird der Pfadfinderschritt so erklärt:

"Der PfadfinderInnenschritt ist eine hervorragende Methode, längere Strecken rasch zu überwinden, ohne sich dabei völlig zu verausgaben. Du gehst und läufst abwechselnd gleich viele Schritte.

Beispiel

50 Schritte gehen, 50 Schritte laufen.

Das Tempo regulierst Du so, dass Du nicht müde wirst. Als richtiges Tempo gilt 1 km in 7,5 Minuten. Dieses Tempo musst Du ein paar mal üben, auch den Wechsel von Schritt und Lauf." Probiert es einmal aus und entscheidet selbst, ob euch der Pfadfinderschritt lieber ist, als schnelles gehen oder langsamer Dauerlauf.



Diesem Artikel fehlt noch ein aussagekräftiges **Foto**. Wenn du der PIK8 ein Foto zur Verfügung stellen möchtest, kannst du das unter [Spezial:Hochladen](#) auf den Server laden. Bitte beachte dabei jedoch die Urheberrechte und lade nur selber gemacht Fotos hoch! Weitere Informationen findest du unter [Pik8:Fotos](#).

Autoren: Andreas Furm