

**Kräftigungsformen  
mit Hilfsmittel  
formes de renforcement  
avec moyen auxiliaire**

**Prg. J**



Pistole / pistolet

**Prg. 4**



Gymnastikstab mit Gummizug / barre de musculation avec élastique

**Prg. 5**



Sturmgewehr / fusil d'assaut

**Prg. 6**



outdoor