

**Kräftigungsformen  
ohne Hilfsmittel (eigenes Körpergewicht)  
formes de renforcement  
sans moyen auxiliaire (poids du corps)**

**Prg. A**



**Prg. B**



**Prg. C**



**Prg. D**



**Prg. E**



**Prg. F**



**Prg. G**



**Prg. H**

