

**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