

GYAKORLATOK PARADIDDLE ÉS TRIPALA PARADIDDLE KÉZRENDEKKEL

1.

J B J J B J B B J B J B J J B J B B J B J J B J B J B J B B

2.

J B J B J J B J B B J B J J B J B J B B J B J J B J B J B B

3.

J B J J B J B B J B J J B J B B J B J B J B J J B J B J B B