

GYAKORLATOK JBB, BJJ ÉS PARADIDDLE KÉZRENDEKKEL

1.

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

2.

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

3.

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

4.

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

5.

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