

Puolipolvi

Puolipolvea käytetään lähtökohtana useaan solmuun sekä useissa nostosidoksissa.



Katso video: <https://vimeo.com/showcase/3107831/video/135456274>

Materiaalin on kerännyt ja muokannut Sari Tuuri-Salonen Uudenmaan Pelastusliitosta, materiaalin ovat tuottaneet SPEK ja Pelastusopisto.