<http://www.gimpszow-sport.vot.pl/files/isf_zuchory.pdf>  
  
<https://www.youtube.com/watch?v=x-Eo6zCfIxU>  
  
<https://www.youtube.com/watch?v=Txg36wLTYPs>  
  
<https://www.youtube.com/watch?v=WPPca0kjKnA&list=PL1Dx7fvtRHOb9y9NJhW2DPoE3ojVyTYhx>  
  
Materiały do pracy w domu z wychowania fizycznego.