<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.