



Klicka på QR-koden
för att se vår video



Har du testat grenarna inom Allround discsport?

Kan du kasta 50 meter? 100 meter? 150 meter??

Hinner du med att fånga ditt eget kast på 25 meter? 50 meter??

Orkar du med ett discathonlopp utan att bli helt utpumpad?

Klarar du av att rädda en dubbelsituation i DDC?

Kan du kasta overhand och underhand?

Fånga discen bakom ryggen?

**Göra en flamingitis och har lika bra koll på
clockwise som counterclockwise nail delay?**

**I Allround frisbee finns grenar för dig som är
snabb, uthållig, teknisk, strategisk eller kreativ.
Och för dig som har alla de egenskaperna väntar
en helt ny värld av härligt frisbeekastande.**

Här presenterar vi de sju grenar som ingår i Allround.

Prova och se vilken gren som passar dig bäst.

Välkommen in i Allroundfamiljen!

Längd

Här gäller det helt enkelt att kasta så långt som möjligt. Med rätt utnyttjande av din styrka, snabbhet och förmåga att läsa vindarna kommer du långt.

Rek. discval: Distance drivers





Discgolf

**Golfen ingår som en naturlig del i allround.
Minst antal kast från tee till korg är det som gäller.**

Rek. discval: Välj putter, midrange och driver efter din egen nivå.

Precision

Sätt så många kast du kan med fyra kast från sju stationer, med olika avstånd och vinklar, mot ett kvadratisk mål på 1,5 x 1,5 m, en meter över marken.

Rek. discval: Zephyr, HDX 100, Ultimatediscar





SCF (Self Caught Flight)

**Fånga ditt eget kast. Består av två delmoment:
i MTA (Maximum Time Aloft) gäller det att discen
flyger så länge som möjligt, i TRC (Throw, Run & Catch)
ska discen flyga så långt som möjligt.**

Rek. discval: Condor (lättvikt), Fastback



Discathon

Kasta dig runt en 1 km lång slalombana med två discar. Där disc 1 landar blir markering för nästa kast med disc 2. Plocka upp disc 1 och spring fram till disc 2 och kasta nästa kast därifrån. Kondition, löpteknik och precisa kast belönas.

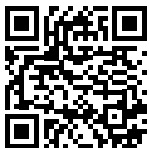
Rek. discval: Zephyr, HDX 100, Ultimatediscar



DDC (Double Disc Court)

I grenen används två discar parallellt. Två lag, med två spelare i varje lag, försvarar var sin planhalva. En poäng utdelas när en disc landar och stannar i motståndaras ruta. Om man i anfall får motståndarna att vidröra båda discarna samtidigt ger detta två poäng.

Rek. discval: DDC 105g Pro Frisbee



Fristil

Ett par (i vissa fall tre spelare) utför ett program med spektakulära kast och fångster till musik.

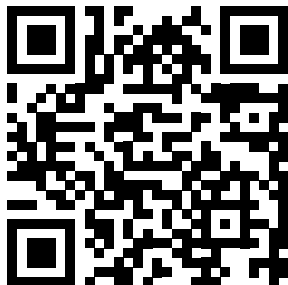
Nail delay (att snurra disken på sin nagel) i olika positioner, piruetter och hopp är vanliga moment i ett fristilsprogram.

Rek. discval: Skystyler, HDX

Allround

**I en allroundtävling räknas samtliga grenar in i totalresultatet.
Styrka, teknik, kreativitet, smidighet, strategi, precision,
snabbhet och kondition är bara några av de egenskaper
som utmärker en allroundvinnare.**

Klicka på QR-koden och titta på vår video





SDFA

www.sdfa.se