

Pengertian singkat mengenai Parkour

Parkour adalah seni bergerak dan metode latihan alami yang bertujuan untuk membantu manusia bergerak dengan cepat dan efisien. **Parkour** menggunakan beberapa gerakan seperti berlari, memanjat, meloncat untuk melatih kemampuan manusia untuk melewati segala bentuk rintangan di berbagai situasi dan kondisi di lingkungan urban atau rural.

Untuk berlatih parkour seorang tidak membutuhkan perlengkapan khusus. Hanya menggunakan sepatu lari, kaos, dan celana yang nyaman untuk lari. **Parkour** adalah cara hidup, cara belajar untuk menguasai kemampuan diri kita dan terus berkembang ke tingkat fisik yang lebih sehat. **Komunitas parkour di seluruh dunia itu** adalah komunitas anti kompetisi yang berarti bahwa kita berlatih bukan untuk menjadi lebih hebat dari orang lain, tapi untuk menjadi lebih baik dari kemampuan diri kita sendiri di hari kemarin.

Parkour di mata David Belle

"**Parkour** adalah sebuah keinginan, cara hidup, serta olah raga yang memiliki metode natural untuk mengembangkan semua kualitas yang bisa dilakukan oleh tubuh manusia. Menambah stamina, kegesitan, kecepatan dan tenaga hanyalah langkah pertama di Parkour. Sebagai orang yang berlatih gimnastik, atletik dan bela diri, saya sudah mempunyai fondasi kemampuan dan skill yang saya rasa masih terlalu terbatas dengan struktur yang dibutuhkan dalam setiap aktifitas yang saya lakukan. Jadi, saya membuat olah raga dengan gaya tersendiri, yaitu sebuah seni yang tak ada batasan-batasan struktur. "Hanya cukup celana jogging, sepasang sepatu lari, dan diri saya sendiri"

"Sewaktu berlari, saya akan menentukan suatu lokasi sebagai objektif, dan berkata pada diri sendiri ; Saya akan pergi ke situ, saya akan langsung menuju langsung

ke situ. saya akan ke situ secepat mungkin. Dan tak ada halangan yang akan memberhentikan saya."

"Ide dasar dari Parkour adalah seorang yang berlari dan tak akan ada halangan apapun yang bisa memberhentikan dia." (*David Belle*)

"Anda harus melewati rintangan yang anda bilang "saya tidak bisa,". Apakah itu hanya di pikiran anda atau memang kenyataan, anda harus bisa beradaptasi dengan apa saja yang berada di depan anda. Inilah metode untuk belajar bergerak di dunia kita. Untuk mencari dan menemukan kebebasan yang manusia miliki semenjak dahulu kala." (*David Belle*)

Parkour menurut Jean Belle (Kakaknya David Belle)

"**Pakour** adalah olahraga serba guna yang akan membantu anda bergerak, memanjat, meloncat, dan anda tidak akan terus terhalang akan tembok atau rintangan yang menghalau anda untuk maju ke depan. **Parkour** adalah metode latihan yang bertujuan untuk membuat anda lebih kuat. Jadi, sangat normal bila anda harus berlatih dengan kuat (keras). Parkour akan membuat seseorang lebih gesit. Anda meloncat, rolling, mengkoordinasi badan dan lebih gesit sehingga mengembalikan kemampuan yang telah lama hilang. Yaitu kekuatan manusia yang akan memberikan perkembangan ke aspek fisik dan mental untuk terus melangkah menyeberangi segala sesuatu yang membatasi atau menghalangi anda untuk berkembang dan meneruskan parkour. Kekuatan (**kemauan keras**) untuk menghilangkan ketakutan dan keragu-raguan anda yang dirubah menjadi kemauan untuk menjadi lebih maju, belajar meloncati rintangan dan berkembang meloncati rintangan yang lebih besar. Badan anda perlahan akan beradaptasi. Mungkin **proses ini memang lama dan susah** serta menghadapi segala rasa ketakutan anda. Anda akan belajar dan akan mengerti tentang kemampuan dan kelemahan diri anda." (*Jean-Francois Belle*)

Peringatan:

Sebagian orang yang sembrono atau terlalu nekat yaitu orang-orang yang mengangkap berlebihan tentang kemampuan diri mereka. Orang-orang yang tidak memperhitungkan resiko perbuatan atas perbuatan mereka, sering akan mendapatkan kejutan atau cedera yang serius. **Di dunia parkour**, sikap kita adalah untuk mengabungkan badan dan jiwa, kekuatan dan control. Akan sangat aneh untuk berkata “mencari kebebasan” tapi akhirnya patah tulang duduk di kursi roda. Milikilah kebijaksanaan. (*Dave Sedgley*)

Penerjemah : Emon (Edmund Solaiman), Edit Bahasa : Bullseye (Fadli)

Anti Kompetisi dalam Parkour

Para member dari komunitas Parkour berdiri tegas **melawan ide kompetisi parkour** yang terorganisir.

Alasan kami:

- Kami tidak percaya akan adanya kelas **elit**. Kami tidak percaya akan adanya seleksi **khusus** di antara para traceur.
- Kami tidak percaya bahwa parkour membutuhkan **hirarki** atau perbedaan tingkatan kemampuan setiap traceur.
- Kami percaya bahwa untuk menjadi “**yang terbaik atau terkenal**” itu tidak ada artinya di Parkour, karena kemenangan atau kekalahan itu tidak berarti apa-apa di dalam filosofi parkour.
- Kami tidak menerima elemen-elemen pendorong seperti demikian di dalam filosofi parkour.

Kami percaya **motivasi untuk latihan** (parkour) selalu harus datang dari dalam hati seorang. Kita bekerja keras untuk menjadi lebih kuat untuk diri kita dan orang lain, bukan untuk berkompetisi melawan orang lain, melainkan berlatih bersama dan membantu orang lain. Karena itu kami menolak dan tidak memperdulikan segala jenis persaingan di antara sesama traceur atau sesama manusia lain. **Kami** menghargai hormat mutual dan solidaritas untuk terus berkembang sebagai individu dan sebagai komunitas.

Kami percaya bahwa akan **tidak sesuai dengan filosofi parkour** untuk berkompetisi dan memenangkan hal-hal yang bukan bagian dari nilai-nilai moral dalam parkour. Hal-hal seperti medali, hadiah-hadiah, ranking, piala, uang, popularitas, penghargaan, atau glory. Termasuk hal seperti cari-cari perhatian orang (hanya untuk menunjukkan bahwa anda punya kehebatan). Daripada itu, kami lebih mencari hasil dari apa yang kami lakukan. Hasil yang tak ternilai dan bermanfaat. Kami juga mencari manfaat-manfaat dari Parkour yang bisa kami bagikan. Kami adalah **pemberi bukan penerima** (pengambil).

Kompetisi mendorong orang-orang yang belum siap untuk mengorbankan kesehatan mereka untuk kemenangan cepat atau untuk mendapatkan ranking yang tak berarti. Kompetisi mendorong yang elit (pro) untuk terus menerus dan berulang-ulang membahayakan kesehatan mereka yang berharga, hanya karena obsesi dan obligasi untuk menang, dan hal-hal lain yang akan mengancam mereka bila mereka kalah, seperti kehilangan uang, ranking, status, kesombongan (kebanggaan), dan kontrak-kontrak profesional sponsor serta deal-deal komersil. **Kompetisi** hanya akan membawa traceur kepada latihan-latihan yang tidak seimbang hanya berfokus kepada gerakan-gerakan yang dibutuhkan untuk menang. Ini akan mendatangkan cedera kronis.

Walaupun wewenang olahraga resmi menyangkalnya, penggunaan obat-obatan (doping) seringkali terlibat di kompetisi, entah apakah mereka disuap atau tidak. Kami percaya bahwa akibat-akibat dari kompetisi tingkat tinggi itu sangat tidak sesuai dengan filosofi parkour yang menekankan untuk berlatih **tak berlebihan** (moderation) dan kebutuhan untuk hidup sehat yang **tahan lama** (enduring).

Parkour itu rendah hati, sabar dan seni-disiplin (cara hidup) yang berlangsung untuk seumur hidup. Dan tubuh manusia membutuhkan **conditioning** (latihan/workout) terus menerus untuk memastikan kekuatan dan ketahanan lamanya.

Moderation (tak berlebihan) adalah salah satu nilai atau moral dalam parkour yang penting. Sebuah kualitas yang tidak bisa diacuhkan untuk merawat tubuh dan supaya bisa **endure** (tahan lama). Karena itu, kami menolak segala hal yang tak sesuai dengan moderasi, hal-hal yang merusak tubuh.

Parkour **tidaklah dimiliki** oleh korporasi-korporasi, sponsor-sponsor, media dan orang-orang yang hanya mau menonton dari rumah. Kami percaya bahwa kami tidak akan menerima aktifitas-aktifitas dan rencana-rencana yang akan menyalahgunakan parkour, mengotori nama, merusak gambaran tentang parkour hanya untuk menarik perhatian masyarakat dan media kepada sesuatu yang **BUKAN** lagi parkour, dengan perlawanan dari mayoritas komunitas ini terhadap intensi-intensi tersebut.

Dengan itu, kami menegaskan bahwa **parkour itu adalah seni-disiplin NON-kompetisi yang dipunya oleh semua praktisinya, komunitas-komunitas lokal, teman-teman, dan semua manusia secara keseluruhan**. Kita percaya bahwa kita harus berdiri bersama melawan ambisi-ambisi yang tidak memantulkan filosofi parkour yang original, hal-hal yang tidak sopan ke filosofi parkour dan komunitas parkour.

Kompetisi bukanlah sesuatu yang tak bisa dihindari. Kompetisi hanyalah satu lagi rintangan! Support parkour original, jagalah kebebasan seni-disiplin yang kita punyai!

*Artikel ditulis oleh: Hebertiste [Erwan Le Corre] dan TK17 aka EnderWiggin [Duncan Germain]
Penerjemah : Emon (Edmund Solaiman) - Edit Bahasa : Bullseye (Fadli)*

Tambahan :

Hanya satu kompetisi yang kita kenal, “kompetisi mengalahkan rasa takut kita sendiri”.

Sejarah Parkour

Parkour mempunyai arti bergerak atau berpindah tempat dari point A ke point B seefisien dan secepat mungkin yang menggunakan prinsip dari Parkour dengan mengedepankan keindahan bergerak sekaligus diimbangi oleh kemampuan dari tubuh manusia itu sendiri. Sebenarnya Parkour sudah ada sejak dulu sebelum manusia mengenal kata “Parkour” itu sendiri. Tapi Parkour dideskripsikan dan dikenalkan ke seluruh dunia oleh seorang pria berkebangsaan Perancis yang dikenal dengan nama **David Belle**. Dialah yang telah memperkenalkan olahraga ini ke seluruh dunia yang awalnya hanya berkembang di Perancis. Sehingga akhirnya berkembang ke seluruh daratan Eropa dan akhirnya menyebar ke seluruh dunia.

Namun jauh sebelum itu, ada seorang pelaut Prancis pada abad 19 bernama **Georges Hebert** yang mengembangkan metode latihan yang mampu mengeluarkan energi manusia yang tersembunyi dalam tubuhnya. Hebert terinspirasi oleh suku di **Afrika** yang memiliki kemampuan atletik dan gimnastik. Ternyata, yang bisa membuat suku tersebut kuat adalah lingkungan sekitarnya yang telah melatih mereka dengan sendirinya selama bertahun-tahun.

Akhirnya, Hebert menciptakan sebuah latihan yang diberi nama **methode naturelle** yang terkenal dengan moto ‘**etre fort pour etre utile**’ atau ‘**to be strong, to be useful**’. Latihan ini meliputi sepuluh gerakan dasar yaitu walking, running, jumping, swinging, quapedral movement, balancing, throwing, lifting, climbing, dan swimming. Metode itulah yang akhirnya dipakai para tentara Prancis di perang Vietnam. Salah satu yang mendalami latihan itu adalah **Raymond Belle**, ayah David Belle itu sendiri.

Terinspirasi dari ayahnya, Raymond Belle seorang tentara Perancis yang akhirnya bergabung dengan **sapeurs-pompiers** (pemadam kebakaran militer). Lahir di tengah keluarga pemadam kebakaran membuat David terinspirasi dengan cerita-cerita tentang kepahlawanan. Saat berumur 16 tahun, David memutuskan untuk meninggalkan sekolah untuk mencari kecintaannya akan kebebasan, aksi, dan untuk mengembangkan kekuatan dan ketangkasan

yang dimilikinya agar berguna dalam kehidupannya, seperti yang selalu dinasehatkan oleh ayahnya.

Raymond memperkenalkan pada anaknya tentang sebuah latihan halang rintang dan metode natural yang akhirnya dikenal dengan nama Parkour. Sejak saat itu, setiap David sepulang sekolah ia mulai memainkan skenario sendiri bagaimana dia bisa meloloskan diri dari situasi yang sulit. Menurut David, Parkour dapat berguna sebagai **self-defense** dalam keadaan tidak terduga. Saat martial art bisa disebut sebagai sebuah bentuk latihan untuk *fight* (bertarung), parkour merupakan suatu bentuk latihan untuk **flight** (kabur).

Sejak Usia 15 tahun, David Belle pindah ke Lisses (salah satu kota di Perancis). Pada waktu itu, dia bertemu dengan para remaja di sana yang tertarik dengan apa yang dilakukan oleh David. Disinilah cikal bakal dari lahirnya sebuah grup Parkour yang dikenal dengan nama **Yamakasi**. Bersama teman masa kecilnya, **Sebastian Foucan** beserta beberapa pemuda lainnya mulai mengembangkan Yamakasi sebagai tim Parkour yang dikenal di Perancis. Namun karena **perbedaan prinsip**, David dan Sebastian berpisah dan meninggalkan Yamakasi. Sehingga saat film Yamakasi yang dibuat pada tahun 2001 harus tetap berjalan tanpa kehadiran mereka berdua.

David tetap memegang prinsip Parkour yang tetap mengedepankan tentang **keefektifan dan efisiensi** yang menampilkan kesederhanaan dan memiliki filosofi melewati rintangan dengan cepat dan efisien. Sedangkan **Sebastian** lebih memilih untuk membuat gerakan-gerakan dari parkour terlihat lebih **indah** yang dapat membuat orang yang melihatnya menjadi tertarik. Sehingga akhirnya ia menambahkan gerakan acrobat seperti flip atau salto dikombinasi dengan gerakan “*parcours du combatant*” yang akhirnya menjadi **Freerunning**. Hal tersebut yang membuat David Belle berbeda pandangan dengan Sebastian Foucan. Karena menurut David Belle, gerakan acrobat atau salto sangat tidak efisien dan sangat bertolak belakang dengan originalitas Parkour. Selain itu, keinginan untuk melakukan gerakan hanya untuk dilihat orang lain tanpa keinginan untuk melakukan gerakan itu dari diri sendiri, merupakan hal yang bertolak belakang dengan parkour.

Saat ini David Belle memulai tur dunia dengan asosiasi yang dia dirikan (PAWA) bersama tim Parkour yang dulu dia dirikan. Dan ini hanyalah sebuah awal.

Terminology

Parkour berasal dari kata ***parcours du combatant*** yang berarti pelatihan halang rintang untuk sesi militer. Kata *Parcours* “c” diganti menjadi “k” dan “s”nya dipakai untuk menjelaskan filosofi Parkour itu sendiri. “**Parkour’s philosophy about efficiency**”. Sedangkan istilah **Traceur** adalah sebuah sebutan untuk para praktisi Parkour. Seseorang bisa dikatakan traceur jika orang tersebut sudah memahami **arti, basic, dan filosofi** dari Parkour itu sendiri. Traceur berasal dari kata “**tracer**” yang berarti cepat, mempercepat (to trace/ to go fast).

Filosofi dan nilai moral dalam Parkour.

Definisi dari Parkour sendiri adalah seni berpindah tempat melewati beberapa obstacle dari point A menuju point B. **Seni ini** adalah cara baru untuk beradaptasi lingkungan atau melewati segala macam bentuk obstacles yang ada di sekitar kita hanya dengan mengandalkan kekuatan tubuh manusia seutuhnya.

Tujuan dan inti dari Parkour itu sendiri adalah mampu menghadapi semua rintangan atau obstacles di sepanjang track yang kita lalui, baik itu di lingkungan alam maupun di lingkungan perkotaan, dengan menggunakan beberapa gerakan yang istimewa dan indah dengan cara mengkombinasikan beberapa gerakan yang mengalir dan control yang penuh.

Parkour juga mengandung pembelajaran yang positif untuk diri sendiri, yaitu menjawab tantangan untuk melawan semua rasa takut dari dalam diri kita sendiri. Karena kadangkala setiap rintangan dan obstacles yang akan kita lalui tidak seperti yang pernah kita bayangkan.

Nilai-nilai kehidupan yang terdapat dalam Parkour

1. Seni untuk Melewati Semua Masalah dalam Kehidupan

Saat kita menjalankan kehidupan, terdapat banyak rintangan dan masalah hidup yang terlihat seperti obstacles dalam hidup. Semua orang pasti mempunyai tujuan akhir. Tapi saat kita bergerak ke tujuan akhir, banyak rintangan (obstacles) yang menghadang. Dengan memakai prinsip dari Parkour, kita akan berusaha melewati rintangan obstacles tersebut dengan indah dan penuh kontrol. Memecahkan masalah yang kita hadapi dengan efektif dan efisien. Semua manusia pasti mempunyai track kehidupannya masing-masing.

2. Melawan Rasa takut.

Seseorang yang takut untuk mencoba, tidak akan berbuat apa-apa dan tidak akan menjadi siapa-siapa. Semua manusia pasti melewati proses seperti ini. Kalau kita tidak bisa melawan rasa takut, ngga akan ada kemajuan dalam kehidupan. Kita bisa naik motor, sukses dalam bisnis, menang tender dan sebagainya adalah buah dari keberanian kita melawan rasa takut.

Tapi **ingat**, ukur ketakutan dan keberanianmu dengan meteran **nyali**. Kalau kita terlalu berani, kita akan bertindak bodoh, ceroboh bahkan celaka. Tapi kalo terlalu takut, maka kita tidak akan berbuat apa-apa. Jadi antara rasa takut dan berani harus **seimbang**.

3. Bangkit dari Kegagalan.

Saat kita mencoba suatu gerakan di Parkour, kita akan selalu mengalami kegagalan atau jatuh. Tapi kalo kita terus bangkit berdiri dan mencoba lagi, kita pasti akan bisa menguasai salah satu gerakan tersebut. Begitu pula dalam kehidupan. Intinya berani gagal alias berani jatuh. **Coba lagi** dan pelajari supaya tidak gagal dan jatuh lagi.

4. Fleksiibilitas dan Fluiditas.

Berlatih Parkour akan membuat diri kita fleksible dan semangat kita terus mengalir. Begitu pula dalam kehidupan. Saat kita berada dalam lingkungan baru, kita berpikir untuk tetap **fleksible** dan mampu beradaptasi dengan lingkungan tersebut. Walaupun lingkungan tersebut awalnya tidak membuat diri kita nyaman. Sedangkan **fluiditas** akan membuat diri kita mempunyai semangat yang terus mengalir untuk menjalani kehidupan walaupun mempunyai masalah yang berat.

5. Kreatifitas dan kebebasan.

Dalam Parkour kita bisa **berkreasi** untuk menciptakan gerakan atau menggabungkan beberapa gerakan dasar menjadi gerakan baru tergantung **kreatifitas** kita. Hidup pun begitu, kita harus kreatif sehingga bisa berguna dan bermanfaat dalam kehidupan. Selain itu, Parkour juga mengajarkan kita untuk bergerak bebas menuju kebebasan **tanpa melawan aturan**.

Parkour menentang kompetisi.

Sebuah kampanye datang dari beberapa praktisi Parkour tentang menentang keras adanya kompetisi dan rival di dalam Parkour. Kompetisi tidak sesuai dengan filosofi dan nilai moral dari parkour yang mengutamakan kebebasan. Kompetisi hanya akan mendorong seseorang untuk mengalahkan orang lain yang disaksikan oleh penonton atau hanya akan menambah keuntungan oleh beberapa korporasi yang hanya mengambil keuntungan dari Parkour. Latihan Parkour bukan ditujukan untuk melawan atau mengalahkan orang lain. Parkour ditujukan untuk membantu orang lain sehingga manusia mempunyai cara berpikir **moderasi** (sederhana) dan memiliki **ketahanan fisik** yang lama.

Parkour Bukan Olah Raga Ekstrem.

Banyak orang awam yang melihat video-video Parkour mulai beranggapan bahwa Parkour adalah olah raga ekstrem dan menggolongkannya dengan olahraga seperti skateboard, bmx dan lainnya. Sehingga banyak orang yang nekat melakukan gerakan-gerakan berbahaya yang akhirnya berakibat pada cedera serius.

Parkour tidak hanya berhubungan dengan nyali saja, tapi sangat berhubungan erat dengan pikiran matang, latihan fisik dan dan teknik yang terus menerus dilakukan. Gerakan-gerakan yang kita lihat melalui video seperti yang dilakukan David Belle dan anggota Yamakasi merupakan hasil dari sebuah **latihan panjang selama belasan tahun.**

Mengembangkan dan menyebarkan Parkour

Saat ini Parkour mulai dikenal di seluruh dunia termasuk di Indonesia sendiri. Perlahan-lahan beberapa traceur yang mengerti akan filosofi dan teknik dalam Parkour mulai bertambah. Berkat pembelajaran dari beberapa informasi yang benar mengenai originalitas tentang parkour dari sumber-sumber terpercaya, lambat laun Parkour menjadi sebuah kebutuhan dan disiplin dalam setiap traceur yang memiliki pemahaman dalam jiwanya masing-masing. Pengetahuan seperti inilah yang harus disebarkan ke masyarakat luar dan memberikan edukasi yang benar tentang Parkour mulai dari sejarah dan filosofi yang terkait di dalamnya.

Intinya adalah, Parkour bukan hanya melatih fisik saja. Parkour juga mencerminkan sebuah **filosofi moral dengan nilai-nilai tersendiri.** Bukan hanya sekedar sebuah olah raga, tapi juga **sebuah seni.** Dan yang paling penting Parkour adalah sebuah filosofi yang selalu dipakai semua orang setiap hari. **

Artikel ini ditulis oleh Brex (Traceur asal Malang) dan Bullseye (Traceur asal Jakarta) - Sumber : berbagai sumber

Parkour Training Guide

Gerakan Dasar I (Latihan Kesimbangan)

1. Landing
2. Balance
3. Cat Balance

Gerakan Dasar II (Latihan Kontrol dan Daya Tahan)

4. Precision Jump
5. Rolling
6. Cat Leap

Gerakan Dasar III (Teknik Melompati Obstacles)

7. Turn Vault
8. Lazy Vault
9. Speed Vault
10. Kong Vault
11. Dash Vault
12. Reverse Vault

Gerakan Dasar IV (Gerakan yang dilakukan berdasarkan track tertentu)

13. Wall Hop
14. Underbar
15. Climb Up
15. Gap Jump
16. Tic Tac

Sumber : http://jimbul.multiply.com/photos/album/5/Parkour_Training_Guide

Gerakan#1 - Landing



Teknik mendarat di permukaan tanah. Cara terbaik mendarat adalah dengan mencondongkan posisi badan agak ke depan. Saat akan menyentuh tanah, gunakan kedua ujung kaki untuk mendarat. Atau dengan kata lain mendarat dengan jinjit. Saat kaki menyentuh tanah usahakan badan juga diturunkan kemudian di seimbangkan dengan bantuan tangan. Fungsi teknik Landing adalah untuk meminimize rasa sakit saat kita melompat ke bawah. Dengan teknik seperti di atas, kita akan mahir untuk terjun dari ketinggian sekitar 2,5 meter.

Bagi pemula :

1. Cobalah belajar teknik Landing dari ketinggian yang pendek terlebih dahulu. Contohnya dari ketinggian 75 cm dahulu 100 cm (1 m). Jangan langsung terjun dari yang tinggi-tinggi.
2. Usahakan kedua kaki bersamaan menyentuh tanah dengan sejajar.

Gerakan#2 – Balance

Teknik Balance adalah teknik keseimbangan. Teknik ini dilakukan di atas permukaan tipis seperti di rail dan berjalan perlahan di atas rail untuk menjaga keseimbangan sekaligus melatih fokus dan kontrol. Fungsi teknik Balance adalah untuk melatih keseimbangan, fokus dan kontrol melalui pikiran seseorang. Teknik sangat bermanfaat untuk membantu gerakan saat kita berlari untuk melakukan vault.



Bagi pemula :

1. Latihan Balance bisa dimulai di tempat yang safety. Jangan langsung dilakukan di atas rail tipis kalo merasa belum yakin.
2. Fokus dan kontrol posisi badan saat melakukan Balance.

Pesan dari Editor

Leaflet ini diterbitkan tanpa mengambil keuntungan (non-profit leaflet). Hanya untuk memper-Parkour-kan masyarakat Indonesia, khususnya Medan. Jika Anda ingin mengirimkan artikel, maupun gambar, kirimkan ke e-mail saya. Artikelnya boleh yang original maupun yang terjemahan dari bahasa asing. Oiya, mulai dari edisi kali ini, akan ada artikel untuk membahas 2 teknik yang termasuk teknik dasar. Sekalian juga, saya ucapkan, "Selamat Hari Kartini" bagi para Traceuse dan Traceuse Wannabe.

Jadwal Latihan Medan

Rabu dan Minggu

Pukul 16.00 WIB

Spot saat ini : Auditorium USU

Kontak

zaidil-firza@hotmail.com

+6281362093100