

Glossarium

Cash Vault gerakan kombinasi antara *kong vault* dan *dush vault*

Cat Leap gerakan melompat dari ketinggian titik A dan menggantung di titik B

Drop in gerakan meloncat dari ketinggian

Dush Vault gerakan melewati *obstacle* dengan meloncat satu kaki kedepan kemudian disusul dengan kaki satunya diakhiri dengan tangan menghentak pada sisi atas rintangan

Flag gerakan horisontal hand stand di tiang

Flick Flack gerakan meroda yang disambung dengan gerakan back hand spring dan dilakukan dengan berkelanjutan

Front Flip gerakan melompat dan memutar badan kedepan tepat di ketinggian lompatan maksimal

Gainer gerakan melompat kedepan dan memutar badan kebelakang tepat di ketinggian lompatan maksimal

Horisontal Wall Run gerakan berlari horisontal pada sisi dinding

Jamming Nasional latihan bersama *traceurs* tingkat nasional

Jamming Regional latihan bersama *traceurs* tingkat regional

Obstacle rintangan

Precision ketepatan mendarat pada target setelah meloncat

Kong Vault gerakan ini sama dengan gerakan *monkey vault*, yang membedakan hanya pada langkah yang diawali dengan lompatan sebelum *obstacle* dan diakhiri dengan meletakkan tangan pada sisi atas *obstacle* dan menghentakkannya untuk menambah jarak *landing*

Lazy Vault gerakan melewati *obstacle* dengan langkah tangan kiri ditaruh di atas meja – kaki kiri lompat (diputar 180° dari kiri ke kanan) – disusul kaki kanan lompat (diputar 180° dari kiri ke kanan) – disusul tangan kanan di taruh di meja – kemudian lepaskan tangan.

Monkey Vault gerakan melewati rintangan dengan langkah meletakkan tangan ke *obstacle* dan di akhiri dengan lompatan.

Palm Spin gerakan yang dimulai dengan meletakkan salah satu telapak tangan pada *obstacle* yang kemudian dibantu dengan loncatan kedua kaki dan di ikuti dengan meletakkan tangan satunya ke sisi atas *obstacle*.

Round Off gerakan meroda

Run Precision ketepatan mendarat pada target setelah meloncat dengan lari

Side Flip gerakan melompat dan memutar badan kesamping tepat di ketinggian lompatan maksimal

Speed Vault melewati rintangan dengan mengandalkan kecepatan

Tic – Tac gerakan yang digunakan ketika ada dua dinding yang berhadapan. Tic – Tac digunakan untuk menjangkau dinding dengan jarak ketinggian yang mustahil untuk di jangkau

Traceurs orang yang menekuni olahraga *parkour*

Under Bar gerakan melewati *obstacle* berupa lubang dengan melompat masuk kedalam lubang dan meloloskan badan dengan mendorong sisi atas lubang dengan kedua tangan

Vertical Wall Run gerakan memanjat dinding vertikal dengan berlari

Wall Flip gerakan menolak badan keatas pada dinding dengan salah satu kaki dan memutar badan kebelakang tepat di ketinggian tolakan maksimal

Daftar Pustaka dan Sumber Referensi / Informasi

Neufert, Ernest. (1996). Data Arsitek, Edisi 33 Jilid 1. Diterjemahkan oleh Sunarto Tjahjadi.

Neufert, Ernest. (1996). Data Arsitek, Edisi 33 Jilid 2. Diterjemahkan oleh Sunarto Tjahjadi.

Neufert, Ernest. (1999). Data Arsitek, Jilid 3. RIBA School of Architecture: Oxford Brookes University.

Freeflow, Urban. 2009. Jump Magazine 1. Parkour and Freerun Organization: London.

Freeflow, Urban. 2009. Jump Magazine 2. Parkour and Freerun Organization: London.

Freeflow, Urban. 2009. Jump Magazine 3. Parkour and Freerun Organization: London.

Freeflow, Urban. 2009. Jump Magazine 4. Parkour and Freerun Organization: London.

Freeflow, Urban. 2010. Jump Magazine 5. Parkour and Freerun Organization: London.

Freeflow, Urban. 2010. Jump Magazine 6. Parkour and Freerun Organization: London.

Freeflow, Urban. 2010. Jump Magazine 7. Parkour and Freerun Organization: London.

Freeflow, Urban. 2010. Jump Magazine 8. Parkour and Freerun Organization: London.

Freeflow, Urban. 2010. Jump Magazine 9. Parkour and Freerun Organization: London.

Freeflow, Urban. 2011. Jump Magazine 10. Parkour and Freerun Organization: London.

Freeflow, Urban. 2011. Jump Magazine 11. Parkour and Freerun Organization: London.

http://www.facebook.com/urbanfreeflow?v=app_10467688569

Firmansyah, Zamroni. Narasumber. Ketua parkour and freerun Solo.

Humonggio, Vollan. Narasumber. Pendiri parkour and freerun Indonesia.

Purushosito, Purushosito. Narasumber. Wakil Ketua parkour and freerun Semarang.