



**Pyrstötähtönen**  
**1 / 93**

RDC Comets toivottaa juuri Sinut tervetulleeksi ensimmäistä kokonaista toimintavuottaan aloittavaan rock'n' roll tanssiseuraan.

RDC Comets Espoo sekä Rock'n' Roll Dance Club Helsinki - siis lyhyesti RDC Comets - ovat suomen tanssitaivaan uusimmat pyrstötähdet. Vain rock'n' rollia harrastavina erikoiseuroina luomme uusia uria, joihin Suomen tanssipiirit eivät välttämättä ole varautuneet. Meidän tehtävänämmä onkin osoittaa, että rock'n' roll ansaitsee paikkansa suomalaisessa tanssissa. Olemme joutuneet käymään läpi vaikeat synnytystuskat, kaikki ei ole ollut helppoa. Kuitenkin vajaan vuoden ikäiset taaperot konttaavat jo innolla. Siitä on osoituksena menestys SM-kisoissa Uudessakaupungissa 3.10.-92, jolloin Comets-seurat kahmivat neljä mitalia 12:sta.

Siis lämpimästi tervetuloa rock'n' rollin ja Cometsin iloiseen joukkoon.

Mika Vanne  
sihteeri  
Rock'n' Roll Dance Club Comets

Jyri Rajamäki  
puheenjohtaja  
RDC Comets



## Rokkia pähkinäkuoressa

### ROCK'N' ROLL MUSIIKKI

Rock'n' roll musikki teki lopullisen läpimurron 50 -luvulla, Yhdysvallat eli tuolloin hehkuvaa rock'n' roll -kuumetta. Yhdysvallat oli otollinen maa-perä, koska siellä oli teinisukupolvi, jolla oli vapaa-aikaa, rahaa ja intoa. Heiltä ei puuttunut mitään muuta kuin oma musikki - Rock'n' roll.

Rock'n' roll musikki on saannut swenginsä iloisesta 20 -luvun jazzista ja kapinallisuutensa 30-luvun country & westernistä sekä mukaansa tempaavan voimansa 40-luvun rhythm & bluesista.

Eräät pitävät rock'n' rollin syntyhetkenä 21. huhtikuuta 1954, jolloin Bill Haley levytti kappaleen Rock Around The Clock. Levy villitsi vuonna 1955 tehdyssä elokuvassa The Blackboard Jungle Yhdysvaltain nuorison, jonka jälkeen rock'n' roll musikki levisi räjähdysmäisesti mm. Elvis Presley -ilmiön myötä.

### ROCK'N' ROLL TANSSI

Rock'n' roll musiikin mukana tuli rock tanssi, joka on perua jo 40-luvulla syntyneestä jitterbugista ja 50-luvulla suosioon nousseesta jivestä.

Kymmenien vuosien kuluessa rock tanssi on kehittynyt tanssillisuudessa ja akrobatiassa huimasti. Rock'n' roll -kilpatanssin on kehittänyt sveitsiläinen Rene Sagarran. Rock tanssissa ainoa hyväksytyt tanssitapa on ns. hyppyaskel, jossa ensimmäinen ja kolmas isku ovat painotettuja.

Nopeutta rokissa riittää sillä kilpailussa tanssitaan 46-52 tahtia minuutissa luokasta riippuen. (50 tahtia/min. = 100 potkua/min.). Rasittavuudessa 2 min. tanssisuoritusta voi verrata kahteen perättäin juostavaan 400 m juoksuun. Tanssisuorituksen lopussa sydämen lyöntitiheys voi nousta jopa yli 200 \*/min.

Rock'n' roll tanssissa tanssiparit mittaavat paremmuuttaan jalkatekniikassa ja akrobatiassa. Jalkatekniikassa tanssitaan tanssillisia kuvioita, lisäksi akrobatiuosuudella parit tekevät tanssiensa vauhdikkaita nostoja, heittoja ja voltteja.

Kilpailuluokkia on D-A. D-luokassa ei sallita akrobatiakuvioita, akrot vaikeutuvat A-luokkaa kohti mentäessä, jossa parit tekevätkin jo usean metrin korkuisia henkeäsalpaavia voltteja.

Suomessa rock'n' roll tanssia on tanssittu jo 1950-luvulla ja ensimmäiset tanssikilpailut järjestettiin 10.09.1956 Helsingin Natsa Harlem-illassa. 60- ja 70-luvuilla rock'n' roll tanssin suosiota vähensivät diskotanssit, mutta 80-luvun lopulla rock tanssi koki uudestisyntymisen. Rock tanssin suosio on ollut 90-luvun alussa voimakkaassa nousussa, osoituksena siitä ovat lisääntyneet harrastajamäärät ja Rock'n' roll tanssin SM-kilpailut, jotka pidettiin kolmenkymmenen vuoden tauon jälkeen 03.10.1992 Uudessakaupungissa sekä keväällä -92 suomeen perustetut ensimmäiset rock'n' roll -kilpatanssiin erikoistuneet tanssiurheiluseurat.

**Rock'n' Roll Dance Club Comets, Helsinki**  
**Juhani Karhu**

### Cometsin toiminta keväällä -93

Seura järjestää rokissa perus-, jatko-, kilpa- ja akro -valmennusta, vapaaharjoituksia sekä valmennusleirejä.

### PERUSVALMENNUKSET

**Espoossa:** Tiistai klo 19.00 - 21.00 Perkkää. Vetäjinä toimivat Susanna Lindeberg, Tarmo Turpeinen ja Arja Taipale.

**Helsingissä:** Perjantai klo 17.30 - 19.00 Taivallahti. Vetäjinä toimivat Anne Niiranen ja Mika Salin.

Peruskursseilla opetellaan rock'n' roll tanssin perustekniikkaa ja seitsemän E-luokkaan kuuluvaa kuviota. Kurssin lopussa järjestetään ns. katselmus (ei pakollinen), jossa katsotaan kuinka opetetut asiat hallitaan. Ne jotka pääsevät läpi tästä katselmuksesta, nostetaan D-luokkaan, joka on ensimmäinen varsinainen kilpailuluokka. Tärkeimmät kirteerit, jota katselmuksessa tarkkaillaan ovat; pysytään tahdissa, hallitaan perustekniikka ja osataan opetetut kuviot.

### JATKOVALMENNUS

Maanantai 18.45 - 20.15 Matinkylä. Vetäjinä toimivat Suvi ja Mika (Oskari) Vanne.

Jatkokursseilla opetellaan lisää kuviota ja syvennetään perustekniikkaan liittyviä asioita. Jatkokurssin tavoitteena on antaa pareille valmiudet lähteä kilpailemaan. (Jatkoryhmään voi osallistua myös harrastuspohjalta, eli kilpailuihin tähtääminen ei ole välttämätöntä!).

### D-KILPAVALMENNUS

Keskiviikko 17.30 - 19.00 Merimelojat. Vetäjinä toimivat Pirjo Latvala ja Teppo Valkama sekä Katri Jokinen ja Olli Mansikka.

D-kilpavalmennus jakaantuu kahteen eri osaan. Joka toinen keskiviikko paneudutaan akrobatiakuvioiden alkeisiin ja joka toinen keskiviikko hiotaan jalkatekniikka- ja muita tanssitaitoja. Akrobatia-osuuden vetävät Kati ja Olli ja vastaavasti jalkatekniikan vetävät Pirjo ja Teppo. Ryhmä on tarkoitettu jatkoryhmän käynneille tai jonkin aikaa jatkoryhmässä olleille.

### C - A AKROVALMENNUS

*18.30-19.30*  
Sunnuntai 19.00 - 20.00 Stadion. Vetäjinä toimivat Kaija Kananen ja Jyri Rajamäki.

Akro-valmennuksessa opetellaan akrojen tekniikkaa ja uusia akro-kuvioita.

### VAPAAHARJOITUSSALIT

Comets-salit:

Maanantai	20.15 - 21.30	Matinkylä
Tiistai	19.30 - 21.30	Eläintarha
Keskiviikko	19.30 - 21.30	Olari
Perjantai	19.00 - 21.00	Taivallahti
Sunnuntai	20.00 - 21.30	Stadion

Piirin salit: (Piirin saleista ei ole varmistusta keväälle -93. Torstai varmaankin säilyy mutta maanantai on epävarma 1.1.93 lähtien).

	<i>18.30</i>	
Maanantai	17.00 - 19.00	Merimelojat
Torstai	16.30 - 18.30	Stadion judosali

### HARJOITUSPAIKKOJEN OSOITTEET

Mattbergs skola  
Perkkaanpuiston koulu  
Papinniityn koulu

Eläintarhan ala-aste  
Stadion judosali  
Merimelosten maja  
Taivallahden ala-aste

Matinsyrjä 3, Matinkylä HPY s.12 ruutu 72/41  
Luutnantinkuja 2, HPY s.25 ruutu 76/52 *23, 78-85*  
Komeetankatu 1, Olari HPY s.12 ruutu 73/40(Ruoka Jokerin vierestä sisään.  
Savonkatu 2, HPY s.25 ruutu 76/52  
Stadion, itäsiivu; Hammarskjöldintie  
Vajasaari, Eteläinen Humalluoto  
Väinämöisenkatu 2, HPY s.15 ruutu 74/51

## ERIKOISVALMENNUKSET

14.2.-93 Comets akro-päivä Leppävaaran liikuntahallissa. (Kysy lisää).

## Kilpailut keväällä 1993

30. - 31.1. Kemijärvi  
14.3. Turku

~~7. 13. Järvenpää~~ ✕  
24.4. SM-Raisio

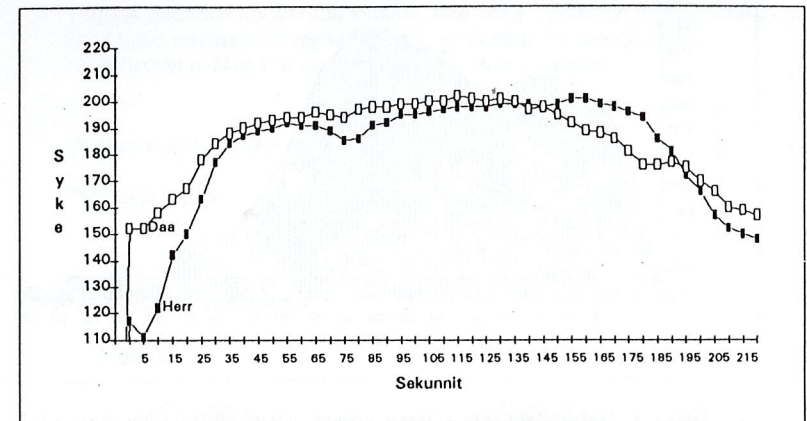
## Sulkakynästä

Suomessa rokin harrastamisella kilpailumuotoisena ei ole kovinkaan pitkäaikaisia perinteitä, on selvää, että harjoittelutavat ja -metodit eivät ole vielä täysin hakeneet omia pysyviä uriaan. Tähän mennessä tuloksia on saavutettu lähinnä lisäämällä harjoitusten määrää. Kun harjoittelun määrää ei kuitenkaan voi loputtomasti kasvattaa olisi huomio kiinnitettävä harjoittelun laatuun ja sisältöön.

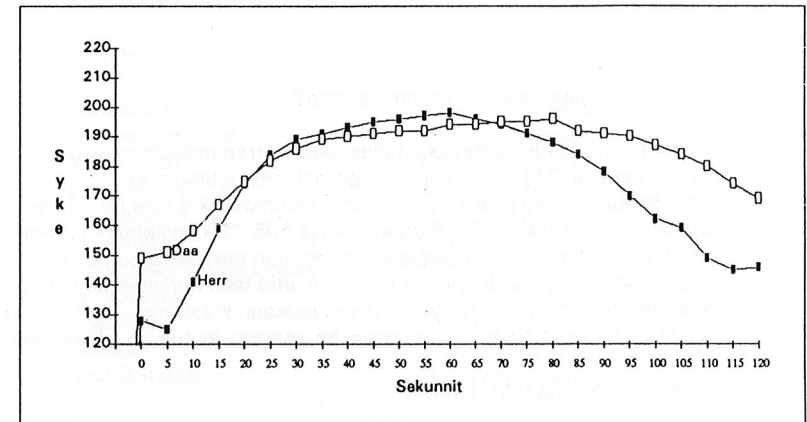
Jokainen vähääkään rokkia tanssinut on huomannut, että kunto meinaa loppua kesken tanssin. Ei riitä, että jaksaa tanssia minuutin jalkatekniikan tai kahden minuutin akro-osuuden läpi. Suoritus on pystyttävä tekemään siten, että väsymys ei häiritse tanssia - ei edes viimeisten sekuntien aikana. Yleinen ajatus tuntuu olevan, että jos kerran tanssiminen on niin raskasta kun on, niin kuntoa voidaan kohottaa tanssimalla paljon. Looginen päätelmä, vaan pitääkö täysin paikkaansa?

Tyhjentävää selvitystä siitä, miten harjoitusten sisältöä voisi muuttaa ja järkipäristää, ei voi yhdessä artikkelissa kertoa. Kirjoituksen tarkoituksena on herättää rokkareiden keskuudessa keskustelua aiheesta. Tämä on yksittäinen tapauselostus, josta ei voi tehdä pitkälle meneviä ylesistyksiä, mutta on kuitenkin pieni huomio keskustelun käynnistämiseksi.

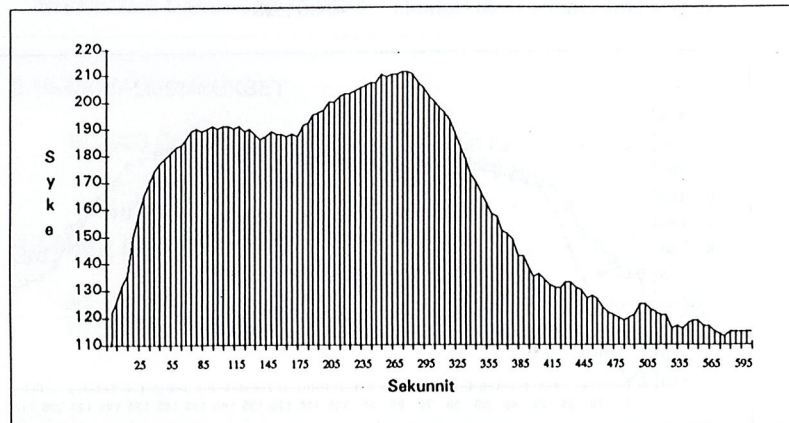
Tässä muutama käppyrä hyväkuntoisen rokkari-parin sykelukemistä jalkatekniikka ja akro-osuutta suorittaessa. Sykkeet on mitattu harjoitustilanteessa 1,5 harjoittelutunnin jälkeen. Huomaa, että varsinainen suoritus alkaa n. 5 sekunnin kuluttua mittauksen aloituksesta ja käppyrän lopussa on myös suorituksen jälkeinen välitön palautuminen.



Kuva 1. Akro-osuuden sykemittaus on aloitettu normaalissa harjoittelutilanteessa noin minuutti edellisen suorituksen jälkeen.



Kuva 2. Jalkatekniikka-osuuden sykemittaus on aloitettu normaalissa harjoittelutilanteessa noin minuutti edellisen suorituksen jälkeen.



**Kuva 3.** Maksimisykemittaus. Maksiharjoitus on toteutettu tanssimalla pelkkää perusaskelta korkeilla potkuilla. Aloitustahti oli 48 tahtia/min., josta se nostettiin kolmen minuutin kohdalla 52:een. Suoritus lopetettiin, kun maksimi oli saavutettu 4 min 35 sekunnin kohdalla. Loppuosa käppyrästä on palautumista maksimiharjoituksesta. Mittaus on tehty n. 2,5 t:n tanssiharjoitusten päätteeksi.

Mitä sitten tästä kaikesta voimme todeta?

Samassa harjoitustilanteessa mittasimme herran maksimisykkeen, jonka arvoksi saatiin 211. Kirjallisuuden perusteella optimaalisiin harjoittelusyke- ja kestävyyskunnan kohentamiseksi olisi 50 - 80 % maksimisykkeestä, eli tässä tapauksessa 105 - 170 syke/min. Koska yleisin harjoittelutapa on samankaltainen kuin em. tanssiparilla, jolta mittaukset on suoritettu, voidaan todeta, että tällä harjoittelutavalla ei kestävyyskuntoa voida nykykäsitteiden mukaan kohentaa. Toistettaessa usein tämänkaltaisia harjoituskertoja on vaarana joutua ns. ylikuntoon.

Mitä sitten asialle tulisi tehdä?

Emme halua tässä antaa mitään sellaisia ohjeita, että tekkää näin ja näin niin seuraavien SM-kilpailujen kultamitali on teidän - ei. Tärkeintä on pohtia omia harjoitustapojaan ja onko niille mahdollisesti tehtävissä jotakin. Esimerkiksi jos pari käy neljä kertaa viikossa harjoituksissa, niin voisiko yhden päivän harjoitukset korvata jollakin muulla liikunnalla, joka olisi optimaalisempi kestävyyskunnan kohentamisen kannalta. Yksi mahdollinen tapa olisi tehdä erilaiset harjoitusohjelmat eri vuodenaajoille tms. (peruskuntokausi, lajiharjoittelukausi jne.).

Tilanne saattaisi korjaantua siltäkin, että vähennettäisiin lajiharjoittelua ja lisättäisiin vastaavasti lajinomaisten, lihasvoima ja peruskunto - harjoitusten määrää. Ehkäpä tästä enemmän myöhemmin.

Uuteen vuoteen uusin kujein!

*Teppo ja Pirjo*

### Seurojen toimihenkilöt

Hallitukset:

	<b>Espoo</b>	<b>Helsinki</b>
pj.	Jyri Rajamäki	Juhani Karhu
jäsen	Olli Mansikka	Mika Vanne
jäsen	Suvi Vanne	Tarmo Turpeinen
varajäsen	Teppo Valkama	Susanna Lindeberg

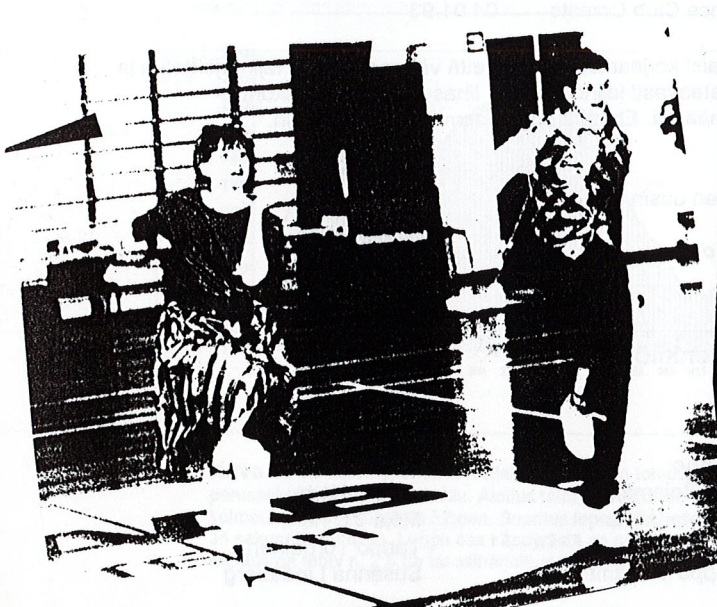
Muut toimihenkilöt:

Rahastonhoitaja	Laila Keskipoikela
Sisäinen tiedotus	Teppo Valkama
Salit Espoo	Pirjo Latvala
Salit Helsinki	Juhani Karhu
Kalustoasiat	Marika Heimo
Esiinymiset	Eija Karhu
Ulkomaiset valmennukset	Kaija Kananen
Parikortisto	Olli Mansikka
Videoinnit	Johanna Jutila
Säännöt	Timo Arstila
Hubi-toiminta	Gustav Henrikson

### Tiedustelut

Mika Vanne	puh. koti	420 8124	
Juhani Karhu	puh. koti	562 5742	
Jyri Rajamäki	puh. koti	809 1083	työ 6920 6593
Teppo Valkama	puh. koti	802 4489	

# COMETS - VALMENTAJIA



TEPPPO & PIRJO



MIKA & SUVI



Mika Salin - Anne Niiranen



Jyri Rajamäki - Kaija Kananen



TARMO TORPEINEN -  
ARJA TAIPALE



OLLI MAUSIKKA -  
KATRI JOKINEN

## VALMENTAJIEN JA TOIMIHENKILÖIDEN PUHELINNUMEROITA

Henriksson Gustav	k. 490 848
Jokinen Katri	k. 288 439, t. 77393232
Kananen Kaija (Titi)	<del>k. 949-641389</del>
Karhu Eija	k. 562 5742
Karhu Juhani	k. 562 5742, t. 82 591
Keskipoikela Laila	k. 346 2161, t. 163 5805
Latvala Pirjo	k. 802 4489, t. 869 4400
Lindeberg Susanna	k. 692 3590
Mansikka Olli	k. 464 187, t. 564 2609
Niiranen Anne	k. 698 8827, t. <del>164 4191</del> <sup>164 5391</sup>
Rajamäki Jyri	k. 809 1083, t. 6920 6593
Salin Mika	k. 388 2006, f. 870 1007
Turpeinen Tarmo	<del>k. 302-334</del> <sup>764 724</sup> , t. 351 3344
Valkama Teppo	k. 802 4489
Vanne Mika ja Suv	k. 420 8124

## SEUROJEN TILINUMEROT

Comets, Helsinki	572115-237701
RDC Comets, Espoo	572115-237719

# COMETS – lukujärjestys kevät –93

	MA	TI	KE	TO	PE	SU
17				Stadion judo V		
18	Melojat *) V		Melojat D		Taivallahti P	
19						
20	Matinkylä J V	Perkkaa P V	Eläintarha Olari V		Taivallahti V	Stadion judo A V
21						

V vapaaharjoitus

J jatkovalmennus

P perusvalmennus

D D-kilpavalmennus

A akrobatiavalmennus

\*) piirin sali; ei saatu varmistusta