

Reisiintaputtelijat

**Rumpujen soittamisen harjoittelu ilman
rumpusettiä**

Sami Rahko

Opinnäytetyö

Maaliskuu 2017

Kulttuuriala

Musiikkipedagogi (AMK), Musiikin koulutusohjelma

Tekijä(t) Rahko, Sami	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä Maaliskuu 2017
	Sivumäärä 44	Julkaisun kieli Suomi
		Verkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi Reisiintaputtelijat Rumpujen soittamisen harjoittelemineen ilman rumpusetiä		
Tutkinto-ohjelma Musiikin koulutusohjelma		
Työn ohjaaja(t) Leppänen, Hannu		
Toimeksiantaja(t)		
Tiivistelmä <p>Tavoitteena oli tutkia laadullisen tutkimuksen avulla miten rumpalit pystyvät kehittämään soittotekniikkaansa ilman rumpusetiä, harjoitus-padia tai rumpukapuloita. Lisäksi tavoite oli tutkia mitkä tekijät vaikuttavat kapuloiden liikerataan vastakkaisotteella soitettaessa. Ne liittyivät joko soittimen asetteluun, dynamiikkaan, soittoasentoon tai itse kapulaotteeseen.</p> <p>Kirjoittaja koki tärkeäksi koota kattavan materiaalin erilaisia ammattirumpaleiden tekemistä tai opettamista kuivaharjoitteista ja antaa näin työkaluja soittotekniikan parantamiseen ja sen opettamiseen, koska tähän asti materiaali on ollut vaikeasti löydettävissä ja hajautettuna eri julkaisuihin.</p> <p>Tutkimuksen osana toteutettiin kysely, joka käsitteli rumpaleiden tekemiä kuivaharjoitteita. Lisäksi kysely käsitteli harjoitteiden säännöllisyyttä, tavoitteellisuutta sekä niistä saavutettua mahdollista kehitystä. Kyselyyn vastasi 12 rumpalia erilaisista muusikon tai instrumenttipedagogin lähtökohdista, opiskelijoista alan ammattilaisiin. Tutkimuksessa kävi ilmi, että ilman rumpukapuloita tehdyt harjoitteet nähdään usein ei-tavoitteellisena ja satunnaisena toimintana, jonka kehitystulokset ovat huomattavat, mutta eivät merkittävät. Kapuloiden kanssa, mutta ilman harjoitus-padia tehdyt harjoitteet nähtiin pääosin lämmittelymielessä tavoitteellisina. Harjoitus-padin kanssa tehdyt harjoitteet nähtiin hyvin tavoitteellisina ja kehityskin oli merkittävää.</p>		
Avainsanat (asiasanat) soittotekniikka, rummut, kuivaharjoitteet, motoriikka, vastakkaisote		
Muut tiedot		

Author(s) Rahko, Sami	Type of publication Bachelor's thesis	Date March 2017 Language of publication: Finnish
	Number of pages 44	Permission for web publication: x
Title of publication Thigh tappers Practicing drumming without a drum set		
Degree programme Degree Programme in Music		
Supervisor(s) Leppänen, Hannu		
Assigned by		
Abstract <p>The objective of the thesis was to examine by means of qualitative research methods how drummers can improve their drumming technique without having access to a drum set, practice pad or drumsticks. The objective was also to examine which factors affect the trajectory of the drumsticks while playing with a matched grip. The factors were related either to the layout of the instrument, dynamics, playing posture or the grip itself.</p> <p>The author found it important to collect comprehensive material of different dry run exercises made or taught by professional drummers and thus give tools for improving and teaching drumming technique. Until now, the material had been spread to different publications and thus hard to find.</p> <p>A survey about the dry run exercises made by drummers was carried out as a part of the research. The survey also covered the regularity and goal orientation of the exercises and the improvement gained from using them. 12 drummers from different musician or instrument pedagogue backgrounds, from students to seasoned veterans, answered the survey.</p> <p>The study showed that without drumsticks the exercises were often seen as non-goal oriented and arbitrary activity in which improvement results were noticeable but not significant. Exercises done with drumsticks, but without a practice pad were mainly seen goal oriented as warm-up exercises. Exercises done with a practice pad were seen as very goal oriented, and the improvement gained from them was also significant.</p>		
Keywords/tags (subjects) playing technique, drums, dry run, motor coordination skills, matched grip		
Miscellaneous		

Sisältö

1	Johdanto	3
1.1	Aiheen rajausta, aineiston hankinta ja työn rakenne.....	4
1.2	Termistö.....	7
2	Liikeratoihin vaikuttavia tekijöitä.....	9
2.1	Rumpujen soiton ergonomiaa.....	9
2.2	Rumpujen asettelu	10
2.3	Soittoasento	12
2.4	Pomppu	13
2.5	Dynamiikka ja sen vaikutus liikeratoihin	14
3	Kapulaotteet	15
3.1	Perinteinen ote.....	18
3.2	Vastakkaisote.....	19
3.2.1	Saksalainen ote	21
3.2.2	Ranskalainen ote	22
3.2.3	Amerikkalainen ote.....	23
4	Kysely.....	24
4.1	Kyselyn tulokset.....	25
4.2	Kyselyn tulosten analysointi.....	27
5	Harjoitteet.....	31
5.1	Metronomin kanssa vai ilman?	32
5.2	Harjoitteet ilman kapuloita	32
5.2.1	Harjoitteet ilman kapuloita sormille.....	32
5.2.2	Harjoitteet ilman kapuloita ranteille	33
5.3	Harjoitteet kapuloiden kanssa	33
5.3.1	Harjoitteet kapuloiden kanssa sormille.....	33
5.3.2	Harjoitteet kapuloiden kanssa sormille ja ranteille.....	36

5.3.3 Harjoitteet kapuloiden kanssa kyynärvarsille.....	38
6 Pohdinta.....	38
Lähteet	42
Liitteet.....	44

Kuvat

Kuva 1. Rumpusetti (Viitattu 2.12.2016 http://www.drumza.com/images/ddrumAMXDrumSet22KickOrange.jpg).....	10
Kuva 2. Soittoasento (Skrikberg 1996, 10)	12
Kuva 3. Soittoasento sivusta päin kuvattuna (Skrikberg 1996, 11).....	13
Kuva 4. Kapulan painopiste löytyy tasapainottamalla kapulaa etusormen päällä (Skrikberg 1996, 7)	17
Kuva 5. Perinteinen ote (Skrikberg 1996, 12)	18
Kuva 6. Vastakkaisote (Skrikberg 1996, 9)	19
Kuva 7. Saksalainen ote.....	21
Kuva 8. Ranskalainen ote	22
Kuva 9. Amerikkalainen ote	23

Kuviot

Kuvio 1. Vastanneiden kesken soittotekniikkaa kehittäviä harjoituksia tekevät.....	29
Kuvio 2. Harjoitteiden teon tavoitteellisuus	29
Kuvio 3. Vastanneiden kesken huomattavaa kehitystä saavuttaneet	30
Kuvio 4. Harjoittelun säännöllisyys	30

1 Johdanto

Kaikki tunnustavat rumpalin, joka odottaa luokkaan pääsyä käytävällä. Jos ei mukana kantautunut kapulapussi vielä paljasta asiaa, niin viimeistään reisiin taputtelu ja jalkojen polkeminen. Hieman stereotyyppinen esimerkki, mutta jokainen rumpali varmasti tunnistaa itsensä kuvauksesta enemmän tai vähemmän. Toiset naputtelevat pöytää, läpsyttelevät reisiä tai ilmarummuttavat enemmän kuin toiset, mutta miksi mitään näistä ylipäätään tehdään? Ensinnäkin rumpalin on keksittävä miten toteuttaa itseään niinäkin hetkinä, kun pääsy rumpusetin ääreen on mahdotonta. Koulutus- tai työpaikasta, sekä mahdollisesta treenikämppätilanteesta riippuen pääsy oman, tai edes jonkun toisen rumpusetin ääreen voi olla joinakin päivinä täysin mahdotonta. Toisinaan rumpalilta vaan niin sanotusti pääsee komppi, filli tai vaikkapa soolo. Mielessä voi pyöriä jokin lempikappale, pätkä tekemästään soolotranskriptiosta, tai vaikka vaan uusi keksitty triolipyöritys filli. Silloin ei katsota onko edessä rumpusettiä vai ei, vaan silloin soitetaan. Jotkut saattavat myös olla vain hermostuneita tai luonteeltaan levottomia, jolloin naputtelu ja taputtelu saattaa olla hallitsematonta ja tahatonta. Näistä ajatuksista heräsi itselleni kysymys siitä, kuinka monelle nämä taputtelut, naputtelut ja kapulan heiluttelut ovat tavoitteellista toimintaa ja kuinka monelle vain alitajuista hermostunutta liikehdintää.

Muusikkona meidän on tärkeää ymmärtää fyysiset kyvykkyytemme sekä rajoitteet, joita instrumenttimme kehollemme asettaa. Rumpalin näkökulmasta se tarkoittaa käytännössä asentoa jossa soitamme, tapaa jolla instrumenttimme asetellaan, sekä raajojemme liikeratojen ja motoristen toimintojen hallintaa. Tätä varten tarvitsemme pintapuolisen ymmärryksen ihmisen anatomiasta ja sen vaikutuksista istuma-asennon ergonomiaan sekä raajojen liikkuvuuteen istuma-asennossa. Lisäksi on ymmärrettävä miten instrumenttimme tulisi asetella ja miksi, sekä mitkä lihasryhmät vaikuttavat minkäkin liikeradan tai kapulan liikkeen hallintaan.

Vuosien varrella on kehitetty lukuisia erilaisia metodeja ja teorioita erityisesti liittyen tapoihin, joilla rumpalit liikuttavat kapuloitaan tai pitävät niistä kiinni. Nämä metodit ovat tuotoksia vuosikymmenten ja sukupolvien mittaisesta työstä yrityksen ja erehdyksen kautta. Ne tarjoavat meille teoreettisen pohjan loputtomille mahdollisuuksille kustomoida soittotekniikkaamme ja kehittää itseämme

optimaalisesti. (Lang & Natelli 2015). Ne myös takaavat, että oikein opittuina voimme ajaa itseämme fyysisesti äärimmilleen ilman, että vaarannamme terveyttämme.

1.1 Aiheen rajaus, aineiston hankinta ja työn rakenne

Olen viime vuosina ollut erityisen kiinnostunut rumpujen soiton motoriikasta. Asian tekee ironiseksi se, että kaikesta tästä kiinnostuneisuudesta huolimatta olen ollut ajoittain hyvin laiska harjoittelemaan näitä liikeratoja. Tuntui, että yksinkertaisten liikkeiden hidas ja pitkäjaksoinen toistaminen oli aivan liian puuduttavaa niin kauan, kun en tiennyt tarkalleen ottaen mihin olin pyrkimässä harjoitteellani ja miksi. Ymmärsin, että minun oli otettava selvää miksi näitä harjoitteita olisi tehtävä ja mitkä niistä olisi hyödyllisimpiä kehittämään juuri minun teknisiä heikkouksiani. Vasta sitten pystyisin motivoimaan itseni näiden harjoitteiden toistamiselle päivittäin. Tämä vaati myös syvällisen ja ennen kaikkea rehellisen analyysin omista teknisistä soittotaidoista ja niiden puutteista.

Aloin vähitellen lisäämään pieniin vapaisiin hetkiini tavoitteellisempia motorisia liikeratojen toistoja ja harjoitteita, oli se sitten kotona elokuvia katsellessa, autossa istuessa, kadulla kävellessä, hississä seistessä tai junaa odottaessa. Huomasin, että ymmärrys harjoitteiden sisällöstä, tavoitteista sekä päämäärästä ruokkii motivaatiota, joka toimii kaiken tämän työn voimavarana: halu kehittää itseään ja ajatus kyvystä toteuttaa itseään instrumentillaan paremmin ruokki ainakin minua pohtimaan motoriikkaani mitä eriskummallisimmissa paikoissa. Ajatusprosessi ei tietenkään ole jatkuvaa, vaan hyvin katkonaista ja sijoittuu yleensä nimenomaan pieniin taukoihin, kun vapaudun hetkellisesti muista askareistani. Aloin myös etsiä aiheeseen liittyvää materiaalia, keskustelua ja harjoitteita ja totesin, ettei kyseistä aihepiiriä ole juurikaan tutkittu. Monilla rumpaleilla tuntui olevan joitakin harjoitteita, mitä he olivat tehneet aiemmin tai tekivät vieläkin ajoittain, mutta mitään yhtä yhtenäistä harjoituskirjastoa tai niiden vaikutuksia tutkivaa teosta en löytänyt. Niinpä päätin tehdä koonnin harjoitteista, joilla rumpalit voivat kehittää itseään, sekä kyselyn kollegoiltani heidän tekemistä harjoitteista ja niiden tavoitteellisuudesta.

Tämä opinnäytetyö keskittyy matched grip-kapulaotteen, eli vastakkaisotteen liikeratoihin erilaisissa rumpujen soittotilanteissa. Työ on suunnattu ammattilaisille, tai ammattiin tähtääville rumpaleille ja rumpuopettajille, jotka haluavat kehittää rumpujen soiton tekniikkaa, motoriikkaa ja kestävyyttä ilman rumpusetiä. Aloitteleville tai harrastajarumpaleille tämä opinnäytetyö ja sen tarjoamat harjoitteet voisivat toimia lähinnä kuriositeettina, mutta niihin panostaminen ja syvemmin paneutuminen ei olisi välttämättä kovin mielenkiintoista tai ajankäytöllisesti järkevää. Työ antaa kuitenkin hyvän teoriapohjan ja ymmärryksen lukijalleen rumpujen soiton motoriikasta ja sen vaativuudesta, joka tulee useille aloitteleville rumpaleille yllätyksenä. Tästä syystä se voikin olla oiva työkalu opettajalle, joka voi tämän opinnäytetyön tarjoaman teoriapohjan ja siitä kumpuavan ymmärryksen pohjalta motivoida oppilastaan harjoittamaan tekniikkaansa ja pohtimaan kapuloiden liikeratoja niitä liikuttaessa. Olen myös opettanut joitain tässä työssä listatuista harjoitteista aloittelevillekin oppilailleni, mutta lähinnä aikuisille sellaisille, sillä kokemukseni mukaan nuorilla oppilailla harvoin riittää keskittyminen ja motivaatio istua alas ja heilutella kapuloita ilmassa jokaista liikettä intensiivisesti pohtien. En myöskään suosittelisi ketään korvaamaan tässä opinnäytetyössä esitetyillä harjoituksilla rumpusetin tai harjoitus-padin kanssa tehtäviä teknisiä harjoitteita. Pikemminkin näkisin, että ilman harjoitus-padia tehdyt harjoitukset täydentävät ja monipuolistavat harjoitusrutiinia.

Työssä käydään läpi erilaisia liikeratoihin vaikuttavat tekijöitä, kuten soittajan fyysisiä ominaisuuksia, soittoasento, instrumentin asettelu, erilaiset variaatiot vastakkaisotteesta, reboundiin, eli pomppuun vaikuttavat tekijät, sekä kapuloiden liikeradat ja niitä ohjaavat lihasryhmät. Lisäksi työhön on kerätty erilaisia ammatti- ja opiskelijarumpaleiden tekemiä harjoitteita erilaisin metodein, erilaisilla alustoilla, sekä kapuloilla ja ilman. Näiden lisäksi tein kyselyn Jyväskylän ammattiopiston rumpaleille, Jyväskylän ammattikorkeakoulun musiikkipedagogiopiskelijoille, joiden pääinstrumenttina ovat rummut, sekä muutamille jo vuosia rumpujen soittoa opettaneille opettajille. Opinnäytetyön kantavana ideana on siis selvittää, miten kehittää itseään turvallisesti, ergonomisesti ja oikeaoppisesti vastakkaisotteen liikeradoissa ilman, että soittajalla on mahdollisuutta päästä instrumenttinsa ääreen. Työtä voi kuvailla tutkimukselliseksi kehittämistoiminnaksi, sillä sen

kysymyksenasettelut nousevat käytännön toimista ja rakenteista (Toikko & Rantanen 2009, 22). Tarkemmin sanottuna kehitystoiminnalla tavoitellaan parempaa tai tehokkaampaa toimintatapaa, ja siinä sovelletaan tutkimuksen tietoa.

Rumpalin ergonomiaa on tutkittu jonkin verran nimenomaan työn ergonomisen haasteellisuuden takia. Harvoissa ammateissa esimerkiksi selkään kohdistuu niin suurta rasitusta. Monissa rumpaleiden oppikirjoissa puhutaan silti vain ”hyvästä soittoryhdistä”, sen syvällisemmin kertomatta mikä se hyvä soittoryhti oikein on. Tämä hyvä soittoryhti mahdollistaa soittajan harrastuksen, tai jopa toimeentulon lähteen harjoittamisen vuosikausiksi. Huonolla soittoryhdillä voi vastaavasti tuhota terveytensä, ja lisäksi sillä on jonkin verran heikentäviä vaikutuksia raajojen motoriseen toimintaan ja kestävyYTEEN. Vaikutus on kuitenkin sen verran pieni ja vaatisi niin syvällistä porautumista rumpaleiden ergonomian maailmaan, ettei se ole tämän opinnäytetyön tutkimuksen kannalta olennaista. Rumpujen soiton ergonomiaan tehdään tässä työssä pintaraapaisu.

Mielikuvaharjoittelu on musiikin alalla yleistä ja hyödyllistä ”kuivaharjoittelua”. Esimerkiksi uusien kappaleiden harjoittelu tiukalla aikataululla ennen keikkaa onnistuu monesti parhaiten pelkästään kuuntelemalla ja kuvittelemalla soittavansa, tai vaihtoehtoisesti ilmarummuttamalla. Välttääkseni opinnäytetyön liian laajaksi paisumista olen jättänyt myös tämän, vaikkakin mielenkiintoisen, ehkä hieman aihekokonaisuudesta poikkeavan aspektin käsittelemättä.

Aineiston kerääminen tuntui aluksi todella vaikealta. Oli lähes mahdotonta löytää lähdemateriaalia alkuun käyttämälläni hakusanoilla, mitkä osoittautuivat myöhemmin olleen liian spesifejä. Siispä päätin kokeilla erilaista lähestymistapaa aineiston etsintään; lainasin koulumme kirjaston kaikki rumpu-, tai lyömäsoitinaiheiset kirjat ja DVD:t, missä oli minkäänlaista mainintaa soiton ergonomiasta, motoriikasta, kapulaotteista, tai vain soittimen asettelusta. Tämän lisäksi aloin selaila eri ammattirumpaleiden YouTube kanavia ja etsiä aiheeseen liittyviä videoita. Myös monet rumpuaiheiset sivustot, kuten www.drummermagazine.com tarjosivat lyhyitä aiheeseen liittyviä artikkeleita. Lopputuloksena oli valtava tilkkutäkki informaatiota, josta oli suodatettava kaikki olennainen ja käytettävä aineisto. Suuri osa aineistosta on tullut myös vuosien henkilökohtaisen rumpaliuran ja muutamien vuosien opetustyön kokemuksen perusteella.

1.2 Termistö

Suomeksi	Englanniksi	Selite
Amerikkalainen ote	American grip	Vastakkaisotteen variaatio. Ks. kappale 3.2.3.
Crescendo	Crescendo	Soittovoimakkuuden asteittainen lisääminen. Latinan kielestä italian kieleen kulkeutunut sana, mikä tarkoittaa kasvavaa tai lisääntyvää. (Dictionary.com N.d.)
Dominoiva käsi	Dominant hand	Suurimmalla osalla ihmisistä oikea käsi on dominoiva (Hadhazy 2011), eli sillä suoritetaan suurin osa arkiaskareista. Sama pätee myös rumpujen soittoon. Tässä opinnäytetyössä käsitellään asioita siinä oletuksessa, että soittajan dominoiva käsi on oikea käsi.
”Filli”	Fill	Filli sana tulee englannin kielisestä termistä (to) fill (in) = täyttää. Rumpujen soitossa sillä tarkoitetaan tehostekeinona käytettävää orkestroitua täytettä, jolla esimerkiksi korostetaan tai merkataan kappaleen osien vaihdoksia (Miettinen N.d.)
”Harjoitus-padi”, harjoituslusta	Practice pad	Harjoitus-padi on pieni puinen vekotin, jonka päällä on liimattuna kuminen levy tai matto, joka toimii lyöntialustana (Rich & Adler 1942, 6).
Ihannekohta	Sweet spot	Kapulan kohta, josta kiinni pitäessä pystytään hyödyntämään kapulan pomppua pienimmällä mahdollisella vaivalla (Mayer 2007).
Jalkalautaset	Hi-hat (cymbals)	Kaksi symbaalia vastakkain hi-hat telineeseen asetettuna. Voidaan soittaa joko kapulalla tai jalalla polkien.
Kapulan kärki, - nuppi, -”tippi”	(Drum sticks) Tip	Kapulan kärki, jota käytetään enimmäkseen rumpujen ja symbaalien soittamiseen.
Komppipelti, säestyssymbaali, ”ride”	Ride cymbal	Kookas säestyssymbaali.
Lyöntikalvo, yläkalvo	Batter head	Rummun rungon yläpuolelle kiinnitettävä kalvo, johon lyödään kaupalla äänen muodostamiseksi.
Perinteinen ote	Traditional grip	Kapulaote, joka on aikanaan kehittynyt marssirumpaleiden keskuudessa, kun vinosti roikkuva marssivirveli ei mahdollistanut vastakkaisotteella soittamista (Lang & Natelli 2015). Ks. kappale 3.1.
Pomppu	Rebound	Kalvosta tai muusta soitettavasta pinnasta iskun jälkeen palautuva kimmoke (Mayer 2007).
Press roll, buzz roll	Press roll, buzz roll	Tremolo, jossa kapuloita painetaan monilyöntitremolon aikana kalvoa vasten. Tämä saa aikaan kireämmän soundin ja useamman iskun yhtä lyöntiliikettä kohden.

Ranskalainen ote	French grip, French timpani grip	Vastakkaisotteen variaatio. Ks. kappale 3.2.2.
Resonanssikalvo, alakalvo	Resonant head	Rummun rungon alapuolelle kiinnitettävä kalvo, joka värähtelee yläkalvon iskuista aiheutuvasta ilmanpaineesta.
Rudimentti	Rudiment	Rudimentit ovat kokoelma patterneja ja käsijärjestyksiä jotka mahdollistavat rumpalin itsensä ilmaiseksen rumpusetillä (Johnston & Pilard 2015).
Saksalainen ote	German grip, German timpani grip	Vastakkaisotteen variaatio. Ks. kappale 3.2.1.
Svengi	Groove	Tapa jolla soitossa rytmi- ja aikakäsitteet elävät hienovaraisesti saaden soiton ”hengittämään” ja elämään soitettavan kappaleen mukaisesti.
Tremolo	Tremolo	Tremolo on iskujen nopeaa toistoa, usein pompun avulla. Jos pomppua ei ole tai se on vähäistä, soitetaan usein yksi isku vuorokäsin nopeassa tempossa. Muutoin soitetaan useimmiten monilyöntitremoloita, eli kahden tai kolmen iskun tremoloja. (Martikainen 2011).
Tuplalyönti, tuplaisku	Double-stroke roll, open roll, long roll	Rudimentti, jossa yhdellä kädellä soitetaan aina kaksi isku peräkkäin. Sovellettuna molemmille käsille, oikealla kädellä aloittaessa käsijärjestyksestä tulee O O V V O O V V jne.
Vastakkaisote	Matched grip	Kapulaote, missä kapuloita pidetään molemmissa käsissä symmetrisesti samanlaisella otteella ja liikutetaan samalla tekniikalla Ks. kappale 3.2.
Virveli, pikkurumpu, ”snare”	Snare drum	Rumpusetin keskeisin rumpu (Paksula & Alanko 1994, 10), jossa rummun resonanssikalvoa vasten on asetettu metallilangoista koostuva virvelin matto (engl. snare). Rumpu asetetaan telineeseen rumpalin jalkojen väliin.
Yksittäislyönti, yksittäisisku	Single-stroke roll	Rudimentti, jossa soitetaan vuorokäsin yksi isku per käsi. Käsijärjestys on oikealla kädellä aloittaessa O V O V jne.

2 Liikeratoihin vaikuttavia tekijöitä

2.1 Rumpujen soiton ergonomiaa

Rumpujen soitto voi olla rankkaa työtä. Monissa tilanteissa olet 75 % urheilija, 75 % muusikko ja tuntuu kuin antaisit itsestäsi 150 % joka ilta. (Ciago 2004, 39).

Rumpujen soitto on fyysisesti ja motorisesti haastavaa toimintaa. Rumpaleiden lisäksi kovinkaan monet soittajat, tai istumatyötä tekevät eivät joudu istuessaan liikuttamaan kaikkia raajojaan synkronoidusti, mutta itsenäisesti. Normaalisti istuma-asennossa jalkapohjien tukipisteet kantavat osan ruumiin painosta, mutta tämäkään ei aina päde rumpaleihin, sillä jalkoja tarvitaan hi-hat ja bassorumpupedaalien polkemiseen. Tämä kontrolloitu raajojen liikuttaminen vaatii pääosin suurten, pinnallisten lihasryhmien työskentelyä. Tämän lisäksi tarvitaan vielä syvien lihasten mahdollistama keskivartalon tuki, sekä pienten lihasryhmien, esimerkiksi kämmenten ja sormien lihasten hienomotorinen toiminta. Soittajan keho saattaa joutua yllättävänkin kovan rasituksen alaiseksi. Koska liikkeet ovat usein toistuvia, voi huonolla ergonomialla, soittoasennolla tai rumpujen asettelulla saada aikaiseksi väsymistä, soiton vaikeutumista sekä fyysisiä vammoja.

Suurimmalla fyysisellä rasituksella rumpalilla ovat kädet, selkä ja jalat. Optimaalisen rumpupenkin korkeuden ja hyvän soittoryhdin säilyttäminen soitettaessa päivittäin tai useita tunteja kerrallaan vähentää huomattavasti alaselkäongelmien riskiä.

Jalkojen rasitusta voi vähentää käyttämällä kevyitä kenkiä ja tarkkailemalla, ettei jalkojen lihaksissa ole turhia pysyviä jännitteitä. Käsien rasitusta voi luonnollisesti vähentää myös hyvällä ja rennolla tekniikalla, mutta myös kunnollisella alkulämmittelyllä ja loppuvenyttelyllä ja jäähdyttelyllä.

Ihmisen fysiologiaa on tutkittu paljon ja se on auttanut meitä ymmärtämään myös soittoasentoon, rumpujen asetteluun, kapulaotteisiin, liikeratoihin liittyviä ongelmia, mahdollisuuksia ja lainalaisuuksia. Olemme ymmärtäneet, että oikeaoppisella soittoasennolla ja tietynlaisilla tekniikoilla pystymme vapauttamaan kehomme täyden potentiaalin instrumenttiamme soitettaessa. Samalla pienennämme myös huomattavasti pienten loukkaantumisten, kuten rasitusvammojen, jännetuppitulehdusten tai selkäongelmien riskiä. Toisaalta kuten meistä jokainen on

fyysisesti ja fysiologisesti erilainen, niin on myös meidän soittoasentomme, liikeratamme ja kapulaotteemme. Meidän tulisi hyödyntää muiden tekemää tutkimusta ja kenttätöitä ja oppia heiltä pääpiirteittäin miten meidän tulisi istua, liikkua ja soittaa. Silti jokaisen rumpalin olisi ensisijaisen tärkeää kuunnella omaa kehoaan ja tutkia miten se reagoi tietynlaisissa liikeradoissa ja kehittää niiden pohjalta itselle parhaiten sopivat toimintatavat ja liikkeet.

Sen lisäksi että rumpalin on mietittävä liikeratojaan ja motoriikkaansa teknisestä ja ergonomisesta näkökulmasta, on myös ymmärrettävä että tapa jolla liikutat kehoasi ja jokainen kapulan liike vaikuttaa rummuista saavutettavaan saundiin. Bob Moses (1984, 46) kutsuu rumpujen soittoa fyysiseksi tanssiksi, jossa liike on olennainen osa soundia, eivätkä ne voi olla ristiriidassa keskenään: Isolla, pyöreällä ja sulavalla liikkeellä saa ison, pyöreän ja sulavan äänen. Pienellä, tiukalla ja hermostuneella liikkeellä saa pienen, tiukan ja hermostuneen äänen.

2.2 Rumpujen asettelu



Kuva 1. Rumpusetti (Viitattu 2.12.2016
<http://www.drums.com/images/ddrumAMXDrumSet22KickOrange.jpg>)

“Sinun tulisi mukauttaa rumpusetti itsellesi, eikä ikinä mukauttaa itseäsi rumpusetille” (Patterson 2012).

Jokainen rumpali asettelee rumpusettinsä itselle sopivaksi, mutta on olemassa säännönmukaisuuksia ja hyväksi todettuja malleja, joita useat rumpalit mukailevat. Rummut tulisi asetella niin, että asettelu mahdollistaisi ergonomisen soittoasennon, missä tuke- ja liikuntaelimistö toimivat mahdollisimman taloudellisesti. Tätä silmällä pitäen asettelussa olisi syytä seurata kahta pääsääntöä; instrumentti tulisi asetella niin, että soittaja voi liikkua pienimmällä mahdollisella vastuksella ja mahdollisimman ekonomisesti (Gatzen N.d.). Rummut ja symbaalit joita käytetään eniten, eli useimmiten virveli, hi-hat ja ride-symbaali olisi hyvä olla käden ulottuvilla niin, että käsivartta joudutaan ojentamaan mahdollisimman vähän ja kyynärpäät pysyvät melko lähellä kehoa.

Virveli on rumpusetin keskeisin rumpu ja sitä käytetään yleensä ehdottomasti eniten soitettaessa, jolloin liikkeiden toistojen määrä on aina suuri. Tästä syystä on erityisen tärkeää pohtia virvelin asettelua ergonomian kannalta. Yleisin ohje virvelin asettelusta on, että rummun yläkalvon tulisi olla istuvan rumpalin vyötärön korkeudella. Korkeammalla oleva rumpu aiheuttaa lihasjännitteitä yläkehossa ja alempana oleva vaatii esimerkiksi taas rannetta väsyttävää yliliikkumista (Skrikberg 1996, 15). Myös rumpusetin koko vaikuttaa asetteluun; mitä isompi kokoelma rumpuja ja symbaaleja, sen vaikeampaa niiden ergonominen asettelu on.

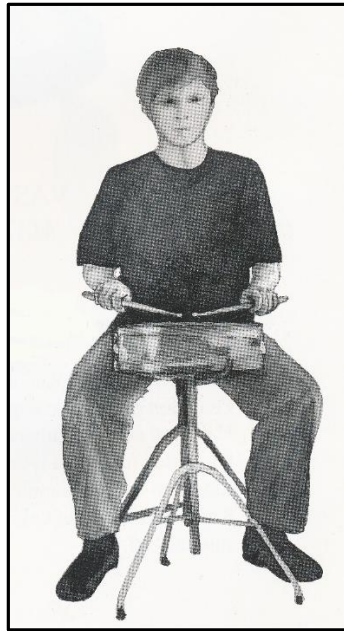
Penkkiä säätäessä lähtökohta tulisi olla korkeus, jossa istuessa polvet olisivat hieman alempana kuin lonkkaluu. Alempana istuminen vaikeuttaa jalkojen nostamista ja kuormittaa erityisesti alaselän aluetta. Ylempänä istuessa penkki saattaa taas painaa ikävästi soittajan takareisiä, jolloin verenkierto jalkoihin heikkenee.

Myös pompun (ks. 2.4 Pomppu) optimaalinen hyödyntäminen on huomioitava rumpusettiä aseteltaessa. Se miten kapula pomppaa lyötyäsi rumpua tai symbaalia on matemaattinen ja fysikaalinen ilmiö. Rummun sijainti ja kulma suhteutettuna käsivarren asentoon ja kapulan liikerataan sanelee kuinka kapula pomppaa ja kuinka paljon työtä vaatii saada kapula palautettua asentoon, jossa voit helposti ja tehokkaasti tehdä seuraavan iskun. (Dicciani 2013). Mayer (2007) myös toteaa, että rummut ja symbaalit olisi ihanteellista saada asetettua niin, että soittaja pystyisi soittamaan kaikkea rumpukapulan ollessa mahdollisimman lähellä soittopintaa ja samassa kulmassa tämän kanssa. Tällä metodilla mahdollistetaan pompun optimaalinen hyödyntäminen, mutta saavutetaan myös paras saundi, kun

rumpukalvo pystyy värähtelemään täysin kapulaiskun liikeradan mukaisessa linjassa. Diccianin (2013) mukaan pienelläkin muutoksella voidaan vaikuttaa suuresti soiton mukavuusasteeseen.

Aiheesta on myös poikkeavia näkemyksiä varsinkin vanhemman sukupolven rumpaleiden keskuudessa. Matti Oiling (1992, 5) sanoo, että soittajan olisi hyvä istua kohtalaisen matalalla, ja että symbaaleja olisi hyvä pitää suhteellisen korkealla, jolloin käsillä on suuri liikkumisvapaus. Mielestäni tässä asettelutekniikassa soittajan keho joutuu tekemään selkeästi enemmän töitä, mikä saattaa aiheuttaa soittaessa väsymistä ja pidemmällä aikavälillä lihasjumeja ja vammautumisia.

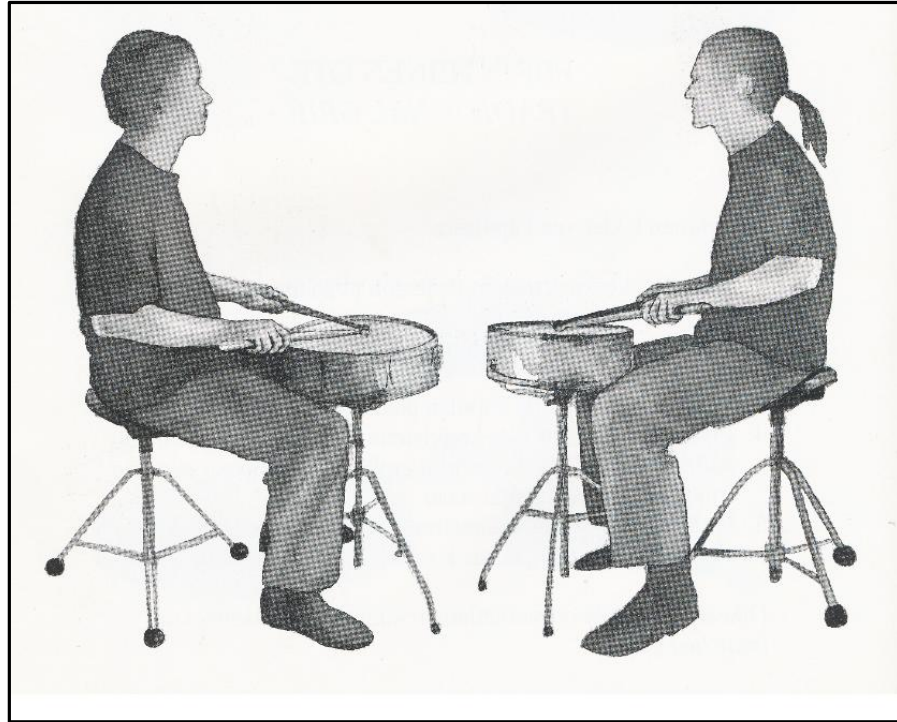
2.3 Soittoasento



Kuva 2. Soittoasento (Skrikberg 1996, 10)

Oikeaoppisessa soittoasennossa kyynärpäät lepäävät rennosti lähellä kehoa, sillä kovin etäällä olevat kyynärvarret aiheuttavat väsymystä. Kyynärvarret osoittavat horisontaalisesti eteenpäin kohti virvelirumpua. Hi-hatia soitettaessa oikea käsi sijoitetaan vasemman käden yläpuolelle ja hieman sen eteen kyynärvarren kulmaa muuttamalla. Istuma-asento on rento, mutta tukeva; alaselkä pysyy ryhdikkäänä, molemmat pakarat tukevasti penkissä ja molemmat jalat tukevasti maassa tai pedaaleilla. Jalkojen tulisi laskeutua penkiltä hieman alaspäin, niin että polvilumpiot ovat alempana kuin lonkkaluu sekä ylävartalon ja reisien välinen kulma on yli 90

astetta. Samoin polvien tulisi olla koukussa, mutta kuitenkin hieman eteenpäin taivutettuina niin, että reisien ja säärien välinen kulma on yli 90 astetta. Jalkojen nostelu ja liikuttelu hyvää soittoryhtiä ylläpitäessä vaatii hyvää keskivartalon ja erityisesti syvien vatsalihasten hallintaa. Paras soittoasento löytyy, kun seuraat vain kehosi luontaisia liikeratoja.



Kuva 3. Soittoasento sivusta päin kuvattuna (Skrikberg 1996, 11)

2.4 Pomppu

Rebound, eli pomppu on termi jolla tarkoitetaan rumpujen soitossa liikettä, jolla kapula luonnollisesti pomppaa lyöntipinnasta takaisin ylös. Tämä on yksi tärkeimmistä rumpujen soiton aspekteista. On kuitenkin tärkeää ymmärtää, että tavoitteena tulisi olla pompun kontrollointi ja hyödyntäminen liikerataa helpottavana tekijänä, eikä niinkään pompusta riippuvaiseksi tuleminen. Kapulan pomppua kontrolloidaan pääosin sormilla ja pienillä ranteen liikkeillä.

Otetaan esimerkiksi pieni pallo, joka tiputetaan vapaasti rummun kalvolle suoraan pystysuunnasta niin, että kalvon ja pallon kulkuradan välinen kulma on 90 astetta. Pallo tippuu rummun kalvolle ja pomppaa siitä ylöspäin. Ensimmäinen pomppu on aina korkein ja tämän jälkeen pallo pomppaa vielä X määrän, jolloin jokaisessa pomppussa se menettää kineettistä energiaa tehden pompuista kerta toisensa jälkeen

pienempiä ja pienempiä. Jos autamme pallon pomppimista antamalla sille lisää energiaa pomputtamalla sitä kevyesti kädellä, pallo jatkaa pomppimistaan. Kun pomppiminen on jatkuvaa, pallon pomputtamiseen tarvitsee käyttää enää todella vähän energiaa. Tämä sama periaate toteutuu myös pompussa rumpukapulalla.

Pomppua voi hyödyntää optimaalisesti ainoastaan, kun liikerata on kohtisuorassa iskukohtaan nähden. Muutoin luontainen pomppu lähettää pallon, tai rumpalin tilanteessa kapulan ei-haluttuun suuntaan, ja pompun kontrollointi vaikeutuu. Tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että kapulan tulisi osua rumpukalvoon aina pienimmästä mahdollisesta kulmasta, eli kapulan tulisi olla samassa linjassa iskukohdan kanssa ja mahdollisimman lähellä tätä. Kapulan liikeradan tulisi myös olla mahdollisimman vertikaalinen.

Pompun käyttö on hyödyllistä ja suositeltavaa soittaessa, mutta joskus soittoalustasta riippuen pomppua ei vain ole tarpeeksi, jotta sitä voisi hyödyntää. Esimerkiksi isoilla, matalassa vireessä olevilla lattiatomtimeilla soittaessa pomppu on lähes mitätön. Näissä tapauksissa jokainen isku täytyy soittaa erikseen. Tällöin kapula liikutetaan pääosin ranteella.

2.5 Dynamiikka ja sen vaikutus liikeratoihin

Maalaisjärkikin sanoo, että kun naputat sormella pöytää pienellä liikkeellä, siitä tulee pienempi ääni, kuin koko käsivarren voimalla tehdyllä isolla iskulla. Sama pätee myös rumpujen soittoon; pienellä liikkeellä tehdään hiljaiset iskut, kun taas aksentteihin ja muuten kovaa soittaessa käytetään suurempia liikeratoja ja lihaksia.

Pienemmissä lihaksissa on vähemmän voimaa ja kestävyttä kuin suuremmissa, mutta ne pystyvät luontaisesti liikkumaan nopeammin. Hiljaisimmat iskut tehdään pienimmillä lihaksilla, eli pääosin sormilla ja pienillä ranteen liikkeillä. Siitä seuraava vaihe on ranteen kokonaisvaltainen liikuttaminen, minkä jälkeen taas kyynärvarren, kyynärpään ja käsivarren ja lopulta olkapään liikuttaminen. Jokaisella näistä osa-alueista on omat tekniikkansa ja niiden sovelluksia. Vaikka jokainen näistä osa-alueista toimii joihinkin soittotilanteisiin sellaisenaankin, yleensä rumpujen soitossa on kyse kahden, tai useamman osa-alueen yhdistämisestä toimivaksi ja liikeratoja tukevaksi kokonaisuudeksi. (Mayer 2007).

Pieniä lihasryhmiä harjoittaessa kannattaa muistaa, että suurilla vastuksilla treenattu pienikin lihas saattaa kasvaa suureksi ja kömpelöksi, voimaa ja kestävyyttä tuottavaksi lihakseksi joka menettää kykynsä supistua nopeasti ja ketterästi. Esimerkiksi jos harjoittelet nopeutta metallikapuloilla, lihaksesi oikeasti hidastuvat. (Mayer 2007).

3 Kapulaotteet

Aloittelevan rumpalin olisi verrattain helppo tehtävä ottaa kapulat käsiinsä ja pitää tempoa tai soittaa helppoa komppia. Sen sijaan jos oppilas pyrkii tulemaan ammattimaiseksi rumpaliksi ja saavuttamaan menestyksen huipun alallaan, on hänen aloitettava perusteista ja opeteltava pitämään ja kontrolloimaan kapuloitaan oikein. (Rich & Adler 1942, 7).

Kapulaotteella tarkoitetaan tapaa, jolla rumpali pitää kiinni, tai tarkemmin sanoen kannattelee kapuloitaan. Tämä vaikuttaa suuresti tekniikkaan, jolla kapulaa tullaan liikuttamaan. Kapulaote on yleensä yksi ensimmäisistä asioista, joita uuden rumpuoppilaan kanssa käydään ensimmäisillä soittotunneilla, mutta sen vaikutukset kantavat koko soittouran lävitse. Suurin osa rumpaleista aloittaa soittouransa matched grip-, eli vastakkaisotteella, missä kapuloita pidetään molemmissa käsissä symmetrisesti samanlaisella otteella ja liikutetaan samalla tekniikalla. Vastapainona tälle tekniikalle on niin kutsuttu perinteinen ote, eli traditional grip. Tämä ote on kehittynyt aikanaan marssirumpaleiden keskuudessa, kun vinosti roikkuva marssivirveli ei mahdollistanut vastakkaisotteella soittoa (Lang & Natelli 2015). Sitten perinteinen ote on löytänyt tiensä myös settirumpaleiden keskuuteen, ja sitä käytetään erityisesti jazz-musiikin kentässä.

Kapulaotteessa, kuten rumpujen soitossa yleensäkin yksi tärkeimmistä aspekteista on rentous. Kapulaa ei saa puristaa missään vaiheessa kahdesta syystä. Ensinnäkin liian tiukka kapulaote estää kapulan vapaan liikkumisen kämmenen sisällä, minkä johdosta iskun jälkeistä pomppua ei pystytä hyödyntämään soitossa. Lisäksi tämä pompun ”tukahduttaminen” johdosta kapulan pompun luovan energian täytyy siirtyä johonkin ja kun se ei voi siirtyä takaisin kapulaan liike-energian muodossa, se siirtyy joko rumpukalvoon, kapulaan tai kapulaa puristavaan käteen. Tämä saa aikaiseksi polttavan tunteen soittajan kädessä siellä, missä iskun aiheuttama energia on absorboitu. Puristavalla kapulaotteella ja monilla toistoilla voidaan saada aikaiseksi

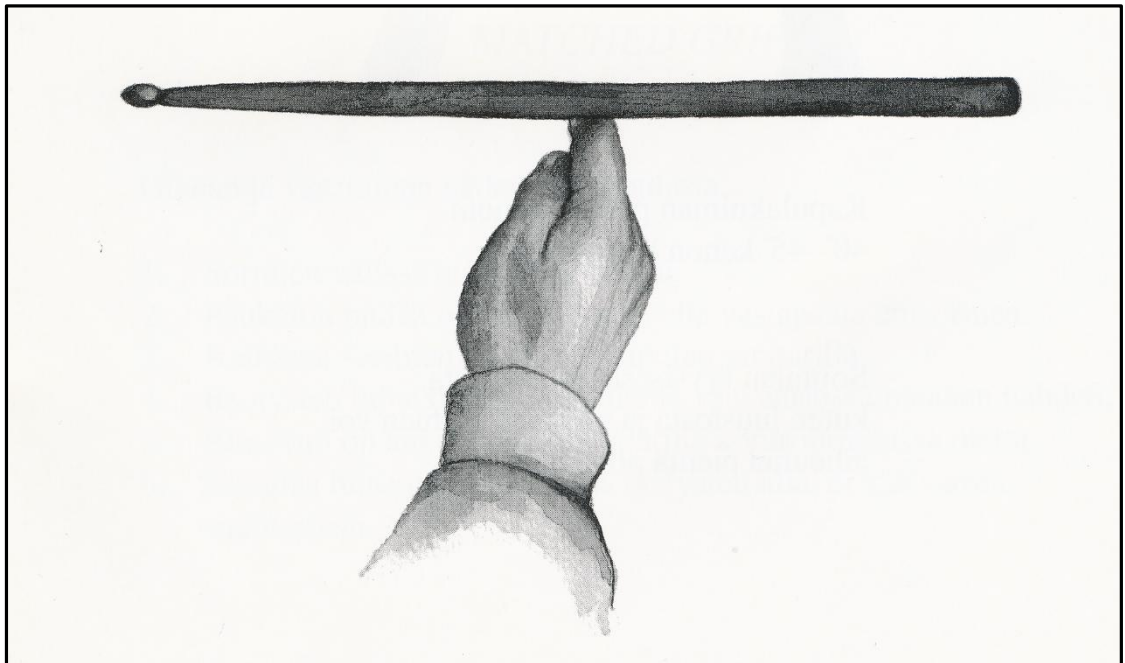
rikkinäisiä rumpukalvoja tai -kapuloita, sekä erilaisia käsien vammautumia rakoista nivelongelmiin ja rasitusvammoihin.

Kapulaotteen rentoutta pystyy testaamaan ainakin kahdella eri tavalla. Kapula otetaan rennosti käteen ja toisen, vapaan käden kämmen käännetään ylöspäin. Kapulalla lyödään rennolla otteella avoimen käden kämmeneen. Jos ote on tarpeeksi rento, voidaan lyödä melko voimakkaitakin iskuja tuntematta lainkaan kipua. Toisaalta taas jos ote on puristava, kipua tuntuu kämmenessä välittömästi. Toinen tapa, jolla voi hyvin testata kapulaotteen rentouden on kuunnella kapulan sointia. Kun kapulaa pidetään tarpeeksi rennosti kiinni, sillä tehdyt iskut saavat kapulan resonoimaan, aiheuttaen jonkin sointisävelen. Kun kapula soi, siitä pidetään tarpeeksi rennosti kiinni. Puristamalla kapulaa sen sointi häviää, ja tämä vaikuttaa myös rummuista tai symbaaleista lähtevään saundiin soitettaessa. Tästä syystä rumpukapuloita ostaessa kannattaa aina etsiä pari, joka soi samalla taajuudella. Myös metallikapulat on oiva väline tähän tarkoitukseen ja varsinkin uusien tekniikoiden harjoitteluun, sillä metallikapuloilla sointi on vielä selkeämpi kuin puukapuloilla. On kuitenkin muistettava, että metallikapulaa tulisi käyttää ainoastaan harjoitus-padiin, eikä koskaan rumpuihin. (Mayer 2007).

Kapulaotteen tärkein osa-alue on kapulan tukipiste. Sen lisäksi, että se on kohta josta kapulaa kannatellaan, se on myös tasapainopiste, minkä varassa kapula liikkuu ylös ja alas. Paras kohta pitää kapulasta kiinni löytyy helpoiten etsimällä kapulan painopiste ja liikuttamalla tästä sormia hieman pois päin kapulan lyöntikärjestä, eli tipistä. Näin löytyy kohta, missä kapula hyödyntää pomppua optimaalisella tavalla. Tätä voi kokeilla antamalla kapulan kärjen tippua kohti rumpukalvoa tai harjoitus-padia ilman lyöntiliikettä niin, että kapula lepää kevyesti etusormen varassa ja antaa sen pomppia omalla painollaan. Liian ”edessä” oleva ote tekee pompuista hitaita, tai pomppuja ei tule kuin yksi. Liian ”takana” oleva ote tekee taas pompuista liian nopeita ja tiheitä. Mayerin (2007) mukaan toinen metodi, jolla optimaalisen kohdan voi löytää, on ottamalla kapulasta ote kevyesti peukalolla ja etusormella ja pomputtaa vapaalla kädelläsi kapulaa kevyesti sen kärjen puolelta. Liike tulisi saada jatkuvaksi ja on etsittävä kohta, jossa kapula pomppii pienimmällä mahdollisella vaivalla. Sopivan kohdan löytyessä kapula tuntuu haluavan liikkua sekä ylös-, että alaspäin. Kun tämä niin kutsuttu ihannekohta on löytynyt, se tulee merkata tai painaa muistiin. Kapulaa

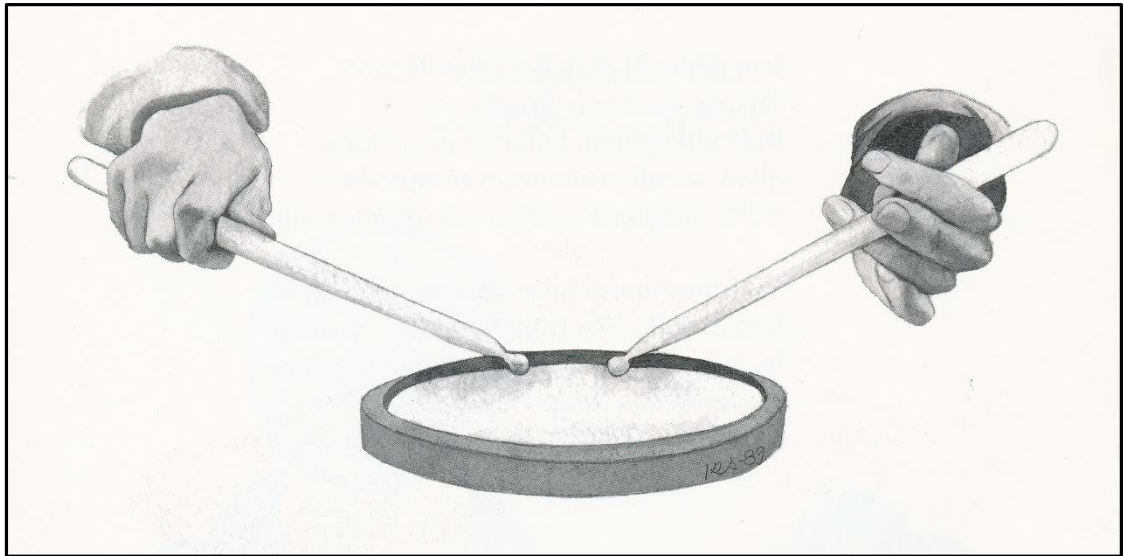
tulisi kannatella aina tästä kohdasta, sillä silloin kapula ja pomppu tekevät optimaalisella tavalla töitä soittajan puolesta. Jokaisessa kapulassa on olemassa vain yksi kohta, mikä tarjoaa parhaan balanssin. Mayer (2007) myös toteaa, että kun tekniikkaa, jolla kapulaa liikutetaan, hyödynnetään ja käytetään oikeaoppisesti, se toimii täydellisesti yhteistyössä kehoasi rakenteiden kanssa.

Tukipiste pysyy aina kapulassa samassa kohdassa, mutta soitettaessa erilaisilla tekniikoilla tai dynamiikoilla kapulan tukipiste saattaa muuttua merkittävästi. Esimerkiksi kovalla volyymilla soitettaessa otteen pitäminen sormien päissä hankaloituu. Tällöin rentouden säilyttämiseksi on suositeltavaa siirtää otetta sormien päistä lähemmäs kämmentä, esimerkiksi yhden rystysen verran. Chapin (1990) puhuu myös otteen kapulan kannatteluvastuun siirtämisestä etusormelta keskisormelle, jolloin etusormi toimii lähinnä kapulan liikkeen passiivisena kontrolloijana hidastamalla ja hallitsemalla sen liikettä kitkan avulla.



Kuva 4. Kapulan painopiste löytyy tasapainottamalla kapulaa etusormen päällä (Skrikberg 1996, 7)

3.1 Perinteinen ote

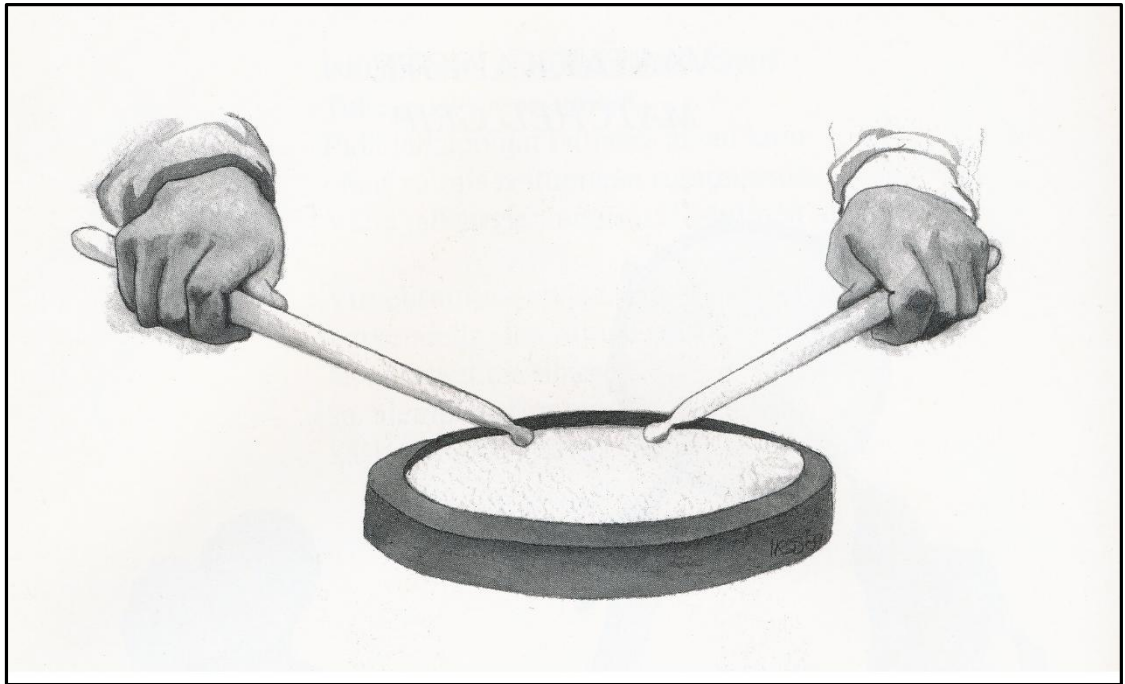


Kuva 5. Perinteinen ote (Skrikberg 1996, 12)

Perinteisessä otteessa on omat etunsa: se hyödyntää luonnollista ranteen, käsivarren ja käden kääntymisliikettä yhdenaikaisesti, mikä taas mahdollistaa hyvän pompun hallinnan ja väsymättömän, hienovaraisen kapulatyöskentelyn. Tämän lisäksi se antaa option vaihtaa vastakkaisotteen ja perinteisen otteen välillä kesken esiintymisen. Näin voidaan esimerkiksi hyvin luonnollisesti muuttaa vähemmän dominoivan, eli omassa tapauksessani vasemman käden soittovoimakkuutta pelkästään kapulaotetta muuttamalla, tai lepuuttaa vastakkaisotteessa tarvittavia lihasryhmiä soittamalla hetkellisesti perinteisellä otteella tai päinvastoin. Mayerin (2007) mukaan kapulaotetta vaihtamalla myös soittotekniikka vaihtuu merkittävästi, mikä voi johtaa uusiin ideoihin ja monipuolisempaan soittoon. Lisäksi se on myös perinteitä kunnioittavaa ja näyttää tyylikkäältä.

Perinteisen otteen hyödyistä huolimatta olen keskittynyt tässä opinnäytetyössä nimenomaan vastakkaisotteen erilaisten variaatioiden motorikkaan ja liikeratoihin. Ensinnäkin koen, että kyselyn vastauksia silmällä pitäen aihetta on rajattava mahdollisimman tarkasti. Lisäksi en itse käytä soittaessa perinteistä otetta, eli vaikka aihe olisikin mielenkiintoinen, en koe sitä henkilökohtaiseksi tai tutkimuksen kannalta olennaiseksi. Vastakkaisotteen motorista kehittämistä tutkittaessa on myös huomattavan suuri etu, että vastakkaisotteessa molemmilla käsillä kapulaote ja käsien liikeradat ovat identtisiä, toisin kuin perinteisellä kapulaotteella.

3.2 Vastakkaisote



Kuva 6. Vastakkaisote (Skrikberg 1996, 9)

Vastakkaisotteella on maine paljon luonnollisempaa tapana pitää kiinni kapuloista. Sillä on enemmän ulottuvuutta, liikkuvuutta, se on helpompi oppia ja on osittain teknisesti parempi kuin perinteinen ote. (Mayer 2007). Vastakkaisotteessa kapulaa pidetään molemmissa käsissä samanlaisella, symmetrisellä otteella ja liikutetaan samalla tekniikalla. Kapulaa kannatellaan peukalolla ja etusormella niin, että peukalo on suunnattuna kapulan varren mukaisesti ja etusormi on kietoutuneena kevyesti kapulan ympärille.

Kapulaa ei tulisi puristaa, vaan otteen tulisi olla vakaa, jotta kapula pysyy stabiilina, sekä kevyt, jotta kapula pystyy liikkumaan vapaasti kämmenen sisällä. Toisaalta ote ei saa olla myöskään niin löysä, että kapula pomppii holtittomasti tai tippuu kädestä kesken soiton. Kapulaan kohdistetun paineen tulisi pysyä muuttumattomana liikeradan jokaisessa vaiheessa (Mayer 2007). Käytänkin usein uusien oppilaiden kanssa vastakkaisotetta opettaessani Chapinin (1990) mielikuvaa, jossa vertaan kapulaa pieneen lintuun ja kehotan oppilasta pitämään siitä kiinni niin, ettei lintu vahingoitu, mutta ei myöskään pääse lentämään pois. Otteen tulisi olla pääsääntöisesti lähellä sormien päitä, jolloin kapulalle jää liikkumavaraa kämmenen sisällä, ja sormilla saadaan aikaiseksi suurempi voima kapulan liikuttamiseen.

Suuremmilla volyymeilla, tai enemmän ranteella soitettaessa otetta voi siirtää hieman syvemmälle, tai siirtää kapulan kannatteluvastuu etusormelta keskisormelle. Liian syvällä kämmenen sisällä pidetty kapula ei pääse liikkumaan vapaasti ja on usein myös merkki liian tiukasta ja puristavasta otteesta, mikä vaikeuttaa erityisesti pompun kontrolloimista ja saattaa pidemmällä ajanjaksolla aiheuttaa jännitteistä aiheutuvia vammoja. Toisaalta oikein toteutettuna syvemmällä kämmenessä pidettävää kapulaotetta käytettäessä voidaan hyödyntää mainiosti ranteen liikevoimaa vastakkaisotteen yhdessä variaatiossa (ks. 3.2.1 Saksalainen ote).

Keskisormi, nimetön sekä pikkurilli toimivat kapulan liikettä avustavana voimana. Niiden tehtävänä ei ole pitää kapulasta kiinni, vaan ne liikkuvat jatkuvasti kapulan mukana, kontrolloiden sen liikettä. Nämä kolme sormea ovat kietoutuneena kevyesti kapulan ympärille hieman eri kohdasta riippuen mitä vastakkaisotteen variaatiota käytetään. Pääasiassa paras kontrolli ja voima saavutetaan kosketuspinnan ollessa viimeisen sormitaipeen ja sormen pään välissä, mikä on luontevaa amerikkalaisella otteella soitettaessa. Vastaavasti taas saksalaista tai erityisesti ranskalaista otetta käytettäessä kosketuspinta siirtyy sormien päistä lähemmäs kämmeniä. (Knutson 2013). Lang (2015) toteaa, että todellisuudessa suuri prosentti rumpaleista ei noudata orjallisesti vain yhtä näistä otteista, vaan mahdollisesti jopa kaikkia niitä hyödynnetään tilanteesta ja tottumuksista riippuen.

3.2.1 Saksalainen ote



Kuva 7. Saksalainen ote

Saksalaisesta kapulaotteesta on kaksi yleisesti käytettyä variaatiota. Molemmissa kämmenet tulee olla rumpukalvon suuntaisesti vaakatasossa ja peukalot sijoitetaan kapulan sivulle, niin että kämmenselästä tulee litteä ja se osoittaa kohti kattoa. Kapulat muodostavat laajan rummun kalvolle ”piirakkaviipaleen”, eli kapuloiden väliin jää noin 90 asteen kulma. Tämä asento, missä kämmenselkä osoittaa kohti kattoa mahdollistaa luontaisimman ja laajimman ranteen liikeradan yleisesti käytettävistä kapulaotteista. Saksalaista otetta kutsutaankin rannesoitajan otteeksi ja tässä tekniikassa kyynärvarren lihasten avulla tehty nopea ranteen ”napautus” mahdollistaa hyvän kontrollin ja voimakkaat iskut. Saksalainen ote on monipuolinen, dynaaminen, voimakas, tarkka ja luo ison, lihavan soundin (Mayer 2007).

Mayer (2007) on jakanut saksalaisen otteen kahteen toisistaan hieman poikkeavaan variaatioon. Ensimmäisessä variaatiossa kapulaa tuetaan enemmän keskisormella, kuin etusormella. Etusormi on melko rentona kapulan vieressä sen sijaan, että olisi kietoutuneena sen ympäri. Tämä estää soittajaa puristamasta tahattomasti kapulaa liikaa tukipisteen kohdalta, jolloin käsien lihakset pysyvät rennompana isommissakin liikkeissä. Ote on lähellä sormen päitä, jolloin kämmenen sisään jää paljon tilaa ja liikkumavaraa. Tämä mahdollistaa sormien ja ranteen yhdenaikaisen hyödyntämisen kapulaa liikuttaessa. Tämä variaatio saksalaisesta otteesta on erityisen hyvä tarkkojen ja selkeiden iskujen kanssa, sekä pompun hyödyntämisessä.

Toisessa variaatiossa kapula vedetään hieman lähemmäs kohti kämmenpohjaa ja etusormi kietoutuu kevyesti kapulan ympärille, jolloin kapulan tukipiste siirtyy etusormen toisen rystyksen seudulle. Tällä tavoin ranneliike saadaan hyvin siirrettyä kapulan liikkeeksi. Tämä saksalaisen otteen variaatio on erityisen hyvä voimakkaiden iskujen kanssa, sekä ranteen liikeratojen kontrolloimisessa. (Mayer 2007).

3.2.2 Ranskalainen ote



Kuva 8. Ranskalainen ote

Ranskalaisessa otteessa kämmenet ovat käännettyinä sisäänpäin vastakkain ja peukalo asetetaan suoraan kapulan päälle ja muut sormet kapulan alle. Kädet vedetään lähelle toisiaan, jolloin kapulat osoittavat lähes suoraan eteenpäin. Kapulan tukipiste on peukalon ja etusormen ensimmäisen rystyksen kohdalla. Aktiivinen liikerata lähtee tällöin kyynärluun ja värttinäluun rotaatiosta, eikä ranteesta, niin kuin saksalaisessa otteessa. Tätä samaa liikerataa käytetään esimerkiksi oven kahvaa, tai avainta käännettäessä. Ranskalaisessa otteessa sormet ovat myös hyvin luonnollisessa asennossa kapulan liikuttamista varten (Chapin 1990). Ranskalaista otetta kutsutaankin sormisoittajan otteeksi. Se on ekonominen, hienovarainen ja kämmenen sekä sormien pienempien lihasten hyödyntäminen mahdollistaa tarkan kontrollin ja nopean soiton laajalla dynaamisella skaalalla. (Mayer 2007).

Ranskalaisen otteen hyödyllisyyttä settisoittajan näkökulmasta on helppo kyseenalaistaa; käsien asento ja liikeradat tuntuvatkin olevan luontevia lähinnä

patarumpaleille tai virveliä soittaessa. Chapinin (1990) mukaan kyseessä on ote joka on erityisen hyvä yksittäisiskuissa ja crescendoissa, mutta ei niin hyvä aksenteissa ja kontrolloidussa dynaamisessa nopeassa soitossa. Toisaalta ride-symbaaliin siirryttäessä monilla esimerkiksi amerikkalaisella tai saksalaisella otteella soittavalla ote kääntyy luontaisesti ranskalaiseen otteeseen, sillä tällöin kyynärpäätä saadaan pidettyä alhaalla ja lähellä kylkeä.

3.2.3 Amerikkalainen ote



Kuva 9. Amerikkalainen ote

Amerikkalainen ote on yhdistelmä saksalaista ja ranskalaista otetta. Siinä kämmenet on käännettynä aavistuksen verran sisäänpäin, mutta ei vastakkain kuten ranskalaisessa otteessa. Myös peukalo on sijoitettu näiden kahden otteen välimaastoon; ei aivan kapulan sivulle, mutta ei aivan päällekkään. Kapuloiden väliin jäävä kulma on huomattavasti pienempi, kuin saksalaisen otteen 90 astetta, mutta taas suurempi kuin ranskalaisella otteella suoraan eteenpäin osoittavilla kapuloilla. Tämä on yleisin ote suurella osalla aloittelevista rumpaleista, tai niillä jotka yksinkertaisesti valitsevat ergonomisemmän soittoasennon opeteltujen tekniikoiden sijaan.

Ranteen asento asettaa kapulan lähes suoraan linjaan kyynärvartesi kanssa, jolloin koko kädestäsi tulee kuin yksi pitkä kapula ja sitä liikuttava koneisto. Ranteen kulma mahdollistaa ergonomisen ja laajan ranteen taivuttamisen. Kämmenten sisään jää

hyvin tilaa ja sormien sekä kapuloiden kosketuspinta onkin lähellä sormien päitä. Tällöin sormien ja ranteen yhteystyötä voidaan hyödyntää todella optimaalisesti. Amerikkalaista otetta kutsutaankin usein settisoittajan otteeksi.

4 Kysely

Työni tutkimusaspektin toteuttamiseksi ja tietoperustan arvioimiseksi keräsin tietoa kollegoiltani työni aiheeseen liittyen. Tiedonkeruutavaksi valitsin avoimen kyselyn. Päädyin tähän ratkaisuun, jotta vastaajat voisivat kuvailla tekemiään harjoitteita, sekä pohdiskella harjoitteiden teon tavoitteellisuutta ja niiden tuottamaa mahdollista kehitystä. Lisäksi avoimessa kyselyssä vastaajilla on enemmän vapauksia syvällisempiin vastauksiin, joiden kaikkia аспектеja kyselyn tekijä ei välttämättä osannut kyselyä suunnitellessa ottaa huomioon.

Lähetin kyselyäni hyödyntäen sähköpostia ja sosiaalista mediaa. Selitin pohjustavassa viestissä opinnäytetyöni aiheen, kyselyn tavoitteen ja tärkeyden, sekä siinä käsiteltävät asiat. Kerroin myös kyselyn rakenteesta ja arvioin siihen vastaamiseen tarvittavan ajan helpottaakseni vastaajien aikataulutusta ja tehdäkseni koko prosessista heille mahdollisimman vaivatonta. Lähetin kyselyn Word-tiedostona sekä Jyväskylän ammattikorkeakoulun, että Jyväskylän ammattiopiston kaikille opiskelijoille ja opettajille, joiden pääinstrumenttina ovat rummut. Lisäksi laitoin kyselyn myös suljettuun Facebook ryhmään nimeltä Musakampuksen lyöjät. Ryhmässä jäsenenä olevat rumpalikollegat ovat kaikki joko valmistuneita tai opiskelevia muusikoita, tai musiikkipedagogeja. Koska vastauksia ei meinannut tulla tarpeeksi, lähestyin Facebookin kautta myös vanhaa rumpuopettajaani Pirkanmaan musiikkiopistosta, sekä opiskeluympäristön ja Musakampuksen lyöjät -Facebook ryhmän ulkopuolisia tuntemiani ammattirumpaleita. Vastauksia kyselyyn tuli lopulta 12 henkilöltä.

Kysely rakentui kolmesta avoimesta pääkysymyksestä, joista jokaiseen oli vielä neljä tarkentavaa avointa kysymystä. Yhteensä kysymyksiä oli siis 15 (ks. Liite 1). Kysymykset keskittyivät rumpaleiden tekemiin vastakkaisotteen motoriikkaa, kontrollia, kestävyyttä yms. kehittäviin harjoituksiin harjoitus-padin kanssa, ilman harjoitus-padia ja ilman kapuloita. Minua kiinnosti myös harjoitteiden säännöllisyys

ja tavoitteellisuus, sekä mistä soittaja on kuullut tekemistään harjoitteista ja onko hän kokenut kehittäneensä niiden avulla.

4.1 Kyselyn tulokset

Kyselyn vastaukset olivat pääosin monimuotoisia ja kattavia. Joillain vastaajista vastaukset lipsuivat hieman annettujen aiheiden yli, eli käsittelyssä ei ollutkaan lopulta enää vain vastakkaisotteen tekniikkaan liittyvät harjoitukset, vaan ylipäättään kaikki kuivaharjoittelu. Vastauksia oli kyselyn aiheesta johtuen lähes yhtä monta erilaista, kuin oli vastaajiaakin. Asiaa voisi verrata universaalisti harjoitusrutiineihin liittyvän kyselyn toteuttamiseen: jokaisella meillä on omat vahvuutemme ja heikkoutemme ja sitä kautta omat rutiinimme, joilla pyrimme pääsemään näistä heikkouksistamme eroon. Jokaisella on myös yksilöllinen tapa oppia ja yksilölliset työskentelymetodit, sekä ajankohdat. Tästä huolimatta kysely oli mielestäni onnistunut ja tulokset olivat analysoitavissa.

Ilman kapuloita ja harjoitus-padia tehdyt harjoitteet

Kyselyn ensimmäinen osio käsitteli harjoitteita, joita rumpalit tekevät ilman kapuloita ja harjoitus-padia. 92 % vastaajista teki jotain harjoitteita näillä kriteereillä. Heistä 55 % teki settisoiton tekniikkaa kehittäviä harjoitteita, 18 % polyrytmiikka- tai sekvenssiharjoitteita, 9 % mielikuvaharjoitteita ja 9 % perkussiosoitinten tekniikkaa kehittäviä harjoitteita. Lisäksi 9 % teki tiedostamatonta käsillä reisiin rummuttelua, minkä laskin myös ilman kapuloita tehtäväksi harjoitteeksi, joskaan en tavoitteelliseksi sellaiseksi.

Ilman kapuloita harjoitteita tekevistä päivittäin, tai lähes päivittäin toistoja harrasti 36 % vastaajista. Satunnaisesti (1-5 kertaa viikossa) myöskin 36 %.

Sattumanvaraisesti, esim. ennen keikkoja tai treenejä teki 28 % vastaajaa.

Soittotekniikan kehitystä ajatellen 9 % vastaajista kuvasi toiminnan tavoitteelliseksi, jonkin verran tavoitteelliseksi 27 % ja ei ollenkaan tavoitteelliseksi 27 %. Lisäksi 27 % kertoi toiminnan olevan lämmittelymielessä tavoitteellista. 9 % jätti vastaamatta kysymykseen tavoitteellisuudesta.

Huomattavaa kehitystä on tapahtunut 55 %:lla vastanneista, joista 67 % on tehnyt teknisiä harjoitteita ja 33 % rytmien hahmotus- tai mielikuvaharjoitteita. 36 % vastaajista ei joko osannut sanoa oliko kehitystä tapahtunut, tai sitä oli tapahtunut mahdollisesti vain hieman. Heistä 75 % oli tehnyt teknisiä harjoitteita ja 25 % rytmien hahmotus- tai mielikuvaharjoitteita. 9 % jätti vastaamatta kysymykseen.

Kapuloiden kanssa, mutta ilman harjoitus-padia tehdyt harjoitteet

Kyselyn toinen osio käsitteli kapuloiden kanssa, mutta ilman harjoitus-padia tehtyjä harjoitteita. 100 % vastaajista teki joitain harjoitteita näillä kriteereillä. 67 % heistä teki teknisesti kehittäviä harjoituksia ja 33 % lämmittelyharjoituksia. Päivittäin, tai lähes päivittäin sorvin ääreen palasi 25 % vastanneista. 8 % teki harjoitteita kahdesta neljään kertaan viikossa ja valtaosa, eli 67 % vastanneista teki harjoitteita satunnaisesti tai keikkapäivinä. 42 % vastanneista kuvasi toiminnan tavoitteelliseksi, 50 % lämmittelymielessä tavoitteelliseksi tai ei juurikaan tavoitteelliseksi ja 8 % ei nähnyt toimintaa tavoitteellisenä. Kehitystä oli tapahtunut 58 % vastanneista. 25 % kyselyyn osallistuneista vastasi, ettei kehitystä ole tapahtunut, mutta pitivät toimintaa silti lämmittelymielessä hyödyllisenä. 17 % puolestaan oli sitä mieltä, ettei kehitystä ole tapahtunut ollenkaan.

Kapuloiden ja harjoitus-padin kanssa tehdyt harjoitteet

Kyselyn kolmas osio käsitteli kapuloiden ja harjoitus-padin kanssa tehtyjä harjoitteita. 75 % vastanneista teki jotain rumpujen soiton tekniikkaa, tai teknistä osa-aluetta kehittävää harjoitusta. Lisäksi 25 % teki rudimenttiharjoituksia, minkä laskin myös teknisesti kehittäväksi harjoitteeksi. 50 % vastanneista teki harjoitteita päivittäin tai lähes päivittäin, 33 % teki yhdestä kolmeen kertaan viikossa, 8 % vähemmän kuin kerran viikossa ja 8 % jätti vastaamatta tähän kysymykseen. Harjoitteiden teon kuvasi tavoitteelliseksi valtaosa, eli 92 % vastaajista. 8 % vastasi toiminnan olevan soittokuntoa ylläpitävää. Vastanneista 75 % koki olevansa kehittynyt harjoitteiden avulla, 17 % puolestaan näki harjoitteiden pitävän yllä soittokuntoa ja 8 % jätti vastaamatta kysymykseen.

4.2 Kyselyn tulosten analysointi

”Yritän saada jatkuvasti nopeammaksi käsiä ja saada ylipäätään jotain kehitystä aikaiseksi omassa soitossa ku rumpuluokkaan ei voi vain kävellä”
(Kyselyyn vastannut musiikkipedagogiopiskelija).

Kyselyn tulosten perusteella rumpalit tekevät harjoitteita ilman rumpukapuloita yllättävänkin monipuolisesti. Vaikka pyrinkin rajaamaan kyselyn ainoastaan vastakkaisotteen soittoteknisiä aspekteja kehittäviin harjoitteisiin, oli todella mielenkiintoista kuulla miten kuivaharjoittelua käytetään esimerkiksi perkussiosoitinten tekniikan kehittämiseen, polyrytmiseen hahmotuskykyyn tai kappaleiden rakenteiden harjoitteluun mielikuvaharjoittelun keinoin. Soittotekniikkaa, kestävyyttä, tai muita soittoa kehittäviä harjoituksia tehdään myös yllättävän usein: joka kolmannes tekee harjoituksia päivittäin ja toinen kolmannes yhdestä viiteen kertaan viikossa. Tästä huolimatta ilman kapuloita ja harjoitus-padia tehdyt harjoitteet nähdään usein joko lämmittelynä, ei tavoitteellisena tai vain tiedostamattomana ilmarummutteluna tai reisiin taputteluna. Kehitystä on kuitenkin tapahtunut, mutta se on ollut lähinnä rytmilliseen ymmärrykseen tai lihasten kestävyyyteen liittyvää.

Esiin nousi myös erilaisia keinoja varsinkin kestävyiden ja voiman kehittämiseen, kuten esimerkiksi PowerBall. Tämä kyseinen pallo on gyroskooppiin pohjautuva käsilihaksia vahvistava harjoitusväline, jota suosivat erityisesti urheilijat ja muusikot. Sen sisällä oleva 200 - 300 gramman painoista roottoripalloa kiihdytetään käden liikkeellä. Parhaimmillaan roottori voi pyöriä jopa 16 000 kertaa minuutissa ja aiheuttaa jopa 16 kilogramman vastavoiman. (Powerball-germany.com N.d.).

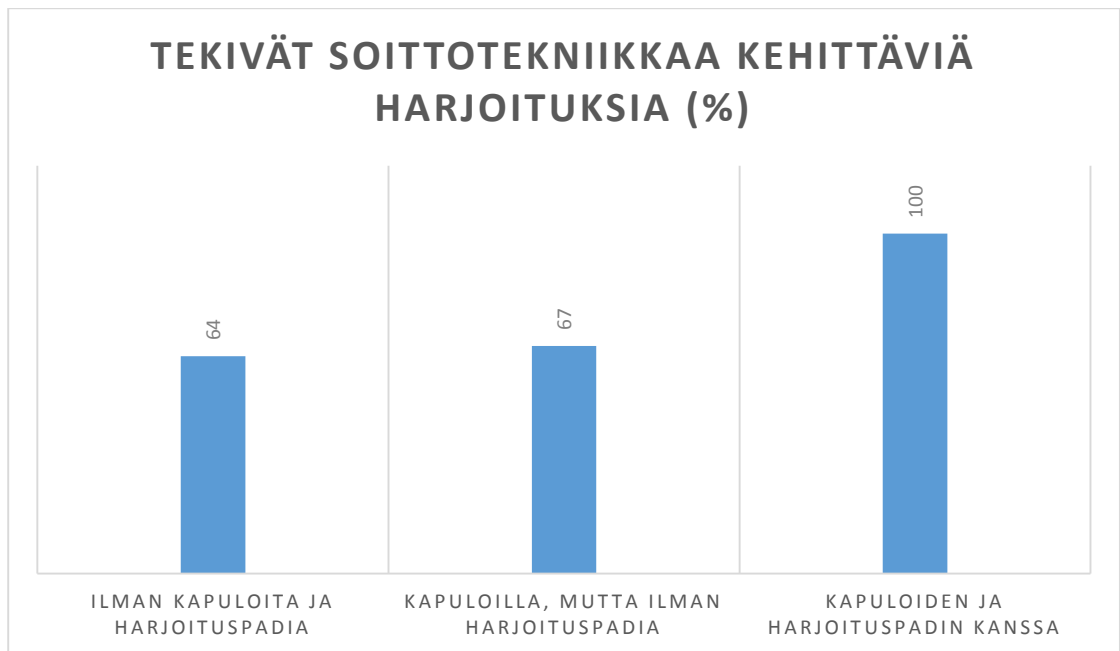
Kapuloilla, mutta ilman harjoitus-padia tehdyt harjoitteet nähdään jo huomattavasti ilman kapuloita tehtyjä tavoitteellisempina. Hyötyä on nimenomaan pehmeistä soittoalustoista, joissa kapulan pomppua ei pystytä hyödyntämään, vaan kaikki iskut on soitettava itse. Tämä kehittää erityisesti ranteen voimaa, kestävyyttä ja motoriikkaa. Yli puolet vastanneista kertookin kehityksen olleen huomattavaa. Harjoitteita tehdään usein lähes päivittäin esimerkiksi televisiota katsoessa, tai satunnaisesti ja nimenomaan keikkapäivinä, jolloin lihakset pyritään saamaan lämpimiksi ennen esiintymistä.

Kapuloiden ja harjoitus-padin kanssa teknisesti kehittäviä harjoitteita tekevät kaikki kyselyyn vastanneet rumpalit. Toiminta on tavoitteellista 92 %:lla vastanneista, kehitys huomattavaa 75 %:lla ja jäljelle jäävällä 25 %:lla toiminta oli soittokuntoa ylläpitävää. Tämän voisi tulkita myös niin, että nämä 25 % soittajista ovat teknisesti jo niin pitkällä, että tekniikan huomattava kehittyminen vaatii jo todella suuria tuntimääriä motorisia harjoitteita. Tällöin myös kehittymisen kaari hämärtyy pidemmän ajanjakson saatossa. Lisäksi harjoitteita tehdään, tai ainakin pyritään tekemänä huomattavasti säännöllisemmin, kuin ilman harjoitus-padia tai kapuloita tehtyjä harjoitteita. Harjoitteet ovat paljon monipuolisempia ja monimuotoisempia ja siksi myös kehitystä tapahtuu laajemmin. Kehittymisen kohteina mainittiin esimerkiksi kapulaotteen vakiintuminen, käsitekniikan parantuminen, jämähäyden löytyminen, ergonomian parantuminen, nopeuden, rentouden ja tarkkuuden kehittyminen, kontrollin ja kestävyuden kehittyminen, sekä uusien tekniikoiden löytäminen.

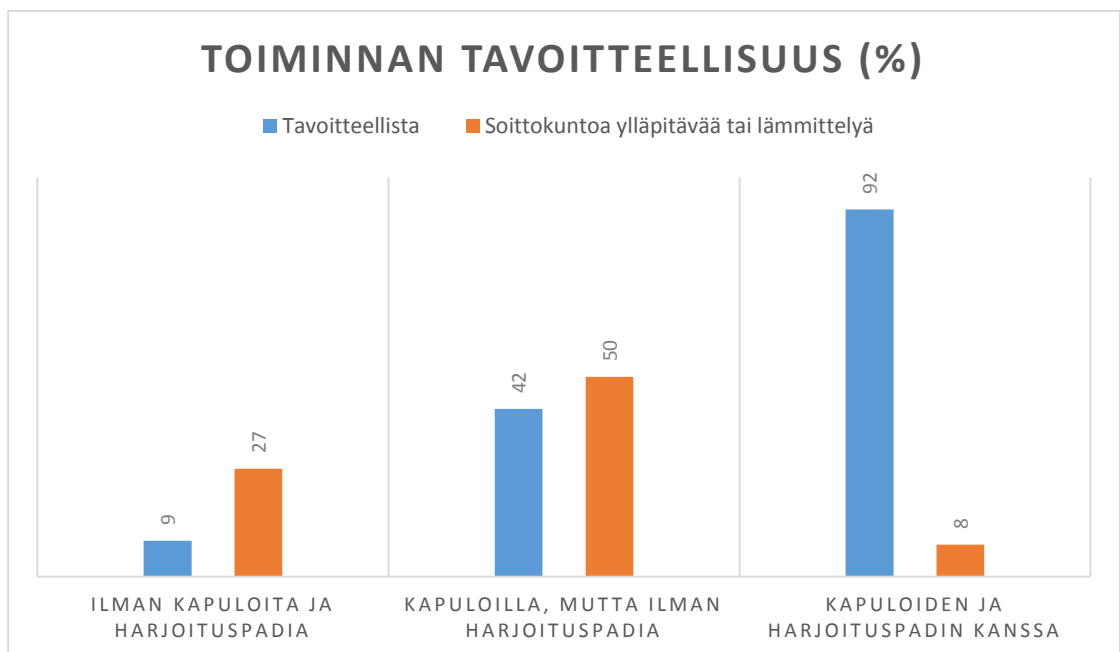
Verrattaessa kyselyn kolmesta pääkysymyksestä saatuja vastauksia keskenään, voi karkeasti todeta, että rumpalit suunnittelevat ja toteuttavat säännöllisesti harjoitteita kapuloiden ja harjoitus-padin kanssa. Kehitys on huomattavaa, monipuolista ja monimuotoista. Ilman harjoitus-padia harjoitteita tehdään pääosin pehmeisiin alustoihin, lämmittelymielessä ja erityisesti keikkapäivinä. Kehitys on myös huomattavaa, mutta painottuu lähinnä ranteisiin. Ilman kapuloita harjoitteita tehdään taas huomattavasti satunnaisemmin, ei tavoitteellisesti, eikä kehityskään ole ollut niin huomattavaa. Nämä ovat kuitenkin oivallisia harjoitteita pieninä ”vapaina” hetkinä, joita päivän aikana saattaa tulla, tai vaikkapa televisiota katsellessa, autossa istuessa, tai kaupungilta kotiin kävellessä. Myös kerrostalo-olosuhteissa asustavat voivat hyötyä näistä harjoitteista, sillä ne eivät rasita naapureita.

Kyselyn tulokset vahvistavat työssä käyttämäni tietoperustaa. Vastakkaisotteen erilaisissa variaatioissa ja niiden vaatimissa fyysisissä ominaisuuksissa voi kehittyä myös ilman rumpusetiä, harjoitus-padia tai jopa ilman kapuloita. Kehittymistä voi vahvistaa perehtymällä ensin aiheen teoriapohjaan ja luomalla oman tietoperustan, analysoimalla omat tekniset heikkoudet ja toteuttamalla tämän pohjalta tavoitteellista harjoitteiden toistoa.

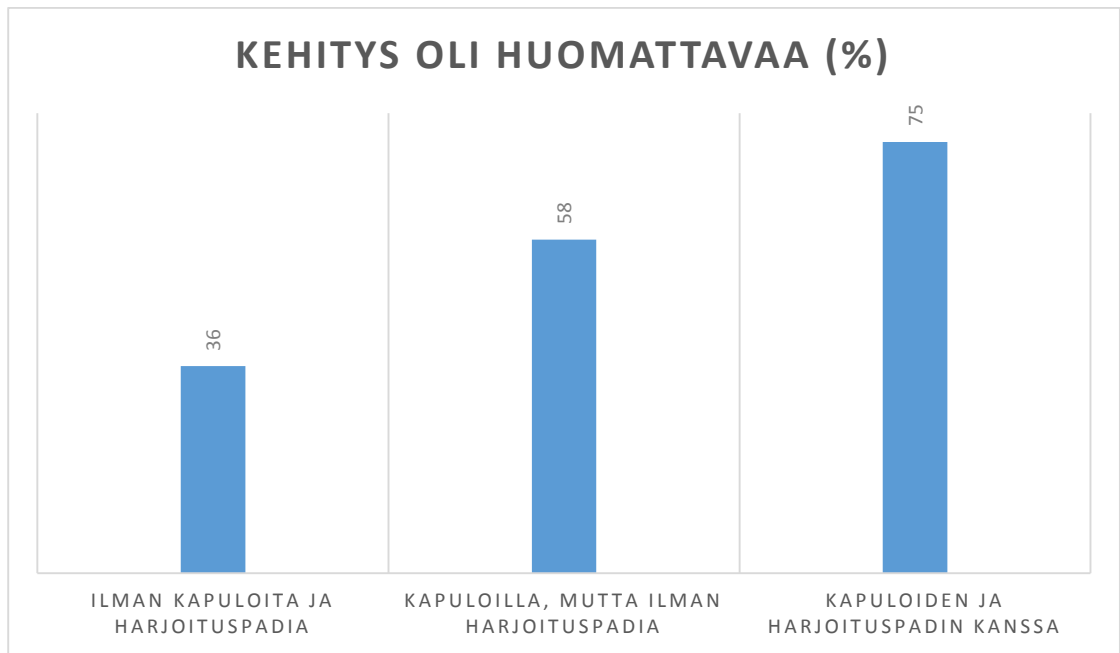
”Olen huomannut, että kehittymisen kanssa on hyvä olla siinä mielessä realistinen, ettei odota osaavansa asiaa jonka on harjoitellut vuosia aiemmin, mutta jota ei ole pitänyt yllä. Yleensä yhteen asiaan uppoutuminen on toisesta pois.” (Kyselyyn vastannut muusikko/rumpuopettaja).



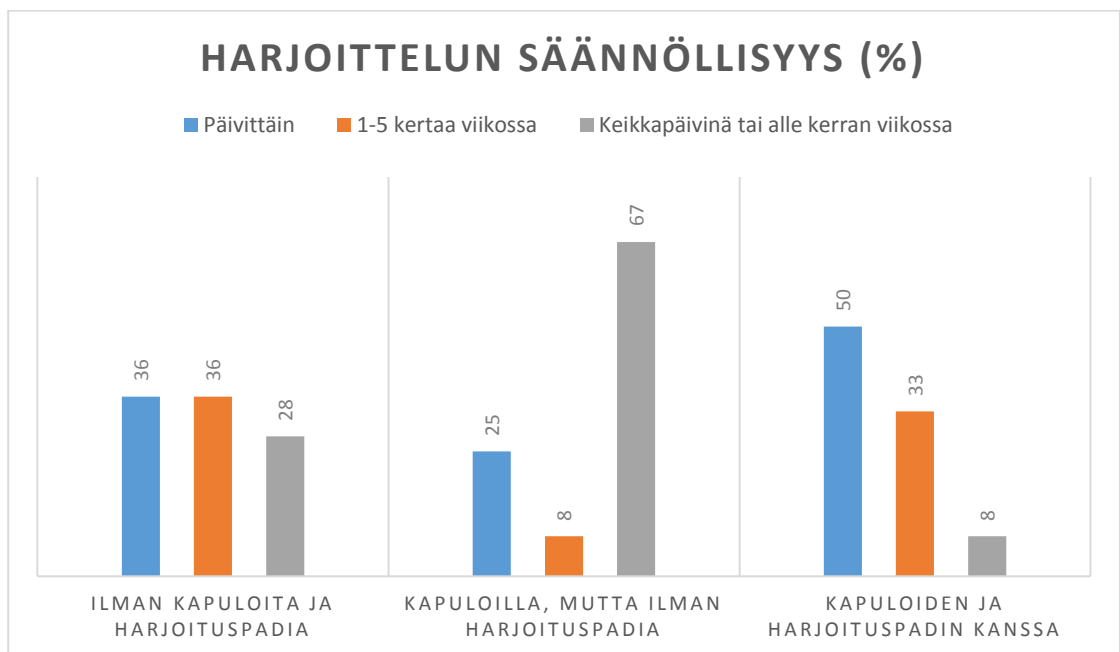
Kuvio 1. Vastanneiden kesken soittotekniikkaa kehittäviä harjoituksia tekevät



Kuvio 2. Harjoitteiden teon tavoitteellisuus



Kuvio 3. Vastanneiden kesken huomattavaa kehitystä saavuttaneet



Kuvio 4. Harjoittelun säännöllisyys

5 Harjoitteet

"Ymmärtääksemme paremmin rumpujen soiton fyysisiä mekaniikkoja, on hyödyllistä eristää tekniikkamme yksittäiset rakennuspalikat ja aspektit. Vain tällä tavoin voimme paikantaa, analysoida ja kehittyä näissä elementeissä." (Mayer, 2007).

Tähän kappaleeseen on kerätty erilaisia kontrolloita, motoriikkaa ja kestävyyttä kehittäviä harjoituksia. Harjoitteet ovat lähdemateriaalista poimittuja, hyödyllisiksi näkemiäni harjoituksia.

Mayerin (2007) mukaan nopeusharjoitusten sääntönä on aloittaa harjoitukset aina hitaasti ja nostaa tempoa vähitellen. Rentous on avain nopeuteen, sillä tiukka lihas ei pysty liikkumaan nopeasti. Tarkkuus on todella tärkeää nopeissa tempoissa soittaessa. Nopeutta voidaankin ajatella rentouden ja tarkkuuden tuotteena. Kun rumpali saavuttaa pisteen, jossa hän ei enää pysty soittamaan nopeammin, käsiä ei pitäisi yrittää pakottaa nopeampaan liikehdintään, vaan päinvastoin. Samaa liikerataa tulisi toistaa hyvin hitaassa tempossa; jopa niin hitaassa, että liikeratojen täydellinen toteuttaminen alkaa tuntua jo lähes mahdottomalta. Tämä on hyvin haasteellista, mutta myös hyvin kehittävä, sillä hidas tempo saa sinut paneutumaan liikeratoihin vielä syvemmin ja hiomaan kaikki turhat liikkeet ja soittamista hidastavat tekniset viat pois.

Harjoitteet tulee aina pyrkiä suorittamaan oikeaoppisesti alusta alkaen, eli niitä ei tule helpottaa muuttamalla esimerkiksi käsijärjestyksiä, tai soittamalla aksentoidut iskut ilman aksentteja. Garibaldin (1990, 18) mukaan tämän tyylinen harjoitusten "helpottaminen" aiheuttaa ylimääräistä ja tarpeetonta työtä, sillä harjoitus on opeteltava oikeaoppisesti joka tapauksessa. Helpottamisen sijaan harjoituksia kannattaakin mieluummin pilkkoa osiin ja soittaa esimerkiksi vain muutamaa ensimmäistä iskua hitaassa tempossa niin kauan, kunnes ne alkavat sujua luontevasti. Weckl (2004, 4) kehottaa käyttämään peiliä harjoittelun tehokkuuden lisäämiseksi: Oikeakätisille rumpaleille vasemman käden puolelle asetettu peili auttaa seuraamaan kehon ja käsien asentoa, sekä liikeratoja. Harjoitteiden videotallennus on myös mainio vaihtoehto ja esimerkiksi monilla älypuhelimilla videoita voi nykyään helposti hidastaa, jolloin kaikki pienimmätkin liikkeet erottuvat.

5.1 Metronomin kanssa vai ilman?

Rumpali on bändin tai orkesterin tärkeimpiä jäseniä ja tätä onkin kutsuttu orkesterin sydämeiksi (Oiling 1992, 4). Rumpali ei kuitenkaan ole mikään rytmikone, ja vaikka soiton tulisikin olla tasaista, se ei saisi olla ”kuollutta” ja staattista, vaan sen tulisi svengata. Tämä käsite pätee kuitenkin useimmiten nimenomaan rumpusetin soittoon ja erityisesti komppeihin. Tekniikkaa ja motoriikkaa harjoittaessa näkisin, että harjoittelun alkuvaiheessa metronomin käytöstä ei ole hyötyä, sillä toistot saattavat olla hyvin hitaita ja epämääräisiä. Voi olla että jotain liikettä on toistettava tuntikaupalla useita päiviä, ennen kuin se pysyy useita toistoja peräkkäin täysin hallinnassa. Siinä vaiheessa, kun toistoja pystyy jatkamaan pidempiä aikoja virheettömästi hitaassa tempossa, on metronomin käyttö suositeltavaa. Tässä vaiheessa keskittyminen siirtyykin automaattisesti pikkuhiljaa pois itse motorisesta suorituksesta, ja huomio kiinnittyy enemmän kokonaisuuteen, saundiin ja iskujen tarkkuuteen. Nimenomaan iskujen rytmisen tarkkuuden harjoittelussa metronomi on apuväline vertaansa vailla.

5.2 Harjoitteet ilman kapuloita

5.2.1 Harjoitteet ilman kapuloita sormille

Matti Oilingin sormiharjoitus (Oiling 1992, 21)

Pidä käsiäsi edessäsi niin, että käsissäsi olevat kuvitteelliset kapulat osoittavat kohti kattoa ja purista etusormi löysästi peukaloa vasten. Älä taivuta ranteitasi, vaan pidä ne suorassa. Tämä on niin kutsuttu alkuasento.

Lyö oikean käden sormet (pikkusormi, nimetön, keskisormi) kämmentäsi vasten.

Samalla kun lyöt vasemman käden sormet kämmentäsi vasten, suorista oikean käden sormet alkuasentoon.

Lyö taas oikean käden sormet kämmentäsi vasten, samalla kun suoristat vasemman käden sormet alkuasentoon.

Seuraavaksi on taas oikean käden vuoro jne. Aloita hitaasti äläkä jännitä käsiäsi! Harjoittele niin kauan ja niin huolellisesti, että pystyt suoriutumaan tehtävästä hyvin nopeasti.

5.2.2 Harjoitteet ilman kapuloita ranteille

Jojo Mayerin taputusharjoitus ranteille (Mayer 2007)

Aseta kyynärvartesi, ranteesi ja kämmenesi vastakkain. Voit nostaa kätesi lähelle keskivartaloa liikettä helpottaaksesi. Taputa kahdeksan iskun sarjoja yhteensä 100 kertaa, eli kokonaisuudessaan 800 taputusta ilman taukoja. Pidä ranteesi ja kyynärvartesi koko ajan kiinni toisissaan. Pyri ylläpitämään tasainen ja rento taputusääni koko harjoituksen ajan. Jos, ja kun kätesi väsyvät, älä lopeta harjoitusta, vaan hidasta tempoa, rentouta käsiesi lihasjännitteitä ja muista hengittää. Toista harjoitus vähintään kerran päivässä.

Jojo Mayerin naputus ranteille (Mayer 2007)

Ranteen liikettä voi harjoittaa myös soittamalla mitä tahansa rudimentteja etusormien kärjillä, pitäen etusormen samassa asennossa, kuin missä se on normaalisti kapulan ympärillä. Liikerata on käytännössä sama kuin kapuloillakin soittaessa, kapulan puristusotetta ja sormien hienomotorista kapulan liikuttelua lukuun ottamatta. Nimenomaan ranteen harjoittamiseen tämä soveltuu erinomaisesti. Tämä tarkoittaa siis käytännössä sitä, että rumpaleiden sormi naputtelu on tietoisesti ja fiksusti toteutettuna motorisesti kehittävää harjoittelua.

5.3 Harjoitteet kapuloiden kanssa

5.3.1 Harjoitteet kapuloiden kanssa sormille

Jojo Mayerin french grip sormiharjoitus (Mayer 2007)

Tässä harjoituksessa tarvitaan harjoitus-padi ja rumpukapulat. Aseta kapulakättesi ranskalaisen otteen asentoon ja irrota etusormeja ja peukaloa lukuun ottamatta kaikki sormet kapulan ympäriltä. Pidä peukalon ja etusormen välinen paine kapulaan koko ajan muuttumattomana. Alkuun voi olla hankalaa saada kapula pomppimaan vaivattomasti ja tasaisesti. Jos näin käy, kannattaa kiinnittää erityistä huomiota

kapulaotteen paineen tasaisuuteen. On myös mahdollista, että kapulaotteen painopiste liikkuu tahattomasti, eli joko etusormi liikkuu, tai kapula liikkuu etusormen päällä joko eteen- tai taaksepäin. Tätä voi estää pitämällä vapaalla kädellä kiinni kapulakäden etusormen päästä, samalla kun muut sormet liikuttavat kapulaa. Tätä ei tietenkään voi tehdä etusormen liikuttaessa kapulaa.

Harjoituksen missään toteutusvaiheessa ei ole tarkoitus panostaa nopeuteen, vaan kontrolliin liikeratojen ymmärtämisen ja hallitsemisen muodossa. Metronomi kannattaa ottaa käyttöön vasta, kun liikeradat ovat jo kaikilla sormilla hallussa ja liikettä pystytään toistamaan hitaissa tempoissa.

Tee harjoitusta jokaisella sormella päivittäin vähintään minuutin ajan. Se tekee vain kahdeksan minuuttia päivässä ja Jojo Mayerin mukaan kehitys pitäisi olla huomattava jo viikonkin jälkeen.

Etusormi

Pomputa kapulaa liikuttamalla pelkästään etusormea. Eristä tämän liikerata kaikesta muusta liikkeestä ja pidä huoli, ettei esim. ranne tai muut sormet lähde liikuttamaan kapulaa.

Älä käytä voimaa kapulan lyöntiliikkeeseen ja älä nosta kapulaa manuaalisesti ylös, vaan anna sille kontrolloitu sysäys alaspäin ja anna sen pompata ilman vastustusta takaisin niin ylös kuin se luontaisesti nousee.

Keskisormi, nimetön ja pikkurilli

Pidä kapulasta edelleen samanlainen ote etusormella ja peukalolla, mutta vaihda kapulaa liikuttavaksi sormeksi keskisormi. Kiinnitä jälleen huomiota, että pelkästään keskisormi liikkuu ja liikuttaa kapulaa, erillään muista sormista ja ranteesta. Yritä seurata sormella kapulaa kun se liikkuu. Sormella pitäisi olla koko ajan tuntuma kapulaan, mutta niin kevyesti, ettei se rajoita sen liikettä pompun aikana.

Toista sama harjoitus myös nimettömällä ja pikkurillillä. Muista, että ainoastaan peukalo, etusormi ja kapulaa liikuttava sormi koskettavat tässä harjoituksessa kapulaa.

Kun liikeradat ovat kaikilla sormilla hallussa ja toistoja pystyy tekemään jo tempossa, harjoitusta voi kehittää vielä vaihtelemalla lennosta sormien välillä 2, 4, 6, 8, 12 tai 16 iskun välein; esimerkiksi liikuttaen kapulaa kaksi iskua etusormella, kaksi keskisormella, kaksi nimettömällä, kaksi pikkurillillä ja sitten päinvastaisessa järjestyksessä taas takaisin etusormeen asti.

Jojo Mayerin german grip sormiharjoitus (Mayer 2007)

Tässä harjoituksessa tarvitaan harjoitus-padi ja rumpukapulat. Saksalaisella kapulaotteella käden asento muuttuu ranskalaiseen otteeseen nähden sen verran paljon, ettei samoilla sormien liikeradoilla pärjää molemmilla otteilla.

Sormitekniikkaa on siis hieman muutettava, jotta se toimii myös saksalaisessa kapulaotteessa.

Liu'uta kapulaotettasi normaali kohdasta aivan kapulan toiseen päähän ja ota kiinni parin senttimetrin päästä kapulan kärjestä, eli tipistä. Ote tulee etusormen viimeisimmän taipeen, sekä peukalon väliin. Laita kätesi soittoasentoon, jolloin kapula jää kyynärvartesi alapuolelle. Vedä kapulaa etusormella ylöspäin, jolloin se osuu kyynärvarteesi. Voit myös asettaa vapaalla kädelläsi soittokäden alapuolelle, kapulan iskukohdan tienoolle toisen kapulan, johon liikutettava kapula iskeytyy.

Jos kapulan liikuttaminen tuntuu liian raskaalta aluksi, voit kokeilla liikuttaa otetta kapulasta hieman pois päin sen kärjestä, eli tipistä. Vaihtoehtoinen tapa harjoituksen keventämiseen on nostaa kyynärvartesi osoittamaan ylöspäin, kohti kattoa.

Tällä metodilla harjoitus suoritetaan samalla kaavalla, kuin aiempi ranskalaisen otteen sormiharjoitus. Ensin sormi kerrallaan, kunnes liikeradat ovat täysin hallinnassa ja sitten sormia vaihdellen 2, 4, 6, 8, 12 tai 16 iskun välein. Myös samat säännöt ja ohjeet rentouden ja liikeratojen eristämisen suhteen pätevät tähän harjoitukseen.

Sama harjoitus on hyvä vielä toistaa harjoitus-padilla. Ota kapulasta normaali ote saksalaisella kapulaotteella ja käy harjoitus läpi jälleen vaihe vaiheelta. Lopulta voit yhdistää kaikki sormet yhdeksi, yhtenäisenä toimivaksi voimakkaaksi kapulaa liikuttavaksi moottoriksi. Tässä vaiheessa, kun kapula on jatkuvassa liikkeessä, etusormen rooli vähenee ja sen voi lähes vapauttaa kapulan ympäriltä. Kuitenkin

niin, että se lepää rennosti kapulan vieressä, mutta ei ole kietoutuneena sen ympärille. Silloin nimettömän ja pikkurillin rooli kapulan liikuttajana kasvaa entisestään.

Pikkurilli on kiinnittyneenä kämmenesi voimakkaimpiin lihaksiin, minkä johdosta siitä tulee todella käyttökelpoinen työkalu, sillä se on lähimpänä ranteesi kääntöpistettä. Pikkusormen harjoittamisen hyödyt näkyvät selkeästi, kun ranteen liike yhdistetään kapulaa liikuttavaksi voimavaraksi.

Harjoituksia voi myös yhdistää vaihtelemalla otetta ranskalaisen ja saksalaisen kapulaotteen välillä lennosta, vaikkapa noin kahdeksan iskun välein. Tämä lisää kestävyttäsi huomattavasti, sillä molemmat otteet käyttävät hieman eri lihasryhmiä.

5.3.2 Harjoitteet kapuloiden kanssa sormille ja ranteille

Jojo Mayerin tuplalyönti sormi- ja ranneharjoitus (Mayer 2007)

Tässä harjoituksessa tarvitaan harjoitus-padi ja rumpukapulat. Yleisin tapa soittaa tuplalyöntejä hitaassa tempossa on soittaa molemmat iskut kontrolloituina iskuina. Tämä tarkoittaa sitä, ettei kapulan pomppua hyödynnetä, vaan kaikki liikkeet tehdään lihasvoimin. Ensimmäinen isku lähtee aina kapulan yläasennosta, jonka jälkeen kapula pysäytetään kevyesti kalvon lähetyville. Jälkimmäinen isku tehdään ranteella ja sormilla tästä ala-asennosta, eli "normaalista" soittoasennosta. Kapulan tullessa yläasennosta ja osuessa harjoitus-padiin, vastakkaisen käden kapula nousee yläasentoon. Eli kun oikean käden kapula laskeutuu ylhäältä ja osuu ensimmäisen kerran harjoitus-padiin, vasemman käden kapula nousee ylös ja päinvastoin.

Tempon noustessa siirry kontrolloiduista iskuista kontrolloidun pompun käyttöön. Tämä tarkoittaa sitä, että ensimmäisen, yläasennosta lähtevän iskun jälkeen kapulaa ei pysäytetä, vaan sen annetaan pompata. Keskity erityisesti timeen ja rentouteen.

Pompun jälkimmäiseen iskuun voi lisätä äänenvoimakkuutta ja voimaa napsautustekniikalla. Tällöin pomppua voimistetaan napauttamalla kapula sormilla voimakkaasti kämmenen sisään.

Jojo Mayerin nopeutta kehittävä single-stroke roll sormi- ja ranneharjoitus (Mayer 2007)

Tässä harjoituksessa tarvitaan harjoitus-padi ja rumpukapulat. Aloita hitaassa tempossa, esimerkiksi niin, että $\frac{1}{4}$ -nuotti = 60 ja soita oikealla kädelläsi neljän $\frac{1}{16}$ -nuotin sarjoja yhteensä 100 kappaletta. Toista sama harjoitus vasemmalla kädelläsi. Tämän jälkeen toista sama harjoitus $\frac{1}{32}$ -nuotteina molemmilla käsillä vuorokäsin soitettuna, aloittaen oikealla kädellä.

Lisää tempoa neljä pykälää, eli temposta 60 tempoon 64. Jatka harjoituksen toistamista lisäämällä tempoa aina neljä pykälää, kunnes saavutat tempon, jossa sinun on todella tehtävä töitä.

Ronnie Ciagon ote-, sormi- ja ranneharjoitus (Ciago 2004, 8-9)

Tässä harjoituksessa tarvitaan rumpukapulat ja harjoitus-padi. Jojo Mayerin mielestä kapulasta tulisi pitää koko ajan kiinni tasaisella paineella. Tämä pitää varmasti paikkansa ainakin normaalissa soittotilanteessa, mutta Ronnie Ciagon mielestä juuri nimenomaan otteen painetta vaihtelemalla voimme kehittää tekniikkaamme. Kantavana teemana harjoitteessa on ”molempikäisyys”.

Harjoituksessa kapulan puristusvoimakkuudessa on neljä vaihetta.

1. Puristus
2. Vähitellen rentouttaminen
3. Rentous
4. Vähitellen puristaminen

Soita tempossa $\frac{1}{4}$ -nuotti = 60 $\frac{1}{16}$ -nuotteja $\frac{4}{4}$ tahdin verran niin, että käyt yhdellä kädellä järjestyksessä läpi kaikki neljä puristusvoimakkuuden vaihetta aina yhden neljäsosanuotin aikana järjestyksessä 1, 2, 3 ja 4. Aloita harjoitus oikealla kädellä ja vaihda aina tahdin lopusta kerrattaessa toiseen käteen. Laske vapaana olevan käden kapulan kärki harjoitus-padiin, tai muuhun soittoalustaan kiinni, mutta älä lyö kapulaa. Säilytä aina kapulaotteen vaihe 1. ”Puristus” vapaalla kädellä silloin, kun toinen käsi suorittaa harjoitusta. Toista harjoitusta 15 minuutin ajan.

Matti Oilingin sormiharjoitus (Oiling 1992, 22)

Tämä harjoitus on käytännössä sama, kuin Matti Oilingin sormiharjoitus, mutta sovellettuna kapuloille.

Pidä käsiäsi edessäsi niin, että kapulat osoittavat kohti kattoa ja purista etusormi löysästi peukaloa vasten. Älä taivuta ranteitasi, vaan pidä ne suorassa. Tämä on niin kutsuttu alkuasento.

Lyö oikean käden kapula sormilla kämmentäsi vasten.

Samalla kun lyöt vasemman käden kapulan kämmentäsi vasten, anna oikean käden kapulan palata alkuasentoon jne.

5.3.3 Harjoitteet kapuloiden kanssa kyynärvarsille

Matti Oilingin sormi-, ranne- ja kyynärvarsiharjoitus (Oiling 1992, 23)

Tässä harjoituksessa tarvitaan rumpukapulat ja harjoitus-padi. Harjoitus on mukautettu perinteisestä otteesta vastakkaisotteeseen.

Kyynärvarresta asti lyötäessä kyynärvarsi liikkuu ensimmäisenä alaspäin, sitten ranne taipuu alaspäin ja viimeksi sormet napauttavat kapulan kämmenpohjaan.

Harjoittele hitaasti ja muista ettet jännitä käsiä. Huomaa myös, että kapula ainoastaan koskettaa rumpukalvoa, tai harjoitus-padia ja palaa hyvin nopeasti alkuasentoon. Tämä on hyvin tärkeätä soittaessa nopeita lyöntejä peräkkäin, esimerkiksi tremolossa.

Harjoitellessasi nosta käsiäsi hyvin korkealle. Aloita erittäin hitaasti ja lisää tempoa asteittain.

Soittaessasi hiljaa käytä ainoastaan rannetta ja sormia. Mutta kun soitat kovaa, käytä kyynärvarsta apuna.

Palautettaessa kapulaa lähtöasentoon ensin nousee kyynärvarsi, sitten ranne ja lopulta aukeavat sormet.

6 Pohdinta

Tämän opinnäytetyön kirjoittaminen oli pääosin minulle vieraampaa tutkimustyötä aiheesta, josta olin aidosti kiinnostunut. Kuten jo johdanto kappaleessa totesin, kaikesta tästä kiinnostuneisuudesta huolimatta olen ollut laiska harjoittamaan näitä teknisiä heikkouksiani. Harjoittelu ilman rumpusettiä on tuntunut usein enemmän

pakolliselta, kuin tavoitteelliselta, inspiroivalta ja kehittävältä toiminnalta. Tämän opinnäytetyön ja siitä kumpuavan tietoperustan avulla olen ainakin osittain onnistunut kumoamaan nämä ongelmat puutteellisista harjoitusrutiineistani. Sanon ”osittain” siitä syystä, että en ole tämän kirjoitusprosessin aikana juurikaan lisännyt harjoittelua, ehkä jopa päinvastoin. Kiinnostukseni aiheesta on kuitenkin tämän prosessin aikana muuttunut ymmärrykseksi. Tämä ymmärrys on syventänyt entisestään käsitystäni teknisistä puutteistani ja vahvuuksistani, sekä saanut minut pohtimaan jo valmiiksi harjoituksia, joilla tulen itseäni jatkossa kehittämään. Ymmärsin myös, miten olen aiemmin soittourallani ollut turhan itsepäinen oman soittotekniikkani kanssa: uskoin, että yhden tekniikan hiomisella täydelliseksi pystyisi soittamaan mitä tahansa. Huomasin jo joitakin vuosia sitten, ettei näin todellakaan ole, mutta vasta nyt sain asian kokonaisuudessaan ja teoriapohjaan viitaten jäsenneiltyä itselleni. Kaikissa tekniikoissa on omat vahvuudet ja heikkoudet. Meidän tehtävänä rumpaleina on poimia niistä itselle parhaiten sopivat ja käyttökelpoisimmat, sekä haastaa itseämme uusien tekniikoiden ja niiden applikaatioiden harjoittamisella soiton monipuolistamiseksi ja teknisten rajoitteiden kumoamiseksi.

Tietopohjalla on ollut myös huomattava ja suora vaikutus opetukseeni. Olen saanut paljon ymmärrystä ja varmuutta teknisten ja hienomotoristen asioiden, ergonomian ja monien muiden rumpujen soiton aspektien opettamiseen. Myös ymmärrys rumpujen soitosta kokonaisvaltaisena aktiviteettina on saavuttanut uudenlaisen tason. Näen nyt esimerkiksi harjoittelun pidempänä kaarena, jossa on motivoiva ja teoriapainotteinen pohja, harjoitteen motorinen toistaminen, motorisen toiminnan musikaalinen hyödyntäminen ja lopulta tason ylläpitäminen tai uusien variaatioiden kehittäminen. Tämä valaistuminen on auttanut huomattavasti esimerkiksi oppilaiden motivoinnissa, sekä teoriapohjan selkeyttämisessä: oppilaille on helpompi opettaa uusia, suuria asiakokonaisuuksia, jotka saattavat vaatia kuukausien harjoittelua ennen kuin suurta kehitystä on huomattavissa.

Olen pyrkinyt parhaani mukaan arvioimaan työssä käyttämieni lähteiden luotettavuutta ja valitsemaan lähteiksi pääosin myyntikäyttöön tehtyjä DVD-julkaisuja tai yleisesti käytössä olevaa alan kirjallisuutta. YouTube-videoiden tai alan sivustojen kirjoitusten luotettavuutta arvioidessa olen tutkinut materiaalin tekijöiden

työhistoriaa, ammattimaisuutta, lähdesivuston laatua ja luotettavuutta, sekä videoiden katselukertoja ja laatua. Toteuttamani kyselyn suunnittelin niin, että saisin vastauksista mahdollisimman monipuoliset, mutta helposti tulkittavat. Näkisin myös, että samoissa olosuhteissa tehty uusi kysely johtaisi samanlaisiin tai samankaltaisiin tuloksiin. Näin tulokset voitaisiin nähdä luotettavina, vaikkakin suosittelisin mahdollisiin jatkotutkimuksiin suurempaa vastaajien määrää. Odotukseni työtä aloittaessa kohtasivat saavutetut tutkimustulokset pääpiirteittäin. Pienet eroavaisuudet johtuivat lähinnä vääristyneestä kuvastani rumpaleiden ajatusmalleista. Työn raportointi on myös tehty mahdollisimman tarkasti ja luotettavuutta silmälläpitäen. Luotettavan lähdemateriaalin, raportoinnin ja uudelleen toteutettavissa olevan kyselyn turvin voisin kuvailla työtä ja sen tuloksia luotettavaksi.

Materiaalin etsinnässä olin aluksi painottanut liikaa kuivaharjoitteiden roolia materiaalin sisällössä. Kuten jo aiemmin mainitsin, rumpaleiden tekemistä kuivaharjoitteista ei juuri löydy lähdemateriaalia. Teoria- ja tietopohjan muodostamiseen tarvittavan materiaalin löytyminen oli huomattavasti helpompaa. Tosin tässäkin tapauksessa tuntui, että mitä enemmän aihetta tutki ja mitä pidempään tämän työn parissa vietti aikaa, sitä enemmän ja parempaa lähdemateriaaliakin alkoi löytyä. Esimerkiksi Rumpalit nimisen Facebook ryhmän keskusteluista tuli satunnaisesti esille ammattimuusikoiden tai -opettajien ehdottamina pätevältä vaikuttavaa materiaalia, josta en ollut itse koskaan aiemmin kuullut. Esimerkkinä erittäin mielenkiintoisista kirjoista, jotka löysin ”liian myöhään” tämän työn toteuttamisen kannalta, voisin mainita John Lambin vuonna 2015 kirjoittaman *Anatomy of Drumming: Move Better, Feel Better, Play Better* tai Steve Smithin vuonna 2016 julkaisema *Pathway of Motion* kirja/DVD. Molemmat näistä teoksista olisivat varmasti muokanneet työni sisältöä, sekä löytyneet lähdeluettelostani.

Tämä opinnäytetyö ja sen sisältämä tutkimus toimii mielestäni erinomaisesti ponnahdusalueena tuleville tutkimuksille. Työtä voisi syventää vielä monessa mielessä, jolloin tulisi käsitellä kaikki motoriikkaan vaikuttavat asiat, eikä vain pääpiirteitä, niin kuin tässä työssä on tehty. Olisi myös todella mielenkiintoista tehdä työssäni listatuista harjoitteista harjoitusrutiini, mitä toistaisi päivittäin neljästä

kuuteen viikkoon, samalla raportoiden kehitystä päiväkirja-tyylisesti rudimenttien avulla. Näin voisimme saada konkreettista, joskin subjektiivista materiaalia harjoitteiden toimivuudesta ja kehittävydestä.

Rumpaleiden ja rumpujen soiton ergonomiia on tutkittu jonkin verran. Löysin lähdemateriaalia etsiessäni Suvi Eskelisen ja Kaisa Kokon vuonna 2009 kirjoittaman opinnäytetyön rumpujen soiton ergonomiasta nimeltään ”Sellanen ergonominen setuppi tuntuu hyvältä”, tapaustutkimus rumpalin fyysisestä kuormittumisesta. Työssä on käyty yksityiskohtaisesti läpi rumpalin erilaisia toimintoja ja toistoja, rumpusetin asettelua, istuma-asentoa ja sen vaikutuksia, fyysisen ergonomian hyödyntämistä yms. Lisäksi tämän kyseisen opinnäytetyön lähdeluettelosta löytyy varmasti lisämateriaalia aiheesta kiinnostuneille. Muita tutkimisen arvoisia asioita voisivat olla esimerkiksi syvällisempi katsaus vastakkaisotteen variaatioihin ja liikeratoihin, Moeller-tekniikka, Push Pull-tekniikka, perinteisen kapulaotteen sovellukset, motivaatio ja sen vaikutus kehitystuloksiin, mielikuvaharjoittelu, fyysinen harjoittelu ja esimerkiksi voiman tai yleiskunnon vaikutus soittoon, jalkojen soittotekniikka, sekä kaikkien näiden kehittämistä edistävät kuivaharjoitteet. Syvällisempi katsaus myös Powerballiin ja sen vaikutukseen rumpalin kehittäjän olisi mielenkiintoista. Lisäksi uusimpana mielenkiinnon kohteena on mainittava rumpukapuloihin kiinnitettävistä ”triggereistä”, joiden avulla pystyt muodostamaan MIDI rumpuääniä ilmarummuttamalla. Nämä älypuhelimien liitettävät, Freedrum-nimiset triggerit sujahtavat helposti taskuun ja kulkevat mukana tarvittaessa aina (DrumPerium. Freedrum Lets You Play Drums Anywhere 2016). Tämän työkalun avulla kuivaharjoittelun ei tarvitse enää olla vain ilmaan tai reisiin soittamista, vaan pystymme saavuttamaan myös oikeita rumpusaundeja ilman instrumenttia.

Vaikka opinnäytetyön kirjoittaminen ja aiheen tutkiminen on osoittautunut minulle henkilökohtaisesti hyvin opettavaksi ja informatiivisesti antoisaksi prosessiksi, näkisin että työn suurin palvelus on toimia tietopohjana muille aiheesta kiinnostuneille. Tämän työn antama tietopohja toimii varmasti jokaiselle rumpuopettajalle erinomaisena työkaluna soittoteknisiä asioita opetettaessa. Lisäksi meillä on nyt tutkimustulosta siitä, että rumpalit pystyvät kehittämään itseään ilman rumpusetiä, harjoitus-padia tai kapuloita, sekä valmiita harjoitteita joidenkin soittoteknisten aspektien kehittämiseen.

Lähteet

Chapin, J. 1990. Jim Chapin Speed, Power, Control, Endurance 1990. YouTube-video. Viitattu 23.1.2017. <https://www.youtube.com/watch?v=fw-bjBPgHpc>

Ciago, R. 2004. A natural development in drumming technique. USA: Mel Bay Publications, INC.

Dicciani, M. 2012. MD education team weighs in on: ergonomics. Modern Drummer-sivusto. Viitattu 2.12.2016. <http://www.moderndrummer.com/2013/03/md-education-team-weighs-in-on-ergonomics/>

Dictionary.com N.d. Dictionary.com-sivusto. Viitattu 23.1.2017. <http://www.dictionary.com/browse/crescendo?s=t>

DrumPerium. Freedrum Lets You Play Drums Anywhere 2016. DrumPerium-sivusto. Viitattu 23.1.2017. <http://www.drumperium.com/freedrum-play-drums-anywhere/>

Garibaldi, D. 1990. Future Sounds. A Book of Contemporary Drumset Concepts. USA: Alfred Publishing Co.

Gatzen, B. N.d. Drum Set Ergonomics. Viitattu 25.11.2016. https://access.ewu.edu/Documents/HRRR/HR/Drum_Ergonomics.pdf

Hadhazy, A. 2011. Life's Extremes: Left- vs. Right-Handed. Livescience-sivusto. Viitattu 23.1.2017. <http://www.livescience.com/17009-left-handedness-ambidexterity.html>

Johnston, M. & Pilard, C. 2015. A Rudiment's Journey – Mike Johnston. Story Eyed Media. YouTube-video. Viitattu 1.11.2016. <https://www.youtube.com/watch?v=-SZySTCtz0w>

Knudtson, G. 2013. Drum Technique – Fundamentals part 1-3. YouTube-video. Viitattu 3.12.2016. <https://www.youtube.com/watch?v=4KINRsm0yhQ>

Lang, T. & Natelli, J. 2015. Thomas Lang Says: Get A Grip! The secrets of stick control are in your hands. Drum!-sivusto. Viitattu 20.11.2016.
<http://drummagazine.com/thomas-lang-says-get-a-grip/>

Martikainen, O-P. 2011. Orkesterilyömäsoittimet ja niille säveltäminen. Tietopankki säveltäjille ja sovittajille. Sibelius-Akatemia. Viitattu 20.11.2016.
<http://www2.siba.fi/lyomasoittimet/index.php?id=56&la=fi>

Mayer, J. 2007. Secret Weapons for the Modern Drummer. A guide to hand technique. DVD. Hudson Music.

Miettinen, M. N.d. Filli – mikä se on. Rockway.fi-sivusto. Opetusvideo. Viitattu 20.11.2016. <http://www.rockway.fi/muut/tapiolan-lukio-musiikin-verkkokurssi/filli-mika-se-on-2/>

Oiling, M. 1992. Rumpalin ABC 1. Helsinki: Fazer Musiikki. Yhdestoista painos.

Paksula, K. & Alanko, J. 1994. Rummut. Rumpalin käsikirja. Porvoo: WSOY.

Patterson, R. 2012. Rich Patterson's ergonomics in drumming. YouTube-video. Viitattu 1.11.2016. <https://www.youtube.com/watch?v=QNkKgsZVjCQ>

Powerball-germany.com N.d. Perfect workout. Powerball-germany.com-sivusto. Viitattu 4.1.2017. <http://www.powerball-germany.com/Training>

Rich, B. & Adler, H. 1942. Buddy Rich's modern interpretation of snare drum rudiments. Embassy Music Corporation. The Peter Maurice Music Co.

Skrikberg, R. 2005. Harjoitellen rumpaliksi. Tampere: Tammer-Paino. Toinen painos.

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere: Tampereen Yliopistopaino.

Weckl, D. 2004. Exercises for Natural Playing. USA, New York: Carl Fischer.

Liitteet

Liite 1. Kysely vastakkaisotteen kehittämiseen käytetyistä harjoitteista

Teen opinnäytetyötä Jyväskylän ammattikorkeakouluun liittyen kuivaharjoitteisiin mitä rumpalit harrastavat. Tavoitteena on selvittää minkälaisia harjoitteita rumpalit tekevät motoriikan, kontrollin tai kestävyuden edistämiseksi ilman rumpusettiä, harjoitus-padia, tai jopa ilman kapuloita, kuinka usein näitä harjoituksia tehdään ja kuinka tavoitteellista tämä toiminta on. Nyt ei ole kyse rudimenteista tai niiden harjoittelusta, vaan liikeradoista ja eri lihasryhmien aktivoinnista. Olen vielä rajannut aiheeni pelkästään vastakkaisotteeseen ja sen kehittämiseen.

Kyselyssä on kolme pääkysymystä ja jokaiseen niistä tarkentavat kysymykset A, B, C ja D. Arvostaisin suuresti jos jaksaisitte vastata kysymyksiin mahdollisimman monimuotoisesti ja selostaa mahdolliset harjoitteet kirjallisesti mahdollisimman tarkasti. Saatan poimia kyselyn perusteella esiin tulleita harjoitteita ja lisätä niitä opinnäytetyöni ”Harjoitteet” -osioon. Myös havainnollistavat kuvat ja videot ovat sallittuja. Aihe on minusta todella mielenkiintoinen, toivottavasti tekin kiinnostuitte.

1. Minkälaisia harjoitteita teet ilman kapuloita?
 - 1 A) Kuinka usein teet näitä harjoitteita?
 - 1 B) Kuinka tavoitteellista harjoitteiden teko on?
 - 1 C) Mistä olet kuullut näistä harjoitteista?
 - 1 D) Oletko huomannut kehittyväsi harjoitteiden avulla? Jos kyllä niin miten?
2. Minkälaisia harjoitteita teet kapuloiden kanssa, mutta ilman harjoitus-padia?
 - 2 A) Kuinka usein teet näitä harjoitteita?
 - 2 B) Kuinka tavoitteellista harjoitteiden teko on?
 - 2 C) Mistä olet kuullut näistä harjoitteista?
 - 2 D) Oletko huomannut kehittyväsi harjoitteiden avulla? Jos kyllä niin miten?
3. Minkälaisia harjoitteita teet kapuloiden ja harjoitus-padin kanssa?
 - 3 A) Kuinka usein teet näitä harjoitteita?
 - 3 B) Kuinka tavoitteellista harjoitteiden teko on?
 - 3 C) Mistä olet kuullut näistä harjoitteista?
 - 3 D) Oletko huomannut kehittyväsi harjoitteiden avulla? Jos kyllä niin miten?