



Viulun jousikäden tekniikan opiskelun vaikutukset opettajuuteen

Pedagoginen opinnäytetyö

Toukokuu 2009



Tekijä(t) Jääskelä, Janne	Julkaisun laji Pedagoginen opinnäytetyö	
	Sivumäärä 45	Julkaisun kieli Suomi
	Luottamuksellisuus Salainen _____ saakka	
Työn nimi Viulun jousikäden tekniikan opiskelun vaikutukset opettajuuteen		
Koulutusohjelma Ammatillinen opettajakorkeakoulu, musiikin ja tanssin ala		
Työn ohjaaja(t) Pykkä, Outi		
Toimeksiantaja(t)		
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyössä selvitetään tapauskohtaisesti kuinka jousikäden tekniikan kirjallisen materiaalin ja videomateriaalin opiskelu vaikuttaa opettajuuteen. Opinnäytetyön ohessa on liitteenä tekniikkamateriaalien tiivistelmä, jousitekniikkaopas. Työssä käsitellään tekniikkaoppaan lähteitä pintapuolisesti ja yritetään tuoda esille tapauskohtaisia opettajuuden muutoksia, joita on ilmennyt jousikäden tekniikkaoppaan kokoamisprosessin aikana.</p> <p>Opinnäytetyön tulokset vahvistavat sitä ajatusta, että viulun soiton itseopiskelukin on mahdollista. Tutkimuksen koehenkilö on toki viulun soiton ammatti opiskelija, joten aikaisempi tietopohja antoi jousikäden tekniikkaoppaan kokoamiselle hyvät lähtökohdat. Merkittävimpiä muutoksia ovat selkeä opetuksen laadun paraneminen ja jousikäden hallinnan kehittyminen. Koehenkilö kokee prosessin olleen erittäin hyödyllinen hänelle muusikkona ja opettajana. Tietotaidon lisääntymisen lisäksi hänen opetusmenetelmät ovat kehittyneet ja opetuksesta on tullut varmempaa ja ammattimaisempaa.</p> <p>Opinnäytetyön tulosten perusteella voidaan sanoa, että nykyisten viulunsoiton opettajien tulisi vakavasti harkita kirjallisen materiaalin tai videomateriaalin yhdistämistä opettamiseen. Tämä tukee monipuolista oppimista ja opettamista ja toisi uutta syvyyttä suomalaiseen musiikin koulutusjärjestelmään.</p>		
Avainsanat (asiasanat) Opettajuus, viulusoitto, jousikäden tekniikan opiskelu		
Muut tiedot Liitteenä jousikäden tekniikkaopas viulisteille, 28 sivua		

Author(s) Jääskelä, Janne	Type of Publication Pedagogical thesis	
	Pages 45	Language Finnish
	Confidential Until <input type="checkbox"/>	
Title Violin bow techniques, their studying and effects in pedagogy.		
Degree Programme Vocational Teacher Education, degree of music and dance		
Tutor(s) Pylkkä, Outi		
Assigned by		
Abstract <p>This thesis defines the case-based effects of both written and video material on teaching the violin. A summary of material on violin technique is presented as well as a bow technique guide as an attachment to this thesis. The sources of the technique guide are discussed in passing. The intention of this research is to highlight case-specific changes in teaching. These changes have occurred during the process of collecting the material for the technique guide.</p> <p>The results of this research support the idea that independent self study and learning of violin playing is a possibility. The testee in the research is a professional student in violin performance, which is an advantageous basis for collecting the material for a technique guide for the bow arm. Explicit improvement in teaching and the development in controlling the bow arm are the most remarkable changes which emerge from this research. As both a musician and a teacher the testee experiences the process as a very useful one. As well as experiencing an increase in knowledge, the testee's teaching methods have advanced and the quality of the teaching process has become more confident and professional.</p> <p>As a conclusion it can be postulated that present day teachers of the violin should seriously consider producing and publishing written- and video materials on teaching the violin. This would give support and diversity to the learning and teaching methods. It would also bring depth to the system of music education in Finland..</p>		
Keywords Teaching, violin playing, studying bow techniques		
Miscellaneous Attachment, bow technique hand book for violin players, 28 pages		

SISÄLTÖ

SISÄLTÖ	1
1 JOHDANTO	4
2 JOUSIKÄDEN OPETUSMATERIAALIN KOKOAMINEN.....	6
3 JOUSIKÄDEN TEKNIIKAN OPISKELU TEORIASSA JA KÄYTÄNNÖSSÄ	8
3.1 Kirjallinen materiaali	9
3.2 Video materiaali.....	11
4 MINÄ KEHITTYVÄNÄ OPETTAJANA	14
LÄHTEET	17
LIITEET	18
LIITE 1. Jousikäden tekniikkaopas viulisteille	18

1 JOHDANTO

Opinnäytetyössäni käsittelen viulunsoiton yhtä osa-aluetta, jousikättä ja sen tekniikan opiskelua sekä opiskelun vaikutusta omaan opettajuuteeni. Koen jousikäden vaikeimmaksi asiaksi viulun soitossa, koska hyvän äänen tuottaminen vaatii erinomaista jousen hallintaa. Helpoin tapa opettaa jousikäden tekniikka on itselle turvallisimman tavan esiin tuominen. Näin on vuosisatoja toimittu. Mielestäni nykyaikana opettajan tulisi ottaa kaikenlaiset vaihtoehdot huomioon opettaessaan, eikä tyytyä opettamaan vain yhden ”koulukunnan” mukaan.

Paljon puhutaan ”koulukunnista”, kuten venäläinen koulukunta ja saksalainen koulukunta, joissa jousen käyttö eroavat toisistaan. En kuitenkaan haluaisi käyttää liikaa tätä termiä vaan esitellä henkilöitä, jotka ovat itse kehittäneet opetusmenetelmiä ja tutkineet viulunsoittoa. Nykyään jousitekniikoiden erot ovat niin pieniä, että varsinaisista ”koulukunnista” ei oikeastaan voi enää puhua. Nämä ovatkin lähinnä henkilöityneet, kun kuuluisat opettajat ovat tuoneet osaamisensa kaikkien tietoisuuteen. Kootessani jousikäden tekniikan teoriaosaa käytinkin lähteinä kirjallisuutta, dvd-videoita sekä videotallenteita internetistä. Olen koonnut neljältä henkilöltä materiaalia ja yhdistänyt ne kirjalliseen muotoon, joka on liitteenä tässä pedagogisessa opinnäytetyössä.

Olen tutkinut aineistoja koskien nykyviulunsoiton jousenkäyttöä. Opinnäytetyössäni pyrin tuomaan esille teorian opiskelun ja itseopiskelun hyödyt ja sen, miten tämä projekti on vaikuttanut opettajuuteeni. Ei ole olemassa yhtä oikeaa tapaa opettaa, on vain monia hyviä. Toki nykyaikana jotkin jousitekniikat ovat hyvin lähellä toisiaan, mutta mielestäni tämä juuri osoittaa sen, että erilaisia oppilaita varten tarvitaan erilaisia jousitekniikoita. En kuitenkaan tarkoita sitä, että opettajan tulee osata tehdä kaikki mahdollinen täydellisesti, vaan opettajan tulee olla tietoinen eri tekniikoista. Tämän hallitessaan, opettaja pystyy auttamaan oppilasta erityyppisissä tilanteissa.

Kokoamani materiaali on tarkoitettu kaikille soittajille ja opettajille, jotka kokevat tarvitsevansa tukea soittamisessa tai opettamisessa. Toivon, että erityisesti tämän opinnäytetyön mukana tuleva liite, jousikäden tekniikkaopas viulisteille, voi olla avuksi soittoa opiskeleville ja opettaville. ”Huonojen tapojen [soitossa] arvioinnissa opettajan on oltava tarpeeksi kokenut ja suurpiirteinen, ettei hän pane huonon tavan syyksi kaikkea, mikä ei vastaa hänen omaa persoonallista soittotapaansa” (Galamian 1991, 85.)

2 JOUSIKÄDEN OPETUSMATERIAALIN KOKOAMINEN

Aloittaessani aineiston kokoamisen jousikäden tekniikoista, jouduin ison haasteen eteen. Suurin osa kaikesta materiaalista oli englanninkielistä. Tämän takia työ oli aluksi erittäin hidasta, koska sanasto saattoi olla paikoin vaikeasti ymmärrettävää. Toinen ongelma oli se kuinka kääntää suomeksi jokin jousenkäyttöön liittyvä termi tai asia. Oli hyvin vaikeaa havainnollistaa kirjallisesti esimerkki, jonka olisi pystynyt helposti käytännössä näyttämään.

Kirjallisuuden läpikäyminen oli välillä epämiellyttävää, kun ei ollut varmuutta mitä kirjoittaja tarkoitti. Suurimpaan osaan ongelmakohdista löytyi lopulta selitys, kun viulunsoiton yliopettaja Tapani Yrjölä tarkisti työtäni. Esimerkkinä kuitenkin kohta johon lopulta ei tullut täyttä selvyttä: ”The middle and fourth fingers support the bow from the below”(Ronkinit 2005, s 22). Liitteeseen olen kääntänyt tämän kohdan suoraan: ”Keskisormi ja nimetön tukevat joususta alapuolelta” (Liite 1, sivu 8). Kyseisessä kohdassa käydään läpi sormien tehtäviä joususta käytettäessä. Esimerkki on ristiriitainen kirjan kuviin, joissa keskisormi ja nimetön ovat jousen sivulla, eivätkä sen alla. Itse tulkitsen ohjeen siten, että sormet tukevat jousen alaosaa, jolloin niiden paikka ei saa olla frossin, eli jousen kantaosan, yläosalla vaan niin lähellä frossin alareunaa kuin mahdollista.

Jousen käytön havainnollistamiseen liittyvät ongelmat olivat kuitenkin hyvin opettavaisia, koska jouduin käymään niitä sekä ajatuksissani että käytännön tasolla läpi. Minun oli opeteltava käsittelemään jouta ohjeiden mukaan, jonka ansiosta olen saanut laajemman kuvan jousikäden opettamisesta. Ohjeet, jota oli aluksi vaikea esittää kirjallisena, yritin opettaa pedioppilaalleni ja tätä kautta saada asian avautumaan itselleni. Kävin läpi mm. seuraavan esimerkin jossa käsitellään jousen suunnanvaihtoa ilman että suunnanvaihtoa voi kuulla. Kyseessä siis soitto ”pysähtymättömällä” jousella.

Esimerkki 1

Jousen suunnanvaihto on yksi vaikeimpia asioita, koska fraseerauksissa tarvitaan yhtenäisen äänen säilyttämistä. Soitosta pitäisi tulla vaikutelma, että soittaja ei missään vaiheessa tee suunnanvaihtoja. Gerle pitää ainoana ratkaisuna tasaisen äänen pitämistä jopa jousen nopeuden kustannuksella. Saavutettaessa se piste milloin vaihdetaan suuntaa, jousella tulisi tehdä ellipsimäinen ”koukkaus” joko horisontaalisesti tai vertikaalisesti. Liikkeen tulee olla erittäin pieni varsinkin vertikaalisesti, jottei jousi kosketa muita kieliä. Tätä liikettä ei voi tehdä yhdellä kertaa vaan käsivarren ja käden jokainen osa vaihtaa suuntaa yksi toisensa jälkeen. Gerle vertaa tätä kävelyyn: kun toinen jalka menee eteen, toinen on jo valmiina astumaan. (Liite 1, sivu 4)

Opettaessani tunnilla tätä tekniikan osa-aluetta minun oli ensin selitettävä oppilaalle jousen liike sekä jousikäden eri osien liike aina sormista olkapäähän. Sen jälkeen pyrin näyttämään tekniikan mahdollisimman hyvin. Havainnollistaessa tekniikkaa jouduin turvautumaan myös pediopettajani, Tapani Yrjölän, taitoihin selittää asia mahdollisimman yksinkertaisesti. Käytännön opetusharjoittelu oli kuitenkin pakollista, jotta sain käsityksen siitä miten kirjoittaa teoreettista tekstiä.

3 JOUSIKÄDEN TEKNIIKAN OPISKELU TEORIASSA JA KÄYTÄNNÖSSÄ

Teoria ja käytäntö kulkevat pitkälti käsi kädessä. Siitä huolimatta käytännön oppiminen, mestari-oppipoikamalli, on musiikinopiskelussa ehdottomasti vallitsevampi muoto kuin itseopiskelun kautta oppiminen. Myös Katri Nevatalo pitää opettajan ja oppilaan välistä opetus- ja oppimistilannetta yleisimpänä. (Nevatalo 2001, 13) Siksi olikin mielenkiintoista tehdä tutkimuksen kaltainen tiedonkeräysprosessi, jossa opiskelin jousikäden tekniikkaa kirjallisen tiedon ja videomateriaalin avulla.

Pedagogisesti yleinen opetus tapa on luonnollisesti mestari-oppipoika -metodi. Olen omien kokemusten kautta päätenyt siihen, että mitä pidemmällä soittajan taitotaso on, sitä enemmän opettajan tulisi myös tarjota oppilaalle kirjallista materiaalia, toki oppilaan oman innostuksen mukaan. Jos oppilas on minun tyyppiseni, eli hieman laiska kirjallisuuden suhteen, toinen erinomainen vaihtoehto on videomateriaali. Otin tekniikkaosaani vain kaksi videomateriaali esimerkkiä, Mimi Zweigin; String Pedagogy ja www.violinmasterclass.com, mutta nämä kaksi ovat erittäin hyvin tehty ja niissä tekniikkaan liittyvät asiat ovat selitetty erittäin selvästi. Videomateriaalia on kuitenkin internetissä erittäin paljon, joten kaiken kokoaminen yhteen olisi loputon tehtävä. [Http://www.theviolinsite.com/](http://www.theviolinsite.com/) on kuitenkin edellä mainitun lisäksi sivusto, jolta löytyy erittäin paljon kaikkea viulun soittoon liittyvää.

Videomateriaalin käyttö opetuksessa olisi mielestäni erittäin suotavaa, koska se antaa oppilaalle erilaisen tavan oppia kuin mestari-oppipoikamalli. Opetusvideoiden katselu

on samankaltaista kuin kävisi seuraamassa vaikkapa mestarikursseja. Molemmissa tulee esille opettajan näkökulmia teknisiin asioihin, joita voi itse kokeilla. Kuitenkin videoitujen opetusmateriaalien hyöty on mielestäni huomattavasti suurempi suhteessa yksittäisten opetussessioiden seuraamiseen. Videoista saa heti visuaalisen näytön siitä miten jokin tekniikka tulee tehdä, mutta tämän lisäksi ohessa on sama myös kirjallisena. Videoiden etu on myös se, että niitä voi käydä läpi omaan tahtiin ja samalla pystyy kokeilemaan itse opiskeltavaa asiaa. Mestarikursseilla harvemmin pääsee soittamaan, ellei nimenomaan ole ilmoittautunut kursseille. Videomateriaalin miinus on toki se, että opettaja-oppilas -suhde jää muodostumatta. Tämä ei kuitenkaan ole mikään este oppimiselle.

Havaitsin jousikäden tekniikan kirjallisuuden opiskelun olevan erittäin hyödyllistä, varsinkin kun sen yhdisti harjoitteluun. Opettaessa on tärkeää osata jokin tekniikka, vaikka ei juuri kyseistä itse käyttäisikään. Siksi koen, että opettajan olisi hyvä opetella havainnollistamaan erilaisia jopa itsellekin ristiriitaisia tapoja soittaa. Jo oppilaan sormien asento ja jousesta kiinnipitäminen saattavat olla fyysisistä tekijöistä täysin erilaisia kuin opettajalla. Niinpä opettajan tulee tietää mitä vaihtoehtoja on olemassa. Mikä muukaan tapa olisi tehokkain oppia näitä vaihtoehtoja kuin harjoittelu ja oman soittotaidon kehittäminen?

3.1 Kirjallinen materiaali

Robert Gerlen kirja *The Art of Bowing Practice* on erittäin täsmällisesti kirjoitettu. Englanninkielisessä kirjassa oli paikoittain niin pikkutarkkaa kuvailua, että minun täytyi pyytää apua yliopettaja Tapani Yrjölältä. Kyseinen teos on kuitenkin niin perusteellinen

jousenkäytön opas, että suosittelen jokaista viulistia lukemaan sen, jos haluaa perehtyä sanatarkasti hänen teorioihinsa. Semyon and Gary Ronkinin kirja *Technical Fundamentals of the Soviet Masters* on lyhyt kuvaus edesmenneistä mestareista. Siinä käydään läpi jousitekniikoita hyvin pelkistetysti, ja se on helppolukuinen. Verrattuna Gerlen kirjaan tämä on paljon suppeampi, vaikkakin siinä käydään läpi lähes samat asiat kuin Gerlen teoksessa.

The Art of Bowing Practice on pedagogisesti samankaltainen kuin Kurt Sassmannshausin videomateriaali. Siinä ei puhuta siitä miten tekniikka tulisi opettaa, vaan kaikki on hyvin teoreettista. Toki joitain harjoitteita Kuten Sassmannshausin materiaalissaan myös Gerle paneutuu jousen käyttöön teknisenä suorituksena. Varsinaista pedagogiikkaa kirjassa ei siis ole. *The Art of Bowing Practice* onkin hyvä opas opettajalle Suomessa yleisesti käytettävien viulukoulujen rinnalle. *Technical Fundamentals of the Soviet Masters* -kirjassa käsitellään enemmän vanhoja mestareita soittajina. Siinä on myös luku (sivuilla 10–12) jossa käsitellään muutamia vasta-alkajien oppilastyyppejä joita opettajat saattavat opettaa elämästä aikana. Samalla Ronkinin antavat ohjeistusta erilaisten oppilaiden ja tilanteiden kanssa tulisi toimia. He painottavat opettajan vastuuta ja kärsivällisyyttä opetustyössä kaikissa tilanteissa. Tässä suhteessa Ronkinin kirja on pedagogisempi kuin Gerlen vaikka muuten paljon suppeampi.

Gerlen ja Ronkinin kirjoista ei tullut suoraa pedagogista apua opettajuuteni jousitekniikan opetuksen osalta, koska kirjallisesta materiaalista ei saa samanlaista opetustilannekuvaa kuin esimerkiksi videomateriaalista. Koen kuitenkin, että luettuani Gerlen teorioita esimerkiksi jousen liikkumisesta tai äänenmuodostuksesta, olen saanut opettajuuteeni lisää pohjaa ja varmuutta. Tämä muutos on tapahtunut lähinnä sen ansiosta, että olen itse paneutunut tekniikoihin harjoittelemalla niitä. Kun jousikäden tekniikkani on parantunut, tämä on heijastunut suoraan opettajuuteeni, positiivisella tavalla.

Ronkinien kirjassa on yhtenä esimerkkinä jousikäden sormien liike (Liite 1, sivu 8), jota itse en miellä toimivaksi. Tässä kohtaa tulenkin siihen, että minun on opettajana hyvä tietää kyseisestä tekniikasta, vaikka en sitä käytäkään. Saatan nimittäin tulevaisuudessa opettaa oppilaita joilla on kyseiseen tekniikkaa sopivat sormet.

3.2 Video materiaali

Mimi Zweig on erinomainen vasta-alkajien opettaja ja erityisesti pienten lasten opettaja. Hän käyttää opetuksessaan erilaisia leikkejä ja käyttää mielikuvaharjoitusta sekä Suzuki-metodia. (Suzuki-metodi on mm. esitelty Katri Nevatalon Pro gradussa Suomalaisen musiikkipedagogiikan muutoshaasteet sivuilla 25–27 ja Maiju Piisilän opinnäytetyössä Mielikuvitusmatka viulumajaan sivuilla 10–12.) Ehkä isoin eroavuus aikaisempaan aineistoon oli se kuinka Zweig teki tunnilla oppilaan kanssa jouseen pienen pesän teipistä ja paperista pikkusormeja varten. Tämä ”pesä” auttaa lasta havaitsemaan pikkusormen paikan jousella, joka taas johtaa siihen, että lapsi laittaa automaattisesti pikkusormen oikein jouselle pesän poisoton jälkeenkin. Pikkusormen paikka, useimmissa ”koulukunnissa” ja niin myös Mimi Zweigin mielestä, kuuluu olla jousen päällä pyöreänä. Miinus Zweigin videomateriaalille tulee siitä, että siinä ei mainittu milloin ”pesä” voidaan poistaa. En kuitenkaan ole omaksunut vielä opetukseeni kyseistä tapaa opettaa pikkusormen paikkaa. Mielestäni suuri osa lapsista oppii sormien asennon normaalilla opetusmenetelmällä, eli opettaja näyttää ja sitten oppilas pyrkii tekemään saman opettajan auttaessa. Tietenkin tässä ”pesän rakentamisessa” on mukana visuaalinen aspekti, mutta en koe sen olevan välttämätön jousen käyttöä opetellessa.

Mimi Zweigin mielikuva- ja leikkiharjoituksia olen käyttänyt pieniä lapsia opettaessani. Erityisesti ”tuulilasinyyhkijä” -harjoitus on todella hyvä. Harjoituksessa jousi on kuin tuulilasinyyhkijä eli sitä heilutetaan pystysuunnassa 180 astetta. Tätä ennen sormet ja jousikäsi laitetaan täydelliseen soittoasentoon, ”perfect position”, kuten Zweig sanoo. Olen itsekin alkanut käyttää sanoja täydellinen ja hyvä yms. oikean sijaan. Aikaisemmin käytin sanaa oikea aina kun oppilas sai sormet siihen asentoon kuin halusin. Toki kehuin oppilasta muillakin sanoilla, mutta nykyään pyrin välttämään sanaa oikea, koska on todella paljon eri tapoja pitää jouta kädessä, joten ei voi sanoa mikä on oikea. Mielestäni varsinkin pienten lasten kanssa jousikäden asentojen kanssa joutuu työskentelemään erittäin paljon jo pelkästään lapsen nopean fyysisen kehityksen takia. Niinpä jousikäsi saattaa pitää jousesta viiden vuoden harrastamisen jälkeen aivan erilalla kuin alun perin. Siksi olen havainnut hyväksi vain kehua oppilasta kun hän pystyy soittamaan tavalla, mikä näyttää hänen tekemänään luontevalta. Joskus kannattaa myös lapselle kertoa mitä mahdollisuuksia on, mutta yleensä vain silloin kun ilmenee jotain ongelmia.

Leikin käyttäminen jousikäden tekniikan opetuksessa on kuitenkin lapselle luonnollinen tapa oppia. Ylipäänsä leikin kautta oppiminen on huomattu olevan lapsen kehityksen huomioon ottaen hyödyllistä (Piisilä 2008, 7) Esimerkiksi Mimi Zweigin videoillaan käyttämät leikit pitävät opetuksen mielekkäinä lapselle, jolloin lapsi omaksuu uuden tekniikan nopeasti.

Kurt Sassmannshausin videomateriaali on Mimi Zweigin videoihin verrattuna ”insinöörimäistä”. Materiaali on täysin teknistä, jossa ei käytetä leikkejä vaan Sassmannshaus selittää tekniikan jonka jälkeen hän tai oppilas soittaa kyseisellä tavalla. Sassmannshausin opetustapa sinällään on hyvin ystävällistä eikä sisällä venäläistyypin koulunkunnan opetustapaa jossa oppilasta koulutetaan vain ammattilaiseksi. Opetusnäytteissä oppilaina on erinomaisia soittajia ala-asteikäisistä korkeakouluopiskelijoihin. Vaikka Sassmannshausin oppilaat ovatkin erityisen lahjakkaita, ei se vähennä hänen metodiensa toimivuutta. Tämä materiaali on mielestäni

suunnattu erityisesti tuleville opettajille, koska ne sisältävät jousen käyttöön liittyvät oleellimmat asiat, ja antavat hyvän viitteen siitä millä tavalla mikäkin jousitekniikka suoritetaan.

Yhdistämällä Zweigin ja Sassmannshausin jousitekniikan menetot, tuleva opettaja saa näistä erittäin toimivan kokonaisuuden. Jos opettaja saa opetustyylistään yhtä rauhallista ja selkeää kuin Sassmannshaus, ja yhtä innostavaa kuin Zweig, ei ole epäilystä eikä opettaja saisi vasta-alkajan oppimaan jousenkäytön perusasiat. Oleellista molempien materiaalissa on mestari-oppipoika asetelma, jossa opettaja näyttää ja oppilas tekee perässä. Mielestäni tämä videomateriaali mahdollistaa myös jopa vanhempien vasta-alkajien itseopiskelun, kuten Katri Nevatalo visioi Pro gradussaan Suomalaisen musiikkipedagogiikan muutossaasteet:

”Nuoremman ja vanhemman soittajan tueksi voisi käyttää nykyaikaisia opetusvälineitä kotiharjoitteluun, esimerkiksi ääntä ja kuvaa sisältävä cd-rom voisi olla käyttökelpoinen viulunsoiton historian tai vaikkapa vanhan musiikin ja monikulttuurisen musiikin esiintuomisessa” (Nevatalo, 2002 14).

4 MINÄ KEHITTYVÄNÄ OPETTAJANA

Huomasin opetuksessani muutoksia sitä mukaa kun olin käynyt läpi useampia lähteitä jousikäden tekniikasta. Kokeilin eri opetustyyliä joita kyseisissä lähteissä esiteltiin. Olen omaksunut osan vahvistamaan aikaisempaa käsitystäni jousitekniikan opettamisesta. Toki pidän aina mielessä mahdolliset keinot opettaa, jotta opettamiseni pysyy mahdollisimman laadukkaana. Koskaan ei voi olla liian varautunut eteen mahdollisesti sattuvia haasteita kohtaan.

Jousikäden tekniikkaopusten läpikäyminen ja niiden eri yksityiskohtien omaksuminen on vaikuttanut selvästi minun tapaan opettaa rohkeammin. Olen toki aiemminkin tiennyt miten jokin asia kannattaa tehdä, mutta oli hyvä käydä läpi lähteitä joissa vahvistettiin minun omia päätelmiäni. Antaa itsevarmuutta, kun huomaa, että ei olekaan ollut yksin omien ajatusten kanssa. Lisäksi käännöstyön ja kirjoittamisen aiheuttama vaiva palkittiin sillä, että opettaessani saan asiani esitettyä yksinkertaisemmin kuin ennen. Nykyään pystyn helposti selittämään ja näyttämään yhtä aikaa nopeasti jonkin tekniikkaan liittyvän asian, kun aikaisemmin saatoin selittää pitkään ja vaikeasti. Toki vieläkin joskus alan puhua hieman liikaa, kun innostun asiasta, mutta yritän pitää puhumisen mahdollisimman vähänä, jotta aikaa säästyisi soittamiseen.

Jousitekniikkaoppaan kokoaminen on selvästi kehittänyt kykyäni reagoida oppilaan soittoon. Yksi tekijä on toki myös opetusharjoittelu, jonka ansiosta olen saanut jatkuvasti lisää kokemusta. Kuitenkin koen, että tämän jousitekniikoiden tutkiminen on nopeuttanut opettamistani käytännössä. Vielä alkusyksystä 2008, ennen tämän projektin aloitusta, minun oli vaikea ilmaista nopeasti asiani. Vertasin tällöin opetustani

oman opettajani kykyyn tuoda asioita esille. Joskus opettaessani pedioppilastani, opettajani saattoi ohimennen mainita jousiteknisestä asiasta, vaikka itse olin vasta miettimässä kyseistä teknistä aihetta. Minulla oli siis jo tuolloin taitoa lukea oppilasta oikein, vaikka reagoiminen ei vielä ollutkaan ammattilaisen tasolla. Tilanne on muuttunut paljon ja nykyään pystyn reagoimaan aikaisempaa huomattavasti nopeammin oppilaan soittoon ja ruumiinkieleen.

Tulevaisuudessa tulen kehittämään opettajuuttani tutkimalla uusia lähteitä sitä mukaa kun saan niitä tietooni. Mielestäni instrumenttipedagogin oman kehityksen tärkein osa-alue opettamisen ja konsertoimisen jälkeen on omien tietojensa päivittäminen. Olen huomannut, että opetuksessani on suuria eroja verrattuna siihen kun aloitin ensimmäisen oppilaani kanssa. Kokemuksen ja rutiinin ansiosta opetuksesta on tullut luontevampaa laadukkaampaa kuin ennen. Suurin muutos on tapahtunut tämän projektin aikana, kun olen itse tutkinut asioita. Jatkossa pyrin pitämään erityisesti viulunsoiton tekniikoihin liittyvää tietoutta ajan tasalla. Koen, että instrumenttipedagogi tekee itse opetusmetodinsa, mutta ne muovautuvat sen mukaan kuinka paljon tietoutta hänellä on.

Viulunsoiton alkeisopetus on mielestäni edelleen luontevinta kognitiivisen oppipoikamallin mukaan, mutta toivon tulevaisuudessa tulevan suomeksi painettua kirjallisuutta tai muuta materiaalia, joka mahdollistaisi samanlaisen itseopiskeluprosessin kuin minä olen nyt käynyt. Minun tekemäni projekti on vasta-alkajalle erittäin haastava, koska minulla oli työni aloittaessa selkeä kuva siitä mitä haluan oppia ja mitä viulunsoitto ylipäänsä on. Vasta-alkajalle ja varsinkin nuorille soittajille tällainen materiaali voi olla liian iso pala, mutta kokeneemmalle soittajalle oman instrumentin itseopiskelu on kehittävä. Oppilaan henkisestä kypsyydestä riippuen opettajan kannattaa harkita kirjallisen materiaalin liittämistä opetukseen. Jos oppilas on itseohjautuva persoona, hänen omatoiminen viulunsoittoon tutustuminen voi hyvinkin tuottaa tuloksia.

Opetusmateriaalin kokoaminen oli mielenkiintoista ja koen saaneeni siitä paljon hyötyä muusikkona ja opettajana. Soittajana jousikäteni on kehittynyt tämän projektin ansiosta ja soiton opettajani Tapani Yrjölä sanoikin leikillisesti, että minun tulisi tehdä vielä toinen opinnäytetyö viulukäden tekniikoista. Materiaalin kokoaminen oli toki aikaa vievää, mutta palkitsevaa. Toivon, että sain koottua aineiston, josta voi olla hyötyä myös muille soittajille ja opettajiksi opiskeleville.

LÄHTEET

Galamian I. 1990 Galamianin viulumetodi, suom. Seija Salmiala, Sibelius-akatemia,
Helsinki: Vapokustannus

Gerle R. 1991 The Art of Bowing Practice, Lontoo: Stainer & Bell

Nevatalo K. kevät 2002, Suomalaisen musiikkipedagogiikan muutoshaasteet, Pro
gradu -työ, Jyväskylän yliopisto, Musiikkitieteen laitos,
Musiikkikasvatus,

Piisilä M. huhtikuu 2008, Mielikuvitusmatka viulumaahan; Leikit ja mielikuvat
viulunsoiton opetuksessa, Stadia

Ronkin S. & R. 2005 Technical Fundamentals of the Soviet Masters, A violinist's
handbook. New York: GSG Publications

Sassmannshaus K. www.violinmasterclass.com

Zweig M. String Pedagogy

LIITEET

LIITE 1. Jousikäden tekniikkaopas viulisteille

**JOUSIKÄDEN TEKNIKKAAOPAS
VIULISTEILLE**

SISÄLTÖ

ROBERT GERLE, THE ART OF BOW TECHNIC	21
1. JOUSIKÄDEN ASENTO SEKÄ KIINNIPITÄMINEN.....	21
2. ÄÄNEN TUOTTO JA JOUSEN LIIKE VERTIKAALISESTI JA HORISONTAALISESTI	23
3. JOUSILAJIT	27
SEMYON AND GARY RONKIN; TECHNICAL FUNDAMENTALS OF THE SOVIET MASTERS	30
1. JOUSIKÄDEN ASENTO SEKÄ KIINNIPITÄMINEN.....	30
2. ÄÄNEN TUOTTO JA JOUSEN LIIKE VERTIKAALISESTI SEKÄ HORISONTAALISESTI	31
3. DÉTACHÉ.....	32
4. LEGATO	32
5. MARTELÉ	33
6. STACCATO	33
7. HYPPIVÄT JOUSILAJIT	34

KURT SASSMANNSHAUS, HTTP://VIOLINMASTERCLASS.COM.....	35
1. JOUSIKÄDEN ASENTO SEKÄ KIINNIPITÄMINEN.....	35
2. ÄÄNEN TUOTTO JA JOUSEN LIIKE VERTIKAALISESTI JA HORISONTAALISESTI	36
3. DÉTACHÉ.....	37
4. LEGATO	37
5. COLLÉ	38
6. MARTÉLE	38
7. STACCATO	38
8. SPICCATO.....	39
9. SAUTILLÉ	39
10. RICOCHET	40
MIMI ZWEIG, STRING PEDAGOGY	41
1. JOUSIKÄDEN ASENTO JA KIINNIPITÄMINEN.....	41
2. ÄÄNEN TUOTTO JA JOUSEN LIIKE.....	41
3. ENSIMMÄINEN TASO	42
4. TOINEN TASO	43
5. KOLMAS TASO.....	44
6. NELJÄS TASO	44
7. VIIDES TASO	46

ROBERT GERLE, THE ART OF BOW TECHNIC

1. JOUSIKÄDEN ASENTO SEKÄ KIINNIPITÄMINEN

Kirjassaan ”The Art of Bowing Practice” Rogert Gerle kiinnittää ensimmäisenä huomiota peukalon paikkaan jousella sekä sen asentoon. Hän pitää peukaloa kriittisimpänä asiana opeteltaessa oikeanlaista tapaa pitää jouta kädessä. Hänen mielestään peukalon tulee asettua frossin kuoppaa niin että peukalonpään yläosa koskettaa frossin yläosaa sekä jousen nahkaa. Tämä paikka mahdollistaa muiden sormien luonnollisen asennon löytämisen.

Gerlen mukaan etusormen ja pikkusormen tulisi sijoittua suurin piirtein yhtä kauas siitä kohdasta missä peukalo koskettaa jouta. Pikkusormen kärjen tulisi levätä jousen päällä jousen takaosassa. Etusormen tulisi siis asettua luonnolliseen asentoon jousen päälle otekohdan yläpuolelle. Tämä ryhmitys muodostaa kolmion, jossa peukalo toimii keskipisteenä ja mahdollistaa dynamiikkojen hallinnan. Etusormi ja pikkusormi säätelevät käsivarren, erityisesti kyynärvarren, lihaksista tulevaa voimaa. Sisäänpäin kääntyvässä rotaatiossa, jolloin pyritään voimakkaaseen äänenmuodostukseen, etusormi toimii käsivarresta tulevan voiman johtimena. Etusormi ei pysty toimimaan pienten lihastensa takia itsenäisesti, koska sisäinpäinen rotaatio ja voimakas äänentuotto vaativat isompia lihaksia. Ulospäisessä rotaatiossa, vaimeammassa äänenmuodostuksessa, pikkusormi säätelee jouseen kohdistuvaa voimaa, mutta toimii etusormen tavoin kyynärvarren liikkeen johtimena. Joissakin tapauksissa pikkusormi voi toimia itsenäisesti eli keventää jousen painoa kielellä, koska tämä ei vaadi sormien lihaksilta niin paljoa voimaa, kuin ulospäinen rotaatio.

Keskisormi ja nimetön asettuvat luonnollisesti frossin vastakkaiselle puolelle niin että keskisormen pää koskettaa frossin alaosaa ja nimettömän tulisi olla hieman ylempänä..

Sormien pituus vaikuttaa luonnollisesti siihen kuinka pitkälle ne voidaan viedä. Nämä sormet tukevat peukalon asentoa ja vahvistavat tarpeen mukaan joko etusormen tai pikkusormen käyttöä. Kaikkien sormien välissä tulisi olla pieni rako, jotta ote pysyisi rentona. Liian tiivis ote aiheuttaa puristusta ja energian hukkaa. Myös etusormen ja pikkusormen paikka liian lähellä peukaloa tekee niiden vaikutuksen tehottomaksi. Peukalo sen sijaan toimii vastapainona etu- ja pikkusormelle ja voi tarpeen mukaan auttaa paineen säätelyssä ja olla tukena yhdessä keskisormen ja nimettömän kanssa.

Pikkusormen pyöreys ja aktiivisuus auttaa erityisesti kantajousella soitettaessa. Gerle pitää tärkeänä että pikkusormen lihakset ovat kunnossa että se pystyy reagoimaan jousen suunnanvaihtoihin. Kantajousella pikkusormen tärkeys korostuu. Lisäksi erittäin merkittävää on kaikkien sormien joustavuus. Elastisuus ei välttämättä ole pakollista, mutta Gerlen mukaan se helpottaa koko jousen käyttöä. Hänen mukaan soittajat jotka käyttävät vain tiettyä aluetta jousesta, omaavat juuri sellaisia ominaisuuksia kuten jäykät ja passiiviset sormet. Tällaiset ominaisuudet aiheuttavat yleensä aksentin vetojousella sekä kiihtyvän jousen vedon kohti kärkeä.

2. ÄÄNEN TUOTTO JA JOUSEN LIIKE VERTIKAALISESTI JA HORISONTAALISESTI

Hyvän ja tasaisen äänen muodostaminen vaatii jousen paineen hallitsemista koko jousella. Vetojousen aloittaminen frossilta kuuluu lähteä käsivarren ja erityisesti olkavarren liikkeestä, mutta siten että käsivarsi toimii yhtenäisesti ja on ikään kuin yhtä jousen kanssa. Kyynärvarren tehtävä kantajousella on liikuttaa jouta tallaa kohti tai pois päin siitä. Käsi taas reagoi sivuttaisliikkeillä kyynärvarren toimintaan. Ranteen tulisi olla stabiili eikä tehdä itsellisiä liikkeitä vaan liikkua käden ja käsivarren liikkeiden ohjaamana. Sormet eivät voi tehdä kovin suurta liikettä, vaan niiden tulisi pysyä joustavina omilla paikoillaan.

Vetojousen jatkuessa olkavarren liike vähenee ja kyynärvarren liike jatkaa jousen vetoa. Puolimatassa jouta kyynärvarsi hallitsee jousen liikettä kärkijouselle asti. Työntöjousella kyynärvarsi hallitsee liikettä puoleen jouseen asti jonka jälkeen menettää hallintaa jolloin olkavarsi alkaa aktivoitua. Perussääntönä voidaan pitää, että kyynärvarsi hallitsee jousen yläosaa ja olkavarsi jousen alaosaa. Nopeassa jousen käytössä käsi on jousen pääasiallinen liikuttaja. Kolmesta jouta liikuttavasta osasta käsi on lyhyin ja sen takia sen on helpoin hallita nopeaa jousen liikettä. Gerlen mukaan on virheellistä kutsua tätä liikettä ranneliikkeeksi. Hän pitää rannetta toissijaisena joka mukailee joustavasti käden liikettä.

Jousikäden korkeus tulisi olla muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta sama kuin jousella. Riippuen siitä millä kielellä jousi liikkuu, olkavarren tulisi liikkua jousen mukaisessa linjassa. Kyynärpäähän tulisi kuitenkin olla jouta korkeammalla siinä tapauksessa jos työntöjousi aloitetaan kärjessä niin että olkavarsi aloittaa liikkeen. Gerlen mukaan näin saadaan aikaiseksi pehmeä ääni. Liian matala jousikäden korkeus rajoittaa äänenmuodostusta ja tekee soitosta kuivan kuuloista.

Äänenvoimakkuuden pysyessä samana jousen tulisi liikkua samalla kohtaa kielellä eli etäisyys tallasta tulisi pysyä samana. Dynamiikka, jousen nopeus tai se kuinka paljon jouta käytetään vaikuttavat siihen millä kohtaa kieltä soitetaan. Merkittävää on myös se kuinka korkeassa asemassa

viulukäsi on, koska kielen resonoiva osa lyhenee jolloin joususta täytyy tuoda lähemmäs tallaa. Jousen tulisi myös kulkea tallan suuntaisesti. Jos vetojousella jousen tyvi on lähempänä tallaa kuin kärki, jousi vetäytyy pois päin tallasta, kun taas työntöjousella samassa asennossa jousi liikkuu kohti tallaa. Jos jousi on päinvastaisessa asennossa, myös jousen liike suhteessa tallaan on päinvastainen.

2.1 Jousen suunnanvaihto

Jousen suunnanvaihto on yksi vaikeimpia asioita, koska fraseerauksissa tarvitaan yhtenäisen äänen säilyttämistä. Soitosta pitäisi tulla vaikutelma, että soittaja ei missään vaiheessa tee suunnanvaihtoja. Gerle pitää ainoana ratkaisua tasaisen äänen pitämisen jopa jousen nopeuden kustannuksella. Saavutettaessa se piste milloin vaihdetaan suuntaa, jousella tulisi tehdä ellipsimäinen ”koukkaus” joko horisontaalisesti tai vertikaalisesti. Liikkeen tulee olla erittäin pieni varsinkin vertikaalisesti, jottei jousi kosketa muita kieliä. Tätä liikettä ei voi tehdä yhdellä kertaa vaan käsivarren ja käden jokainen osa vaihtaa suuntaa yksi toisensa jälkeen. Gerle vertaa tätä kävelyyn: kun toinen jalka menee eteen, toinen on jo valmiina astumaan.

2.2 Siirtyminen kieleltä toiselle

Fraseerauksen toinen ongelma on yhtenäisen jousenkulun hallinnan lisäksi se, miten viedä jousi legatossa kieleltä toiselle. Tähän on ratkaisuna se, että jousi kulkee kokoajan kaarevasti ja lähestyy sitä kieltä mille ollaan menossa. Vakaa ja seuraavaa kieltä lähenevä jousi takaa sen, että siirtymisissä ei kuulu aksentinomaisia ääniä, mikä yleensä haittaa fraseerauksen tekemistä. Viulukäsi voi helpottaa jousikäden työtä esimerkiksi asteikkokulussa siten että sormet ovat sillä kielellä mille ollaan menossa ennen kuin jousi kohtaa kielen. Tällöin jousikäden ei tarvitse epäröidä milloin se voi siirtyä toiselle kielelle. Perussääntönä Gerle pitää sitä että edetessä G-kieleltä E-kielelle käytetään vetojoustia ja E-kieleltä G-kielelle matkatessa työntöjoustia. Näin menetät joustia vain sen verran kuin siirtyminen kieleltä toiselle vaatii.

Soitettaessa detachena kielenvaihdon tulisi tapahtua käden, aiemmin mainitun, vertikaalisen liikkeen sekä joko olkavarren tai kyynärvarren horisontaalisella liikkeellä veto- ja työntöjousilla. Lyhyellä jousella soitettaessa toimii kyynärvarsi ja pitkällä jousenvedoilla koko käsivarsi.

Kun kielen vaihto tapahtuu niin, että joudutaan ylittämään väliin jäävä kieli tai kieliä, kielenvaihdossa tulee käyttää olkavartta. Pelkkä käden liike ei enää riitä siirtämään joustia sitä matkaa joka vaaditaan esimerkiksi siirtyessä G-kieleltä E-kielelle.

Gerlellä on kolme pääkohtaa kielen vaihdoille:

1. olkavarren horisontaalinen liike
2. kyynärvarren vertikaalinen liike *détaché*ta käytettäessä
3. käden joustava tuki molemmille käsivarren osille.

2.3 Hyvä äänen tuottaminen

Hyvässä äänenmuodostuksessa on kolme pääkohtaa mitkä pitää huomioida

1. jousen nopeus
2. jousen paine
3. jousen etäisyys tallasta

Gerle jakaa nämä vielä seuraaviin kategorioihin

1. mitä suurempi nopeus, sitä pienempi paine ja sitä kauempana tallasta
2. mitä hitaampi nopeus, sitä suurempi paine ja sitä lähempänä tallaa

Jos käyttää liian paljon painetta liian kaukana tallasta ääni alkaa särkyä, erityisesti hitaalla nopeudella soitettaessa. Jos taas soitetaan liian lähellä tallaa liian pienellä paineella, se aiheuttaa ponticello efektin. Soittajan tulisi siis huomioida nämä jousen käyttöön liittyvät asiat.

Jousen etäisyys tallasta riippuu myös viulukäden sijainnista. Mitä ylempänä vasen käsi on, sitä lähemmäksi tallaa jousen on siirryttävä. Tämä johtuu siitä, että kielen resonoiva pituus lyhenee korkeammissa asemissa, silloin myös piste jolla jousi leikkaa kielen muuttuu.

3. JOUSILAJIT

Gerle jakaa eri jousilajit kuuteen joista hän muodostaa kolme paria seuraavin määritelmien:

Détaché ja Legato: jatkuva ääni ja täydet nuottien aika-arvot

Staccato ja ricochet: soitetaan kieleltä, aika-arvot puolitetaan

Spiccato ja martelé: ilmasta (ns. Hyppivät jousilajit), aika-arvojen puolitus

3.1 Détaché

Détaché on yksi perus jousilajeista, koska sitä käytetään yleisimmin fraseerauksessa. Détachén soittoon Gerle neuvoo käyttämään painetta erityisesti kärkejousella, koska se on jousen heikoin paikka ja liian pieni paine saa aikaan heikon ja särkyvän äänen. Détaché tulisi soittaa niin, että jousi on pystyssä kielessä, hyvän äänen muodostamiseksi. Tällä Gerle tarkoittaa sitä, että jousen kylki ja kieli muodostavat suoran kulman.

3.2 Legato

Säveltäjien legatomerkinnot kuvaavat yleensä fraseerausta eikä niinkään jousituksia. Tämä antaa vapauksia soittajalle soittaa legato haluamallaan tavalla, sitoen nuotteja samalla jousen suunnalla tai soittaen legatomaista détachéa. Legaton pääajatus on siis jatkuva äänentuottaminen ja katkeamaton fraasin/fraasien muodostaminen. Tässä tulee ottaa huomioon jousen nopeus ja jakaminen sidotuille ja yksittäisille nuoteille sekä

kieleltä toiselle siirtymiset. Laadukkaan legaton soittaminen vaatii erinomaista jousen hallintaa.

3.3 Staccato ja ricochet

Kaksi tai useampi nuotti sidotaan samalle jouselle. Jokaisen nuotin väliin tulee pieni tauko joka tehdään keventämällä jousen painoa jousen pysyessä kiellä. On myös mahdollista soittaa kielelle ilmasta tuleva staccato ”off-string staccato” eli ricochet, jota käytetään todella nopeissa staccatokuvioissa.

Nopean staccaton malleja Gerlellä on neljä.

1. Tremolomainen liike jousen kärjessä, yleensä työntöjousella
2. Anna painetta jouseen ja vapauta se nopeasti samalla kun teet veto- tai työntöjousta
3. trillimäinen liike jousikäden sormissa joka aiheuttaa tilapäisen tärinän jousessa ja muodostaa staccatomaisen vaikutelman
4. kevyesti jännittämällä jousikättä aiheuttaen kevyen krampin kädessä

Jälkimmäinen vaihtoehto voi aiheuttaa kipuja kädessä, joten sitä ei tule harjoitella liikkaa.

3.4 Spiccato ja martelé

Spiccaton ja martelén valinta Gerlen mukaan riippuu kappaleeseen haettavasta sävystä. Marteléa tosin rajoittaa nopeat tempolajit. Spiccato taasen on mahdollista soittaa kaikissa tempoissa. Martelén hitaus johtuu paineen vapauttamisesta joka tapahtuu juuri ennen seuraavan nuotin soittamista, jolle joudutaan jälleen antamaan painetta. Martelé siis soitetaan yleensä keskijousella pysäyttäen jousi pitäen se kokoajan kielessä kiinni. Tämä tekee martelésta verrattain hitaan ja kuivan. Spiccato taas tehdään ilmasta jolloin sointiin tulee enemmän soivuutta ja jousen käytöstä tulee elastisempaa.

Spiccatoa soittaessa elastinen jousikäsi on avainasemassa. Jousen on oltava hieman enemmän etunojassa ja jousikäden kyynärpää tulisi olla hieman normaalia korkeammalla. Spiccaton perusajatus on että jousi pomppaa kielistä. Nopea spiccato tulisi tehdä kädellä lähellä jousen keskipistettä. Mitä hitaampi spiccato sen lähemmäksi kantaa on mentävä ja sitä enemmän on käytettävä kyynärvartta. Oikein hidas spiccato tulee tehdä koko käsivarrella. Hitaassa tempossa tulisi liikkua ilmassa niin kauan kunnes tulee uuden nuotin vuoro. Spiccatolla soittaessa tulee huomioida kielenvaihtojen sekä viulukäden koordinaatio suhteessa jouseen. Jos nämä kolme eivät toimi keskenään, spiccato menettää tehonsa ja ääni vuotaa. Siksi on hyvä harjoitella ensin kielten vaihdot *détachéna* vapailla kielillä, jonka jälkeen ottaa sormitukset mukaan. Vasta tämän jälkeen kannatta alkaa soittaa spiccatolla. Tämä vähentää koordinaatiossa tapahtuvien virheiden määrää. Myös nopeaa staccatoa soittaessa viulu – ja jousikäden tulee olla keskenään hyvin koordinoitu.

SEMYON AND GARY RONKIN; TECHNICAL FUNDAMENTALS OF THE SOVIET MASTERS

1. JOUSIKÄDEN ASENTO SEKÄ KIINNIPITÄMINEN

Jousi tulisi asettaa käteen seuraavalla tavalla:

Pidä kättä kämmenpuoli ylöspäin sormet rentoina. Aseta jousi niin että se kulkee etusormen keskinivelen ja pikkusormen ”tyynyn” päältä. Aseta peukalon kärki suurin piirtein samalle paikalle kuin keskisormi ja käännä peukaloa hieman ulospäin.

Ote jousesta ei saisi olla tiukka. Sormien paikka voi muuttua riippuen siitä millä jousen osalla soitetaan. Kärjessä soitettaessa kyynärpää kääntyy hieman sisäänpäin ja frossilla soitettaessa päinvastoin. Tämä vaikuttaa sormien asentoon.

Sormien tehtävät:

- Keskisormi ja nimetön tukevat jouta alapuolelta, ”The middle and fourth fingers support the bow from the below” (S. and G. Ronkin, s. 22).
- Peukalo toimii akselina etusormelle ja pikkusormelle
- Etusormi on äänentuotto sormi, joka antaa painetta jousen kärjessä ja vapauttaa sitä kannassa
- Pikkusormi pitää jousen tasapainon kantajousella

Kannassa sormien tulee olla pyöreinä kaikkien nivelien osalta. Pikkusormi kannattelee jouta. Etusormi nousee hieman ylemmäksi ja koskettaa jouta kevyesti ensimmäisen ja toisen nivelen taitoskohdalla. Keskisormi ja nimetön kurottavat jousen alle. Peukalo on koukussa ja koko käsi kyynärpää mukaan lukien käännetään hieman ulospäin.

Kärjessä liike on päinvastainen. Käsi ja sekä kyynärpää työnnetään hieman sisäänpäin ja sormien asento muuttuu niin että etusormi voi koskettaa joustaa kolmannella nivelellään. Peukalo ja keskisormi sekä nimetön ovat melko suorassa.

Olkavarren linja tulisi olla suurin piirtein samalla korkeudella kuin jousenkin. Paikka voi vaihdella jos soittajalla on esimerkiksi raskaat kädet, jolloin kyynärpäätä voi hieman laskea. Jos soittaja on kovin laiha ja hänellä ei ole käsissä ennestään painoa voimakkaan äänen tuottamiseksi, kyynärpäätä voi hieman nostaa jolloin joustaa voi painaa enemmän ylhäältä ja saada näin lisää voimaa äänentuottamiseen.

2. ÄÄNEN TUOTTO JA JOUSEN LIIKE VERTIKAALISESTI SEKÄ HORISONTAALISESTI

Pääkohdat hyvän äänenmuodostuksen takaamiseksi:

1. jousen liike yhdensuuntainen tallan kanssa
2. Jousen nopeuden ja paineen oikea suhde
3. jousen oikea paikka soitettaessa tietyllä nopeudella ja paineella
4. jousen paikka kielellä suhteessa siihen missä asemassa sormet ovat

Jousikäden ja sormien on tunnettava paine joka kohdistuu kieliin. Liian kova paine hitaalla jousella aiheuttaa epämukavan äänen ja toisaalta liian vähäinen paine nopealla jousella saa äänen vuotamaan.

Sormet tulisi olla hieman koukussa soitettaessa jousen kantapuolelle ja hieman suuremmat kärjessä soitettaessa. Pikkusormen tulee pitää jousi balanssissa kantaosassa kun taas kärjessä sen tehtävä ei ole kovinkaan merkittävä.

3. DÉTACHÉ

Détaché on perus jousilaji, mikä opetetaan ensimmäisenä. Itseasissa voidaan ajatella niin että detaché on lähtökohta kaikille muille jousitekniikoille. Détaché tulee soittaa keskijousella ja kyynärpää on liikkeen moottori, ja ranne mukailee jousen suuntaa yhdessä sormien kanssa. Mitä laajempi liike, sitä enemmän kyynärvartta tarvitsee sen tekemiseen. Suunnanvaihdossa tulee tehdä pieni hidastus vähän ennen vaihtoa, mutta samalla täytyy säilyttää paine, jottei ääni ala heiketä. Tämä ei ole ainoa oikea tapa soittaa detaché, mutta muut tavat ovat hyvin samankaltaisia.

Työntöjousen kielenvaihdossa ranteen tulee tehdä varsinainen siirtyminen kieleltä toiselle, samalla kun kyynärpää tekee jousen horisontaalisen liikkeen. Siirryttäessä kieleltä toiselle niin että väliin jää kieli/kieliä, kyynärpään vertikaalinen liike on välttämätön. Kyynärpään liike on pääosassa myös kun kielenvaihto tapahtuu vetojousella.

4. LEGATO

Yhdenkielen legato tulisi soittaa kuin soittaisi yhtä ääntä vaikka vasen käsi soittaisikin useamman nuotin. Tämä auttaa muodostamaan laadukkaampaa ääntä. Pitkä legato on tarkoitettu muodostamaan laulavia fraaseja kun taas lyhyt legato on kosketinsoitin tekstuurista jossa legaton ensimmäinen nuotti korostuu.

5. MARTELÉ

Martelé soitetaan yleensä jousen yläpuoliskolla, mutta sitä voi myös käyttää muillakin jousen osilla.

Tämän jousilajin suorittamiseksi tulisi hallita jousen äkillinen pysäytys. Perusajatus on, että annetaan painetta kielelle, jonka jälkeen jousi lähtee liikkeelle vapauttaen energian ja pysähtyen äkillisesti. Pysäytyksen voi tehdä myös ilman energian vapauttamista. Yleensä kieleen kohdistuva paine tehdään etusormella, mutta joskus sitä voi auttaa kyynärpään sisäänpäin menevällä liikkeellä.

6. STACCATO

Spohrin staccattoa soittaessa työntöjousella käsi tulisi kääntää sisäänpäin. Tätä käytetään kun soitetaan useampia nuotteja martélella samaan suuntaan. Jousi on normaaliasennossa hieman kohti otelautaa. Toinen tapa on soittaa vetojousella, jolloin jousi käännetään pystyyn ja päävastuu on kyynärpäällä.

Spohrin staccato voidaan korvata tempon nopeutuessa ”lentävällä staccatolla”. Tämä jousityyli tulisi soittaa lähempänä keskijousta nopeissa tempoissa. Jos tempoa lasketaan, tulisi käyttää aktiivista rannetta.

Viotti staccato, (kts Konsertto No 22.) jossa sidotaan kaksi nuotti veto- ja työntöjouselle vuorotellen, olisi helpoin soittaa hieman keskijousen yläpuolella.

7. HYPPIVÄT JOUSILAJIT

– Spiccato

Spiccato soitetään jousen alapuoliskolla. Hitaalla tempolla tulisi soittaa lähempänä kantaa ja tempon nopeutuessa lähempänä keskijousta suurin piirtein ensimmäisen kolmanneksen kohdalla. Nostamalla ja laskemalla jousta puolikaarenomaisella liikkeellä, spiccato saa laadukkaan äänen eikä aiheuta ratisevaa ääntä jousen koskettaessa kieltä. Pikkusormen tulee olla aktiivinen ja rento tasapainon säilyttämiseksi ja häivyttääkseen jousen laskemisen aiheuttamat vaikutukset. Spiccaton korkeus vaihtelee tempon mukaan.

– Sautillé

Sautilléssa yhdistyy spiccaton ja detachén elementit. Sitä soitetään rennolla ranteella nopeissa tempoissa. Yleensä liike tulee kyynärpäältä mutta todella nopeissa tempoissa ranne liike tulee ranteesta. Muuten kyynärpäältä tuleva liike oikein tehtynä antaa vaikutelman, että ranne on johtavana elementtinä. Jotta jousi pomppaa kielestä tulee tempon olla nopea, jousen käytetty pinta-ala todella pieni ja ranteen ja sormien tulee olla erittäin rennot. Etusormen tehtävä on painaa jousta kieltä vasten, ”nypätä” sitä kielestä. Jos ranne ja kyynärpää ovat liian rentoina ja liian alhaalla jousi pomppii holtittomasti ja liian korkealle. Jotta jousi pomppisi oikein, sen tulisi osua kieleen painopisteen kohdalla. Paikka vaihtelee tempon mukaan: nopeissa tempoissa lähempänä kärkeä, hitaissa lähempänä kantaa.

- Ricochet jousilaji perustuu jousen heittämiseen vetojousella kieltä vasten ja jousen pomppaamiseen kielestä. Jotta hyvä ricochet saadaan aikaa jousikäden tuli olla erittäin rento ja jousi pitäisi olla mahdollisimman pystyssä. Ricochet soitetään sitä lähempänä kantaa mitä hitaampi tempo on. Ranteen tulee olla äärimmäisen rento ja aktiivinen liikkeen hallitsemiseksi. Liikkeen alkaessa ranteen tulee olla hieman taivutettu ja suora kun liike loppuu.

KURT SASSMANNSHAUS,

[HTTP://VIOLINMASTERCLASS.COM](http://violinmasterclass.com)

1. JOUSIKÄDEN ASENTO SEKÄ KIINNIPITÄMINEN

Jousikäden sormiin merkitään pisteet joihin jousi asetetaan seuraavalla tavalla:

Käännä käsi kämmenselkää alaspäin ja aseta jousen puuosa merkeille, sen jälkeen käännä käsi kämmenselkää ylöspäin. Sormien tulisi pysyä pyöreinä. Sormien tulisi olla yhtä kaukana toisistaan kuin ne ovat roikotettaessa kättä rentona. Keskisormi on peukaloa vastapäätä. Nimetön tulee luontevasti keskisormen viereen. Pikkusormi tulee jousen perän päälle. Keskisormi ja nimetön eivät vaikuta äänentuotantoon. Peukalo pitää jousta suorassa. Etusormi säätelee painetta ja voi vetää jousta kohti tallaa. Nimetön voi työntää jousta pois päin tallasta. Pikkusormen tehtävä on keventää jousen painetta

On tärkeää pitää sama ote jousesta. Harjoituksena voi tarkistaa parin tahdin välein onko ote pysynyt samana. Jos ei pysy, täytyy viimeksi soitetut tahdit soittaa uudestaan ja pyrkiä pitämään ote samana. Tämä vakauttaa kättä.

Sormien joustaminen on tärkeää ja rusettisetä ohjeistaa harjoittelemaan kielenvaihtoja pelkästään sormien liikkeellä, kun vaihdot tapahtuvat e- ja a- kielillä. Tämä tapahtuu siten että sormet ojentuvat suoriksi mentäessä yläkielille ja pikkusormen ojennus tekee lopullisen kielenvaihdon.

2. ÄÄNEN TUOTTO JA JOUSEN LIIKE VERTIKAALISESTI JA HORISONTAALISESTI

Tärkeimmät äänenmuodostuksen tekijät ovat nopeus, paine sekä etäisyys tallasta. Sassmannshausin mielestä näitä kolmea tulisi harjoitella erikseen seuraavilla tavoilla.

Nopeus:

Soita niin että jousi jakaantuu kahteen iskuun. Ensimmäisellä iskulla soitat nopeasti lähes kokojousen, toisella iskulla soitat loppujousen hitaasti. Pidä tempo samana, mutta tuplaa nopean ja hitaan jousen määrä samalla jousen vedolla/työnnöllä. Toista sama kolminkertaistaen ja nelinkertaistaen. Harjoitus tulee tehdä nopeutta säädellen, ilman paineenvaihtelua.

Paine:

Harjoittele paineenvaihtelua samalla tavalla. Anna ensimmäisellä iskulla paine ja toisella iskulla vapauta paine. Lisää paineenvaihtelua iskulla edellisen harjoituksen tapaan, mutta ilman että jousen nopeus muuttuu.

Etäisyys:

Etäisyyttä tallasta voit harjoitella siten että viet jouta otelaudalta tallan viereen ja takaisin. Mitä useammin teet tätä edestakaista liikettä yhdellä vedolla, sitä pienemmäksi liikkumisalue muuttuu. Tämä harjoitus auttaa kontrolloimaan etäisyyttä tallasta ja pitämään jousen samansuuntaisena tallaan nähden.

3. DÉTACHÉ

Détaché on perusjousilajeista käytetyin. Se tarkoittaa että jokaiselle nuotille annetaan saman verran jouta soitettaessa yksittäisiä saman aika-arvon omaavia nuotteja. Détaché soitetaan yleensä jousen yläosassa, mutta sen voi soittaa millä jousen osalla tahansa. Détaché tehdään työntämällä kyynärpää eteenpäin (vetojousi) ja vetämällä taaksepäin (työntöjousi). Tämä auttaa pitämään jousen suorassa talleen nähden, karkiosassa jouta. Huomioi, että jokaisella kielellä on oma leikkauspiste. Tämä tarkoittaa sitä että äärimmäisen kyynärpään ojennus (vetojousi) g-kielellä on edempänä kuin ojennus e-kielellä.

4. LEGATO

Hyvän legaton tuottamiseksi sormien täytyy olla valmiina seuraavalla kielellä ja jousen täytyy liikkua kohti sitä kieltä. Legaton saamiseksi tulee ottaa huomioon myös jousen suunnanvaihdot. Vaihdon tulee tapahtua pehmeästi ilman särkyvää tai muuten äänenlaatua haittaavaa ääntä. Myös kielen vaihtojen tulee tapahtua hellästi siten että jousi käsi liikkuu tasaisesti eikä kielenvaihtojen aikana tule ”kulmia”, jotka voivat katkaista legatolinjan.

Legatomainen detaché saadaan aikaan siten että jousen paine vapautuu juuri suunnanvaihtohetkellä. Kannassa suuntaa vaihdettaessa pikkurilli painaa jouta poistaen painetta. Kantajouta lähestyttäessä kyynärpää nousee hieman kättä korkeammalle ja olkavarsi työntyy eteenpäin. Vaihdon aikana kyynärpään alispäinen liike auttaa tekemään kokonaisliikkeestä pehmeämmän-. Kyynärpään tulisi vaihtaa suuntaa ennen käden ja sormien reagointia ja suunnanvaihtoa. Ranne mukautuu liikkeeseen ja lopullinen vaihto tehdään sormilla joutaen. Soitettaessa jousen yläosassa etusormi vapauttaa paineen jousesta hetkellisesti, ja erittäin nopeasti.

5. COLLÉ

Collé tulisi soittaa laskemalla jousi kielelle ja nypläämällä kieltä nopeasti pelkällä sormien liikkeellä. Vetojousella collé tehdään vetämällä sormet nopeasti suoraksi. Työntöjousi tehdään koukistamalla sormet nopeasti.

6. MARTÉLE

Marteléssa on kolme huomioonotettavaa perusasiaa. Ensimmäinen on että jousi painetaan kieleen samaan suuntaan kuin jouta aiotaan liikuttaa. Toiseksi jousen lähdön jälkeen siitä vapautuu suurin osa paineesta. Kolmanneksi, kun jousi saavuttaa pysähtymispisteen, siinä ei saisi olla juuri lainkaan painetta. Martelén soittaminen vaatii Collé -liikkeen hallitsemisen.

7. STACCATO

Staccatoa tarvitaan soittaessa useita nopeita nuotteja samalla jousen suunnalla marteléen tapaan. On kolme tapaa tehdä staccato:

- kyynärvarren rotaatiolla, jossa käsi kääntyy sisään ja ulospäin painaen jouta ja vapauttaen paineen
- tremolo -liikkeellä, jossa käden ylös ja alaspäin suuntautuvalla liikkeellä jousi laitetaan liikkeelle ja pysäytetään joka nuottia varten
- peukalo ja etusormi antavat painetta jouseen luomalla ”nyppäysliikkeen”

8. SPICCATO

Spiccato on jousilajeista hitain ja se tuli soittaa erityisen rennolla kädellä. Varsinkaan peukalolla ei saisi olla minkäänlaista ylimääräistä jännitystä tai puristusta. Mitä nopeampi spiccato soitetaan, sen lähempänä keskikohtaa jousella soitetaan. Samalla spiccaton korkeus pienenee. Hitaammalla jousella soitetaan siis korkeammalla spiccatolla lähempänä kantaa.

Spiccaton karakteri riippuu jousen kaltevuudesta. Jos jousen kääntää pystyyn kielellä se pomppii herkemmin ja soinnista tulee kovempi. Jos jousen kääntää hieman etukenoon, sointi muuttuu pehmeämmäksi ja jousi pomppii vähemmän.

9. SAUTILLÉ

Sautillé on nopeasti hyppivä jousilaji. Sautillé tulee aina aloittaa kieleltä ja liike tulee tehdä ranteella ilman kyynärvarren apua. Tämä tulisi harjoitella aloittamalla tremolossa karkijousella. Kun nopeus on riittävän kova, liikutaan lähemmäksi keskijousta. Jousi alkaa pomppia itsestään, kun tullaan suurin piirtein jousen painopisteen kohdalle. Minkäänlaista jousen nostamista ei siis tarvitse tehdä. Mitä enemmän painaa etusormella, sitä enemmän voimakkaammin jousi pomppii. Kuten staccatonkin kohdalla pystyssä oleva jousi pomppii herkemmin kuin nojallaan oleva jousi.

10. RICOCHET

Ricochet on hyppiväjousilaji, jossa soitetaan useita nuotteja samalla jousen suunnalla. Ricochet tehdään lyömällä jousi kieltä vasten jolloin jousi pomppii itsestään. Mitä hitaammin jousen haluaa pomppivan, sitä lähempänä tyveä soitetaan, yleensä painopisteen kohdalla. Nopeammissa kuvioissa voidaan soittaa enemmän keskijousella tai jopa jousen yläpuoliskolla. Mitä korkeampi ricochet, sitä hitaammin jousi hyppii. Ricochet onnistuu parhaiten kun käännät jousen pystyyn. Kuten jousen käytössä yleensäkin, ricochet vaatii erittäin rennon ja joustavan käden onnistuakseen.

MIMI ZWEIG, STRING PEDAGOGY

1. JOUSIKÄDEN ASENTO JA KIINNIPITÄMINEN

Jousi käden ote tulisi olla seuraavanlainen:

- Peukalo ja keskisormi ovat vastakkain, peukalo hieman koukussa koskettaen jousen puuosaa.
- nimettömän, keski- ja etusormien tulisi asettua jouselle toisella nivelellään
- pikkusormi pyöreänä puun päälle

Pieniä soittajia varten Mimi Zweig ohjeistaa opettajaa piirtämään kynällä merkit etu-, keski- ja pikkusormeen sekä nimettömään, niihin kohtiin joitten kuuluu koskettaa joustaa. Aloittajia helpottaakseen peukaloa voi pitää aluksi frossin alla kuitenkin samassa asennossa kuin se olisi oikealla paikalla.

2. ÄÄNEN TUOTTO JA JOUSEN LIIKE

Jousen nopeus vaikuttaa siihen kuinka paljon joustaa voidaan käyttää. Mitä nopeammin soitetaan, sitä vähemmän joustaa tarvitaan. Nopealla jousella soitetaan yleensä jousen keskiosassa.

Jousen siirto kieleltä toiselle tulisi tehdä kyynärpään korkeutta säätelemällä. Jos aloitetaan G -kieleltä, kyynärpään tulee olla riittävän korkealla, jotta käsivarsi on samassa linjassa jousen kanssa. Siirryttäessä ylemmille kielille olkavarsi laskeutuu sen verran kuin tarvitaan, jotta päästään seuraavalle kielelle.

3. ENSIMMÄINEN TASO

Martelé

Martelässä kuuluu olla selkeä alku ja loppu. Se tehdään pelkästään käsivarren painon avulla. Oppilaan tulisi kyetä soittamaan martelé kannasta kärkeen yhdellä vedolla. Martelé toteutetaan vapauttamalla kieleen kohdistuva paine jousen pysyessä kielellä. Hyvä aluke tuottaa hienosti soivan marteléen.

Pikkusormi ja etusormi pitävät jouta tasapainossa ja peukalon paikka on näiden keskipisteessä. Keskisormen tulisi olla peukaloa vastapäätä. Peukalo ei sijoitu suoraan puuosan alle vaan koskettaa yhtä kahdeksasta sivusta joka osoittaa soittajaa kohti..

Détaché

Détaché on jatkuva martelé ilman martelässä olevaa pysähdystä. Détaché kuuluisi siis tehdä samalla alukkeella kuin martelé, mutta yhtäjaksoisesti. Jousen yläpuolella detaché jatkuu vapauttamalla kyynärvarsi. Olkavarren paino kieliä vasten tulisi tuntua veto- ja työtönjousella. Détaché tulisi tehdä työntöjousella kyynärvarren avulla mahdollisimman pitkälle ja loppu jousesta viemällä olkavartta eteenpäin. Kantajousen detaché tehdään siis liikuttamalla kättä olkavarresta ja antaen sormien joustaa. Détaché tulisi harjoitella karkijousella, kannassa sekä keskijousella, hallitakseen kokojousella tehtävän detachén.

Legato

Hyvän legaton saavuttamiseksi vaaditaan jousen nopeuden oikeanlaista säätelyä. Legato on oikeastaan hidastettu detaché jossa suunnanvaihdot tehdään lähes huomaamattomasti. Jousen suunnanvaihto kannassa tulisi tehdä keskisormen ja peukalon avulla. Kun tullaan työntöjousella kantaan peukalo ja etusormi kääntävät joustusta hieman etukenoon niin että kaikki jouhet eivät kosketa kieltä. Tämän jälkeen jousi lähtee samassa asennossa vetojousella kohti kärkeä. Vetojousen aikana peukalo ja keskisormi palauttavat jousen takaisin pystyasentoon.

4. TOINEN TASO

Viotti jousilaji

Viotti jousilajissa on kyse iskulle tulevien pisteellisen- ja lyhyen nuottien soitosta. Tässä jousilajissa soitetaan kaksi nuottia samalla jousen suunnalla mutta ei legatona. Jousen hallinnassa tulee ottaa huomioon riittävän rento mutta tarkka ote. Jos rytmin soittaa liian jäykällä jousiotteella äänestä tulee kova ja tiukka. Jos soittaa liian löysällä otteella, äänestä tulee vuotava.

5. KOLMAS TASO

Ricochet

Ricochet ei ole kovin usein käytetty jousilaji, mutta se on tärkeä osa jousen hallintaa. Laadukkaan ricochetin tuottamiseen vaaditaan erittäin vakaa ja rento jousikäsi. Ricochet tehdään lyömällä jouta kieltä vasten antaen jousen hypätä kielestä. Hyppäävää liikettä ei saa tehdä itse, koska silloin jousikäteen tulee jännitystä. Jousi pomppii yleensä parhaiten keskijousella suurin piirtein painopisteen kohdalla, jousesta riippuen.

6. NELJÄS TASO

Spiccato

Mimi Zweigin mukaan spiccatoa pidetään perinteisesti ”off-string” jousilajina, eli jousi tulee ilmasta kielelle. Hän lähestyy spiccatoa detachén kautta, eli jousi lähtee kieleltä ilmaan. Näin spiccatosta saadaan soivempi ilman terävää ääntä. Spiccato tulisi tehdä jousen alaosassa kyynärvartta käyttäen olkavarren pysyessä rentona ja liikkumatta.

Staccato

Staccato on jousilaji jossa soitetään useampi nuotti veto- tai työntöjousella pysäyttäen jousi jokaisen nuotin jälkeen. Jokainen pysäytys tulee seuraavan nuotin alkuun. Näin säilyy legatomainen ajattelutapa.

Staccattoa tulisi harjoitella 2, 4, 6, 8, ja 12 pysäytyksellä per jousi. Lisäksi olisi hyvä soittaa siten että ottaa vuorotellen pikkusormen nimettömän ja etusormen pois jouselta ennen kuin soittaa yhden staccatoryhmän. Ja sama tulisi tehdä laittamalla sormet takaisin jouselle lähtien etusormesta. Tämä auttaa havainnollistamaan sen, että staccatossa on kyse kyynärvarren tekemästä työstä ja sormilla ei ole merkittävää tehtävää, ne vain lepäävät rennosti omilla paikoillaan.

7. VIIDES TASO

Sautillé

Perinteisesti sautillé määritellään ”off string” -jousilajina, jossa jousi lepää kielellä jokaisen vedon välillä. Mimi Zweig pitää helpommin ymmärrettävänä selitystä, että jouhet pysyvät kiellä ja jousen puuosa tekee hyppivää liikettä.

Harjoittele sautilléa näin:

Aloita kärjestä lyhyellä détachélla ja lähesty joka jousen suunnalla jousen keskikohtaa samalla lyhentäen détachéa. Tämän avulla löydät jousesta oikean paikan. Kyynärvarren ja olkavarren tulisi muodostaa hieman yli 90 asteen kulman. Liike tulee kyynärvarresta ja sormet ja käsi pysyvät joustavina. Sautillé voi näyttää siltä, että se tehdään sormilla, mutta sormien jousto vain liikkeen viimeinen osa.

Collé

Collé on erityisen hyödyllinen jokaista jousilajia ajatellen. Collé on miniversio kokojousella soitetusta vedosta. Se tehdään pelkästään sormia käyttäen ja liike on niin pitkä kuin sormetkin.

Harjoittele collé seuraavasti:

Vie jousen kantapuoli kielelle sormet normaalissa asennossa (pyöreinä). Tee vetojousi pelkästään suoristamalla sormet ääriasentoon. Tee työntöjousi palauttamalla sormet alkuasentoon. Toista sama kärkijousella.