

”PERFECT PRACTICE MAKES PERFECT”

Menetelmä luonnollisen käsitekniikan
harjoitteluun rumpujen soitossa

Ville Keränen

Opinnäytetyö
Toukokuu 2016

Musiikin koulutusohjelma
Kulttuuriala

Tekijä(t) Keränen, Ville	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä Toukokuu 2016
	Sivumäärä 57	Julkaisun kieli Suomi
		Verkkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi “Perfect Practice Makes Perfect” Menetelmä luonnollisen käsitekniikan harjoitteluun rumpujen soitossa		
Tutkinto-ohjelma Musiikin koulutusohjelma		
Työn ohjaaja(t) Hannu Leppänen		
Toimeksiantaja(t)		
Tiivistelmä <p>Opinnäytteen tavoitteena oli tutkia laadukkaan harjoittelun osatekijöitä, motivaatiota sekä luonnollista käsitekniikkaa rumpujen soitossa. Keskeisin tutkimuskysymys oli, kuinka luonnollista käsitekniikkaa voisi harjoitella mahdollisimman hyvin. Lopputuloksena syntyi luonnollisen käsitekniikan harjoittelijan opas, joka sisältää seitsemän tekniikkaharjoitusta harjoitteluohjeineen.</p> <p>Laadukkaan harjoittelun osatekijöitä sekä motivaation roolia harjoittelemisessa selvitettiin tutkimustiedon avulla. Luonnolliseen käsitekniikkaan perehdyttiin sen taitajien haastatteluiden ja heidän julkaiseman opetusmateriaalin avulla.</p> <p>Laadukkaan harjoittelun osatekijöitä löytyi useita, ja samat periaatteet alkoivat toistumaan useissa tutkimustuloksissa. Hyvän harjoittelun yleisimmiksi kriteereiksi havaittiin psykkinen kuormittavuus, harjoittelun säännöllisyys, itsetarkkailu sekä henkilökohtaisten harjoitusmenetelmien kehittäminen.</p> <p>Luonnollisen käsitekniikan keskeisimmät periaatteet olivat lihasjännityksen minimointi, fyysinen ergonomisuus sekä kapulan liike-energian hyödyntäminen soitossa.</p> <p>Tärkein johtopäätös oli se, että hyväksi harjoittelijaksi kehittyminen vaatii harjoittelua. Lisäksi tuli ilmi, ettei varsinkaan psykkinen kuormittavuus harjoittelu ole aina nautinnollista. Ammattilaisiksi pyrkivän pitäisi siis etsiä keinoja sisäisen motivaation kasvattamiseksi.</p> <p>Keskeinen jatkokysymys oli se, kuinka tehokkaita harjoittelumetodeja voisi laatia eri soittimille ja eritasoisille oppilaille.</p>		
Avainsanat (asiasanat) harjoittelu, motivaatio, käsitekniikka, tekniikka		
Muut tiedot		

Author(s) Keränen, Ville	Type of publication Bachelor's thesis	Date May 2016
	Number of pages 57	Language of publication: Finnish
		Permission for web publication: x
Title of publication "Perfect Practice Makes Perfect" Method for practicing natural hand technique in drumming		
Degree programme Degree Programme in Music		
Supervisor(s) Leppänen, Hannu		
Assigned by		
Description <p>The goal of the thesis was to study the components of high-quality practice, motivation and natural hand technique in drumming. The central research question was what the best way to practice natural hand technique would be. The output of the thesis was a hand technique practice guide containing seven exercises with instructions.</p> <p>The components of high-quality practice and the role of motivation were examined by using the results of previous research. Natural hand technique was examined by interviewing those with the related skills and studying the learning material published by them.</p> <p>Several components of high-quality practice were found, and the same principles started to appear in different studies. The most common criteria for good practice were mental load, regularity of practice, self-monitoring and development of personal practice methods.</p> <p>The principles of natural hand technique were the minimization of muscle tension, physical ergonomics and utilization of the drumstick's kinetic energy while playing.</p> <p>The most important conclusion was that in order to become good at practicing, one needs a great deal of practice. Another finding was that especially psychically challenging practice was not always enjoyable. Hence, in order to become a professional musician, one has to find ways to increase intrinsic motivation.</p> <p>The central follow-up question was how an instrument teacher could design efficient practice methods for different instruments and for students at different skill levels.</p>		
Keywords (subjects) hand technique, practice, motivation		
Miscellaneous		

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	3
1.1	Lähtökohdat	3
1.2	Lähdemateriaali ja tutkimuskysymykset	4
1.3	Rajaus	4
1.4	Sanasto	5
2	TEKNIikka	7
2.1	Mihin tekniikkaa tarvitaan?	7
2.2	Automaattisuus.....	9
3	HARJOITTELU.....	10
3.1	Makroperspektiivi	10
3.2	Mikroperspektiivi.....	11
3.3	Tarkoituksellinen harjoittelu.....	11
3.4	Metakognitio	12
3.5	Itsesäätely	12
4	MOTIVAATIO	13
4.1	Minäpystyvyys.....	14
4.2	Orientaatiomallit	15
	Oppimisorientaatio	15
	Suoritusorientaatio	16
4.3	Flow-tila.....	16
5	LUONNOLLINEN KÄSITEKNIikka.....	18
5.1	Historia	19
5.2	Kapulaote ja fulcrum.....	19
5.3	Rebound.....	21
5.4	Ranne.....	22
5.5	Rentous.....	22
6	LUONNOLLISEN KÄSITEKNIIKAN TARKOITUKSELLINEN HARJOITTELU.....	23
6.1	Tavoitteet	24
6.2	Itsetarkkailu	24
6.3	Metronomi	25
6.4	Rudimentit	26
6.5	Omat harjoitukset	27
7	OPPAAN LAATIMINEN.....	27
8	POHDINTA.....	28
8.1	Pedagoginen näkökulma.....	29
8.2	Jatkokysymykset	30
8.3	Lopuksi.....	31

LIITTEET

Käsitekniikan harjoittelijan opas

KUVIOT

Kuvio 1. Harjoitteluun käytetyn ajan, harjoittelustrategioiden ja musiikillisten saavutusten välinen yhteys Bonneville-Roussyn ja Bouvardin mukaan.	14
Kuvio 2. Harjoittelun ja motivaation ”hyvä kehä”.	18
Kuvio 3. Etukäden fulcrum.	20
Kuvio 4. Keskikäden fulcrum.	20
Kuvio 5. Takakäden fulcrum.	21

1 JOHDANTO

1.1 Lähtökohdat

Usein sanotaan, että harjoitus tekee mestarin. Väittäjä pitää sinänsä paikkansa, mutta on riittämätön kuvaamaan sitä prosessia, jonka tuloksena näitä mestareita syntyy. Säännöllinenkään soittaminen, laulaminen tai jammailu eivät välttämättä täytä syvällisen harjoittelun tunnusmerkkejä. Harjoitella voidaan usealla eri tavalla, ja väitänkin, että harjoitus tekee mestarin vain silloin, kun se on riittävän laadukasta ja säännöllistä. Tässä opinnäytetyössä perehdyn laadukkaaseen ja tehokkaan harjoittelun periaatteisiin, harjoittelumotivaatioon, tekniikan rooliin soittotaidossa sekä luonnollisen käsitekniiikan harjoitteluun. Opinnäytteeni tuotoksena syntyy luonnollisen käsitekniiikan harjoittelijan opas, joka koostuu itse kehittämistäni harjoitteista ja harjoittelumetodeista. Työssäni siis yhdistyvät hyvän harjoittelun periaatteet, käsitekniiikka sekä sen harjoittelu. Taito harjoitella on muusikon taidoista ehkä olennaisin, joten sen oppiminen ja opettaminen on musiikkipedagogille hyvin tärkeää. Työssäni pyrin selvittämään, millaista on hyvä harjoittelu ja millä tavoin sitä voi henkilökohtaisella tasolla kehittää.

Mielenkiintoni tekniikkaa ja sen harjoittelusta kohtaan heräsi konservatorio-opintojeni aikana. Nuorempana en ollut kovinkaan ahkera harjoittelija, joten säännöllinen harjoittelu ei ollut minulle aina itsestään selvää. Huomasin rudimenttien harjoittelun parantavan hienomotoriikan lisäksi myös beatkomppaamistani. Tällöin aloin miettimään, voisiko harjoittelusta syventää niin, että taidot kehittyisivät nopeammin. Näistä ajatuksista alkoi tie kohti tätä opinnäytettä.

1.2 Lähdemateriaali ja tutkimuskysymykset

Opinnäytteeni lähdemateriaali koostuu muusikoiden harjoittelua koskevasta tutkimustiedosta, motivaatioteorioista, käsitekniikan opetusmateriaalista, sekä eksperttirumpalien tekniikkaa sekä harjoittelemista koskevista mielipiteistä.

Tutkielmani keskeiset kysymykset ovat:

- 1) *Millaista on laadukas ja tehokas harjoittelu tutkimustiedon valossa?*
- 2) *Miten motivaatio vaikuttaa harjoittelun laatuun sekä oppimistuloksiin?*
- 3) *Mikä on teknisen taituruuden rooli musisoinnissa?*
- 4) *Millainen on luonnollinen käsitekniikka ja miten sitä voisi edellisten kysymysten perusteella syvällisesti harjoitella?*

Opinnäytteeni tavoitteena on siis laatia sellainen tekniikkaharjoittelun opas, jossa keskitytään harjoittelemaan tekniikkaa mahdollisimman syvällisesti ja tehokkaasti siten, että harjoittelu palvelee kokonaisvaltaista muusikkouden ja soittotaidon kehittymistä. Oppaan lähtökohtana on omien harjoitteiden kehittäminen, harjoittelun suunnitteleminen, sekä itsemonitorointi. Vaikka opas koostuu kehittämistäni harjoitteista, sen tarkoituksena on myös toimia esimerkkinä siitä, millä tavoin yksilöllisiä harjoitteita on mahdollista kehittää.

1.3 Rajaus

Käsitekniikka on aiheena hyvin laaja, joten ilman rajaamista siitä kirjoittaminen ei ole kovin mielekästä. Tässä työssä rajaan aiheen ns. luonnolliseen käsitekniikkaan (*natural drumming*) tai (*natural body movement*), joka perustuu käsien luonnollisiin liikkeisiin, lihasjännityksen minimointiin sekä kapulan liike-energian hyväksi käyttämiseen soitossa. Luonnollisella käsitekniikalla on pitkät perinteet, ja esimerkiksi Joe Morello, Dave Weckl ja Jojo Mayer perustavat soittonsa tähän metodiin. Kyseisestä tekniikasta on julkaistu paljon materiaalia, ja olen harjoitellut

sitä itsekin, joten pyrin yhdistämään lähdemateriaalin omiin kokemuksiini. Lisäksi rajaan käsitekniikan harjoittelun virvelirumpuun tai harjoitusaluksaan soitettaviksi harjoitteiksi. Tällöin rajauksen ulkopuolelle jäävät esimerkiksi kompit, fillit sekä rudimenttien soveltaminen rumpusetille.

1.4 Sanasto

AKSENTTI

Kovaaäninen isku, joka nousee rytmistä esiin.

BUZZ-ISKU

Lyönti, jossa kapula ”pärisee” useita kertoja kalvoa vasten.

DIDDLE

Kaksi peräkkäistä iskua samalla kädellä.

FILLI

Esimerkiksi kappaleen osasta toiseen siirryttäessä rummuilla soitettava täyttö, jolla merkataan kappaleen taitekohta.

FLAM

Etuhelisku, jossa pääiskua edeltää toisella kädellä soitettava isku. Kuulokuva on kaksi *melkein* samanaikaista iskua.

FRASEERAUS

Rytmiikan persoonallinen toteuttaminen. Rytmisen muuntelu.

FULCRUM

Kapulaotteen saranapiste, jonka varassa kapulan rebound tapahtuu.

GHOST-ISKU

Hiljainen isku, aksentin vastakohta.

GROOVE

ks. "svengi".

KOORDINAATIO

Kyky soittaa eri raajoilla erilaisia rytmejä samanaikaisesti.

LONG ROLL

Jatkuva lyöntisarja, jossa soitetaan molemmilla käsillä kaksi iskua: OOVVOOVVOO...

Kuulostaa rullaavalta pärinältä.

PERMUTAATIO

Rytmisen kuvion tai aksentoinnin varioiminen siirtämällä sitä nuottikuvassa johonkin suuntaan.

RAJATEMPO

Ylin tempo, jossa harjoituksen soittaminen onnistuu rennosti, ilman lihasjännitystä.

REBOUND

Kapulan pomppaaminen kalvosta iskun jälkeen.

RUDIMENTTI

Suhteellisen lyhyt lyöntisarja, jossa on tietty käsijärjestys, rytmi sekä aksentointi.

SINGLE STROKE ROLL

Vuorokäsin soitettava lyöntisarja.

SVENGI

Tunne musiikin tanssittavuudesta.

2 TEKNIikka

2.1 Mihin tekniikkaa tarvitaan?

Pelkkä tekninen taituruus ei tee kenestäkään hyvää muusikkoa. Tekniikka ei ole muista muusikon taidoista erillinen osaamisalue, vaan se sulautuu yhteen mm. luovuuden, grooven ja yleisen muusikkouden kanssa. (Riley, 2009.) Rumpalin tärkein tehtävä on saada yhtye kuulostamaan mahdollisimman hyvältä, ja harjoittelun tärkeimpänä tavoitteena tulisikin olla grooven ja muusikkouden kehittäminen. Musiikkityylistä riippumatta rumpalilta vaaditaan rytmistä tarkkuutta ja ymmärrystä soitettavista kappaleista. Hyvä tekniikka on kuitenkin instrumentin hallinnan kannalta tärkeää, ja tekniikkaharjoittelu parantaa myös groovea. (mt.) Käsitekniikalle on varmaankin yhtä monta määritelmää kuin on rumpujen soittajia, joten määrittelen termin seuraavaksi omin sanoin.

Morellon (1983, 5) mukaan tekniikkaharjoittelun tavoitteena on musikaalinen soittaminen. Hän lisää, että lopullinen päämäärä on kyetä soittamaan välittömästi niitä asioita, joita kuulee mielessään (mts. 5). Moore (2007) vertaa luovuutta valtimoon, jota harjoittelu ja tekniikka puhdistavat tukoksista. Tekniikan harjoittelun tarkoitus on siis fyysisten suoritusten sijaan syvällisempi: ilmaisu, luovuus, svengi sekä soitettavan musiikin estetiikan tyylinmukainen toteuttaminen.

Mielestäni käsitekniikan harjoittelua voi verrata jääkiekkoilijan kuntosaliharjoitteluun. Kiekkoilija hankkii kuntosalilla massaa ja kestävyyttä, jotta hän voisi kaukalossa pelin tiimellyksessä toteuttaa pelillisiä taitojaan mahdollisimman vapaasti ilman, että jokainen vastaantuleva pelaaja taklaa hänet kumoon. Kuntosaliharjoittelun tarkoitus on auttaa pelaajaa maksimoimaan toimintakykynsä

kaukalossa, kuten käsitekniikan harjoittelun perimmäinen tarkoitus on auttaa rumpalia maksimoimaan ilmaisukykyä musisoidessaan siten, että hänen intuitiiviset musiikilliset ideat eivät kariudu siihen, että hän ei pysty niitä musisoinnin tiimellyksessä fyysisesti toteuttamaan.

Määrittelen tekniikan taidoksi, joka pitkälle kehitettynä mahdollistaa monipuolisen, svengaavan, luovan, intuitiivisen ja tyylinmukaisen soittamisen. Hyvän tekniikan ja kapulakontrollin omaava rumpali siis:

- *Pystyy ilmaisemaan itseään musiikillisesti monipuolisesti.*
- *Kykenee soittamaan kaikenlaisia tyyllilajeja ottaen huomioon tyyllilajien erityispiirteet, kuten esimerkiksi fraseeraus ja esteettiset vaatimukset.*
- *Hallitsee instrumenttinsa dynamiikka-alueen ääripäät.*
- *Kykenee keskittymään esiintyessään tekniikan sijasta itse musiikkiin.*
- *Kykenee soittamaan intuitiivisesti ja improvisoimaan ilman teknisiä esteitä.*
- *Pystyy soittamaan siten, että svengi ja intensiteetti välittyvät kuulijaan.*
- *Kykenee herättämään kuuntelijassa tunne-elämyksiä.*

Pelkällä teknisellä osaamisella näitä kriteereitä ei voi täyttää. Ilman hyvää tekniikkaa svengaaminen ja itseilmaisuus ovat kuitenkin monissa musiikkityyleissä, kuten jazzissa, hyvin hankalaa. Täytyy silti muistaa, ettei musikaalinen rumpujen soitto välttämättä vaadi edellisen kaltaista pitkälle kehittyneitä teknistä monipuolisuutta. Esimerkiksi Ringo Starr, Jim Keltner, Phil Rudd ja Charlie Watts ovat tunnettuja voimakkaasta svengistään, yhtyesoitostaan, muusikkoudestaan ja persoonallisesta soittotyylistään. He ovat rumpalilegendoja, vaikkei heillä välttämättä olekaan määritelmäni mukaista freelance- tai jazz-muusikon tekniikkaa. Mielestäni muusikon asenne, intensiteetti, estetiikan taju, yhtyesoitto ja kuulijan kokemus soittajan taidoista ja ilmaisukyvystä ovat aina teknistä osaamista tärkeämpiä soittotaidon määrittäjiä. Hyvä tekniikka toki palvelee näitä muita kriteerejä. Määrittelenkin tässä työssä tekniikan nimenomaan *suomalaisen freelance-muusikon ja musiikkipedagogin osaamistarpeiden mukaisesti.*

2.2 Automaattisuus

Eräs taitojen hankkimista kuvaava malli on Fittsin ja Posnerin laatima kolmen tason malli. Heidän mukaansa motorisen taidon kehittyminen sisältää kolme vaihetta, jotka ovat kognitiivinen, assosiatiivinen ja autonominen vaihe. (Ericsson & Towne 2013, 887.) Ensimmäisessä, kognitiivisessa vaiheessa, suoritus on motorisesti vieras ja sen suorittaminen vaatii paljon henkistä kapasiteettia. Tällöin lihasmuistia ohjelmoidaan toistuvien harjoittein. (Lehmann ym. 2007, 79.) Toisessa, assosiatiivisessa vaiheessa, kyetään toistamaan monimutkaisia suorituksia nopeasti ja melko hyvin tuloksin (Ericsson ym. 2013, 887). Tässä vaiheessa harjoittelussa keskitytään siihen, miltä sen suorittaminen tuntuu (Lehmann ym. 2007, 79). Viimeisenä on autonominen vaihe, jolloin suorittaminen on vaivatonta ja vaatii enää hyvin vähän tietoista yrittämistä. Tällöin kognitiivisia resursseja ei tarvitse käyttää itse suoritukseen, vaan ne vapautuvat muuhun käyttöön. (Lehmann ym. 2007, 79.)

Muusikon tekniikka ja koordinaatio tulisi olla sellaisella tasolla, että tekninen suorittaminen tapahtuisi itsestään, ja soittajan kognitiiviset resurssit vapautuisivat muihin esiintymisen aspekteihin kuten grooveen, tulkintaan, muiden soittajien kanssa kommunikointiin, improvisointiin ja esiintymisjännityksen hallintaan. Soittaessa ei siis pitäisi tarvita keskittyä sellaisiin asioihin, jotka ovat ohjelmoitavissa lihasmuistiin. (Lehmann ym. 2007, 79.) Tavoitteena ei suinkaan ole robottimainen soitto, sillä omaa soittoa ja esiintymistä täytyy toki tarkkailla. Kyse on siitä, että automaattisiksi tarkoitetut asiat, kuten tekniikka ja koordinaatio täytyy aluksi ohjelmoida toimimaan tietoisesti harjoitellen (mts. 79). Kun tekniseen suoriutumiseen ei tarvitse keskittyä, musiikillinen ilmaisu vapautuu.

3 HARJOITTELU

Harjoittelu on välttämätön edellytys musiikillisen taidon saavuttamiselle (Barry & Hallam 2002, 152) ja siksi monipuoliseksi ja taitavaksi ammattilaiseksi haluavan muusikon täytyy osata *harjoitella* hyvin. Harjoittelu on jäsentynyttä toimintaa, jonka tavoitteena on parantaa harjoittelijan vallitsevaa taitotasoa (Lehmann, Sloboda, Woody 2007, 65). Muusikon harjoittelulla on monenlaisia tavoitteita, joista yksi on tekninen taitavuus (Barry, Hallam 2002, 151). Harjoittelua voidaan pitää tehokkaana silloin, kun sillä saavutetaan haluttu tavoite mahdollisimman lyhyessä ajassa siten, ettei pitkän tähtäimen osaamistavoitteiden saavuttaminen häiriinny (Araújo 2015, 2). Tutkimuksien valossa harjoittelu on Barryn ja Hallamin (2002, 151) mukaan tehokasta silloin kun

- *harjoittelu on jäsentynyttä ja tavoitteellista*
- *harjoitussessiot ovat suunniteltuja ja suhteellisen lyhyitä*
- *harjoittelija on sisäisesti motivoitunut*
- *harjoittelija kuuntelee harjoittelemaansa musiikkia levyiltä ja konserteissa*
- *metakognitio on osa harjoitteluprosessia*
- *harjoittelu on itsesäädelyä.*

Harjoittelun tavoitteena ei ole pelkästään uuden kappaleen tai ohjelmiston oppiminen, vaan myös monimutkaisen henkisen ja fyysisen sopeutumisen kehittäminen, joka mahdollistaa pitkäjänteisen taitojen kasvattamisen. (Lehmann ym. 2007, 61).

3.1 Makroperspektiivi

Makroperspektiivistä tarkasteltuna harjoittelemisen sisältää kaikenlaisen omaan kehittymiseen liittyvän toiminnan, kuten esimerkiksi yhtyeharjoittelun, levyjen

kuuntelemisen, konserteissa käymisen, kappaleiden opettelemisen ulkoa ja soittotunneilla käymisen (Lehmann ym. 2007, 63).

3.2 Mikroperspektiivi

Mikroperspektiivistä harjoittelua tutkitaan tarkemmin yksittäisen harjoituksen, ja taitojen kehittämisen näkökulmasta. Mikroperspektiivissä tutkitaan mm. harjoittelun tehokkuutta, keskittyneisyyttä sekä harjoittelijan sisäisiä tuntemuksia. Harjoittelun määritelmä on nyt tarkempi: se on suunniteltua toimintaa, jonka tavoitteena on nostaa yksilön esiintymisen tasoa. Vastakohtana makrotason harjoittelulle, mikrotaso sisältää tarkkaan asetettuja tavoitteita ja huolellista itsemonitorointia itse harjoitusta suoritettaessa. (Lehmann ym. 2007, 65.) Harjoittelun tavoitteena on siis jammailun tai soittotuntuman ylläpitämisen sijaan yksilöllisen taitotason nostaminen. Tässä opinnäytteessä keskityn nimenomaan harjoittelemisen mikrotasoon ja teknisen osaamisen kasvattamiseen systemaattisen ja tarkoituksellisen harjoittelun avulla.

3.3 Tarkoituksellinen harjoittelu

Tarkoituksellista harjoittelua (*deliberate practice*) kutsutaan myös tehoharjoitteluksi. Tämän kaltaista harjoittelua tutkitaan mikroperspektiivistä. Harjoittelu on Araújon (2015, 2) mukaan tarkoituksellista silloin kun

- *se sisältää tarkasti määritellyn osaamistavoitteen, johon muusikon taidot eivät vielä riitä*
- *siinä pyritään kehittämään jotain tiettyä harjoiteltavan taidon osa-aluetta*
- *harjoittelija kehittää erilaisia taktiikoita ja harjoittelumetodeja asettamiensa tavoitteiden saavuttamiseksi*
- *se vaatii voimakasta keskittymistä ja ponnisteluja*
- *muusikko on harjoitellessaan mahdollisimman keskittyneessä tilassa*
- *harjoittelijalla on sinnikkyyttä toistaa harjoitteita ja korjata virheitään*

- *Harjoittelija saa palautetta opettajalta tai itseltään.*

3.4 Metakognitio

Harjoittelemisessa ja taitojen oppimisessa tarvitaan kykyä tarkkailla ja kehittää harjoittelumetodejaan sekä omaa oppimistaan. Metakognitiolla tarkoitetaan nimensä mukaisesti kognition kognitiota, eli ymmärrystä tietämisestä ja oppimisesta (Woolfock 2007, 267). Tutkimuksissa on havaittu, että ammattimuusikot käyttävät harjoitellessaan laajaa harjoittelustrategioiden valikoimaa, joista he valitsevat tilanteeseen sopivimmat. Lisäksi heillä on pitkälle kehittyneet metakognitiiviset taidot. (Nielsen 2004, 425–426.) Harjoittelun suunnitteleminen on osa metakognitiivista strategiaa, jonka avulla muusikko löytää aina oppimistavoitteisiin sopivimmat harjoittelumetodit.

Metakognitiiviset taidot ovat harjoittelussa keskeisessä roolissa ja ne liittyvät harjoittelun suunnitteluun, monitorointiin ja itsearviointiin. Tietous omista henkilökohtaisista heikkouksista, vahvuuksista ja mahdollisista oppimisstrategioista, sekä kyky arvioida haluttuihin taitoihin johtavaa prosessia, vaativat metakognitiivisia taitoja. (Barry, Hallam 2002, 154.) Metakognitiivisten taitojen hallinta ja käyttäminen näyttäisikin olevan eräs musiikillisen eksperttiin takana olevista kyvyistä (mts. 154). Eksperttimuusikoilla on pitkälle kehittyneet metakognitiiviset taidot jotka käsittävät tekniikkaan, tulkintaan, esiintymiseen, oppimiseen, keskittymiseen, suunnitteluun, monitorointiin ja arviointiin liittyvät seikat (mts. 154).

3.5 Itsesäätely

Saavuttaakseen tavoitteitaan itsenäisesti, on yksilön kyettävä kontrolloimaan käyttäytymistään, ympäristöään ja kognitiivisia tilojaan (Zimmerman 1999, 2000, ks. Varela, Abrami, Upitis 2014, 2). Itsesäätely on prosessi, jossa aktivoidaan ja

ylläpidetään tavoitteiden saavuttamiseksi tarvittavia ajatuksia, käyttäytymistä ja tunteita (Woolfock, 2007, 335). Kun oppimistavoitteet vaativat oppimista, puhutaan itsesäädelystä oppimisesta (mt.). Itsesäätelvä muusikko siis muokkaa itsensä sellaiseksi oppijaksi ja harjoittelijaksi, että hän saavuttaa asettamansa tavoitteet. Täysin itsenäinen oppija harjoittaa itsesäätelyä ennen harjoitetta, sen aikana sekä sen jälkeen (Zimmerman 2000, ks. Varela ym. 2).

4 MOTIVAATIO

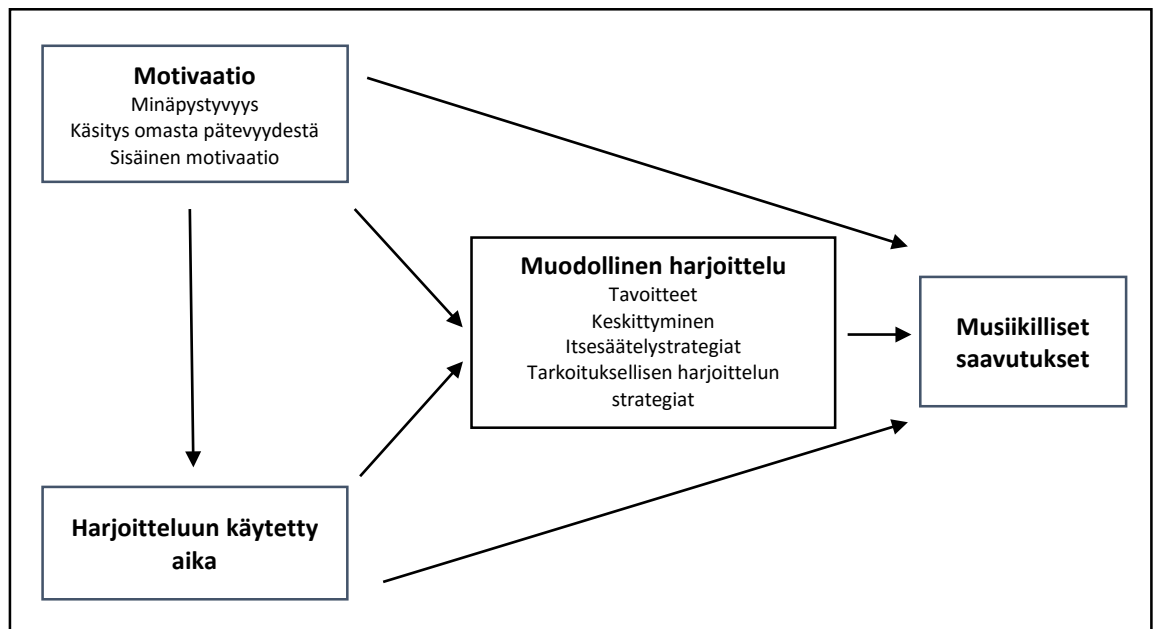
Tutkimuksissa on havaittu negatiivista korrelaatiota harjoittelun kuormittavuuden ja miellyttävyyden välillä (Lehmann ym. 2007, 66–67). Musiikin kuunteleminen ja jammailu kuormittavat henkisesti vähemmän ja ovat siten varsin mukavaa toimintaa. Heikkouksien (*trouble spot*) kehittäminen sen sijaan vaatii enemmän ponnisteluja, ja on sen takia vähemmän nautinnollista. Tästä negatiivisesta korrelaatiosta johtuen juuri heikkouksia kehittävä ja taitotasoa nostava harjoittelu vaatii usein muusikolta henkisiä ponnisteluja ja itsensä motivoimista. (mts. 67.)

Muusikon onkin hyvä kyetä motivoitumaan silloin kuin sisäistä motivaatiota ei riittävästi löydy. Jos muusikko harjoittelee vain silloin, kun sisäistä motivaatiota on yllin kyllin, matka soittimen taitajaksi keskeytyy tai ainakin häiriintyy. Ilman itsemotivointia on vaarana päätyä harjoittelemaan vain mukavia asioita, tai tyytyä pitämään vallitsevaa taitotasoa yllä.

Tärkeintä on olla sisäisesti motivoitunut harjoittelija. Oma persoona ja harjoittelumäärien sekä motivaation vaihteluun vaikuttavat tekijät pitäisi kuitenkin oppia tuntemaan, jotta niihin voisi vaikuttaa. Tätä varten metakognition ja itsesäätelyn taitoja tulisi jatkuvasti kehittää, jotta muusikkona kasvaminen jatkuisi.

4.1 Minäpystyvyys

Minäpystyvyydellä tarkoitetaan henkilön varmuutta siitä että hän kykenee toimimaan niin, että hän saavuttaa asettamansa osaamistavoitteet (Bandura 1997, 79. ks. Mc Pherson, Mc Cormic, 2006, 323). Minäpystyvyys on muusikon varmuutta siitä, että hän voi tulla harjoittelemalla niin hyväksi kuin vain haluaa, ylittää teknisiäkin esteitä tai oppia soittamaan tai laulamaan minkä tahansa kappaleen. Minäpystyvyys on motivaation kannalta olennaista, sillä pitkäjänteinen harjoittelu on hyvin vaikeaa ilman henkilön uskoa omiin kykyihinsä. Se vaikuttaa voimakkaasti siihen, millaisia tavoitteita yksilö itselleen asettaa ja millaisiin toimiin hän niiden saavuttamiseksi ryhtyy (Lehtinen, Kuusinen, Vauras 2007, 193). Muusikoksi harjoittelu on ikuinen prosessi, joten se vaatii runsaasti uskoa omiin kykyihin.



Kuvio 1. Harjoitteluun käytetyn ajan, harjoittelustrategioiden ja musiikillisten saavutusten välinen yhteys Bonneville-Roussyn ja Bouvardin mukaan (Bonneville-Roussy & Bouvard 2014, 5).

4.2 Orientaatiomallit

Harjoittelun tavoitteena voi olla esimerkiksi hyvä arvosana, teknisten taitojen osoittaminen, virheiden välttäminen, tulkinta, instrumentin hallinta tai kaikkia näitä samanaikaisesti. Harjoittelun tavoitteet voidaan jakaa sen mukaan, onko pyrkimyksenä oman osaamisen kasvattaminen vai sosiaalinen vertailu. Sosiaalisen vertailun orientaatio jaetaan edelleen sen mukaan, onko tavoitteena osoittaa taitoja vai välttää taitojen mahdollisen puutteen paljastuminen. (Smith 2005, 37.)

Tutkimukset osoittavat, että paras tulos harjoittelusta saadaan silloin, kun sen tavoitteena on sosiaalisen vertailun sijaan henkilökohtainen kehittyminen. Tällaisia tavoitteita ovat mm. oppiminen, edistyminen ja soittimen hallinta. (mts. 37.) Erottelu on muusikon kannalta olennainen, sillä sosiaalisen vertailun tai pelkästään tutkinnon tai soittotunnin vuoksi harjoitteleminen tuottaa tyystin erilaisen lopputuloksen, kuin soittimen hallintaa tavoitteleva harjoittelu. Vaikka usein henkilöllä on sekä sisäisiä että ulkoisia motivaattoreita, on tärkeää herättää sisäinen motivaatio oppimista itseään kohtaan.

Oppimisorientaatio

Oppimisorientaatiosta tai hallintaorientaatiosta (*mastery goal*) puhutaan silloin, kun harjoittelun tavoitteena on taitojen kasvattaminen. Tällöin harjoittelu on syvällistä sekä aktiivista. Oppimisorientaatio painottaa oppimista sen itsensä vuoksi.

Tavoitteena on tällöin tietojen ja taitojen hallinta välittämättä oppimisprojektin aikaisista ulkoisista seurauksista. (Lehtinen, Kuusinen, Varnas 2007, 203.) Muusikolle oppimisorientaatio tarkoittaa tällöin sisäistä halua tulla oman soittimensa hallitsijaksi riippumatta tämän tavoitteen aiheuttamasta sosiaalisesta vertailusta. Tavoitteena on siis instrumentin kokonaisvaltainen hallitseminen.

Suoritusorientaatio

Suoritusorientaatio (*performance goal*) painottaa ulkoisten suoritusten tavoittelua. Tällöin harjoittelun keskeisimpänä tavoitteena on esimerkiksi arvosana tai sosiaalinen hyväksyntä. (Lehtinen ym. 2007, 203.) Jos harjoittelu siis tapahtuu ulkoisten asioiden johdosta, voidaan puhua suoritusorientaatiosta. Tällöin harjoittelu saattaa olla lyhytjänteistä ja sosiaaliseen vertailuun keskittyvää. Muusikko esiintyy ammatikseen, joten suoritusorientaatio on luonnollinen osa harjoittelua. Tutkimuksissa on kuitenkin havaittu, että suoritusorientoitunut harjoittelu on hyödyllistä vain silloin, kun se on samalla myös hallintaorientoitunutta (Smith 2005, 50).

4.3 Flow-tila

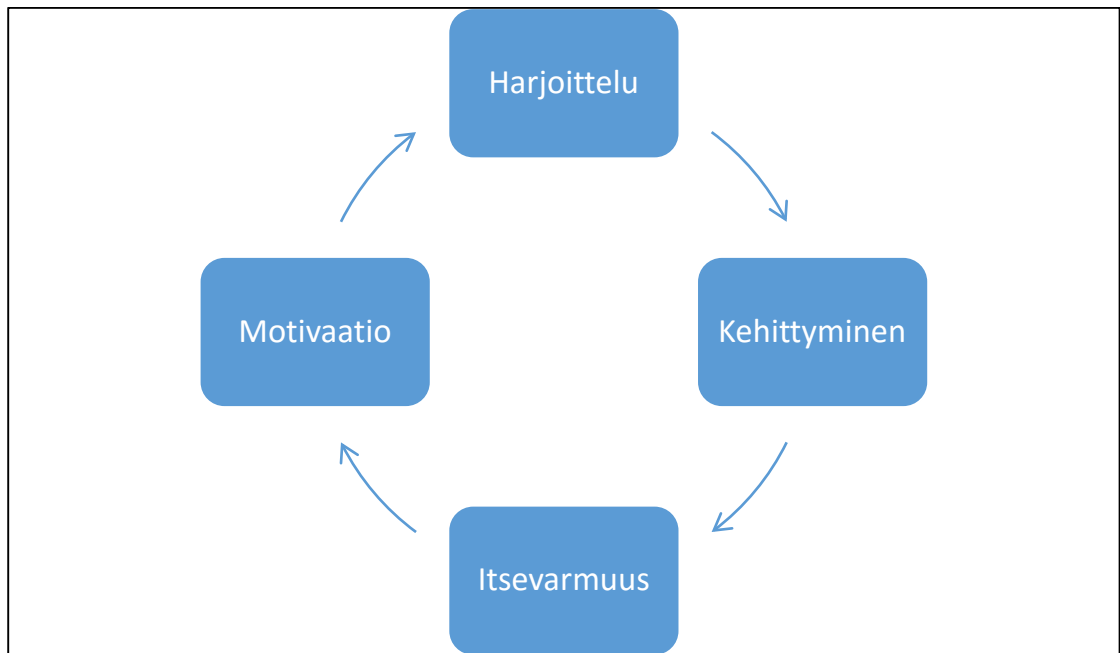
Eräs tärkeä sisäisen motivaation synnyttäjä on kokemus musiikin soittamisen nautinnollisuudesta. Flow-tilalla tarkoitetaan tilaa, jossa ihminen saa tyydytystä toiminnastaan ja haluaa jatkaa sitä. (Hallam 2009, 291.) Tällaiseen tilaan pääsemiseksi tekemisen haastavuuden tulisi olla mahdollisimman lähellä yksilön sen hetkisiä kykyjä (mt.)

Csikszentmihályin havaintojen mukaan ihmiset kokevat flow-tilassa iloa sekä riemua, ja pitkässä juoksussa tällaiset optimaaliset kokemukset kasvattavat ihmisen uskoa omaan kykyihinsä (Hytönen-Ng 2013, 13). Käsitekniikan harjoittelun näkökulmasta on mielenkiintoista, että tutkimuksien mukaan lähes mikä tahansa aktiviteetti, siis myös tekniikkaharjoittelu, pystyy tarjoamaan flow-kokemuksia (mts. 13). Csikszentmihályin mukaan flow-tila sisältää kahdeksan komponenttia: 1) yksilön taidot riittävät tehtävän suorittamiseen, 2) yksilön on keskityttävä tehtävän suorittamiseen, 3) keskittyminen vaatii selvän tavoitteen, johon tehtävällä pyritään, 4) tehtävästä on

saatavissa välitöntä palautetta, 5) suorittaminen on syvällistä, mutta vaivatonta, 6) suoritus sisältää tunteen kontrollista 7) yksilön tietous itsestä kasvaa ja mahdolliset huolet unohtuvat suorituksen ajaksi, 8) aikakäsitys hämärtyy. (mts. 13.)

Vaikuttaisikin siltä, että myös harjoitellessa kannattaa pyrkiä mahdollisimman lähelle flow-tilaa. Käsitekniikan harjoittelun kannalta flow-tila liittyy mielestäni rajatempoon, eli korkeimpaan tempoon, jossa harjoitteen voi soittaa rennosti, vaivattomasti ja kontrolloidusti. Olen huomannut, että hieman rajatempoa alemmaa löytyy metronomilukema, jossa harjoitteiden soittaminen tuntuu erityisen hyvältä ja kontrolloidulta. Kun tempo tästä nopeutuu, alkavat kädet jäykistyä ja soittaminen muuttuu väkinäisemmäksi. Rajatempossa pysyminen harjoittelun aikana saattaa auttaa lähestymään flow tilaa ja kehittämään tekniikkaa varsin tehokkaasti. Henkilökohtaisen harjoitekohtaisen rajatempoon löytäminen vaatii tarkkaa itsemonitorointia. Harjoittelun tuloksena rajatempo nousee, mikä on osoitus tekniikan kehittymisestä ja siitä, että harjoittelu tuottaa hedelmää.

Esimerkiksi Jazz-musiikissa hyvän tekniikan kautta saavutettu esteetön improvisointi voi johtaa parhaimmillaan flow-tilaan. Tällöin tekniikan merkitys flow-tilaa tavoiteltaessa on tärkeä.



Kuvio 2. Harjoittelun ja motivaation ”hyvä kehä”.

5 LUONNOLLINEN KÄSITEKNIikka

Luonnollinen käsitekniikka lienee parempi käsittää perinteenä kuin yksittäisenä soittotyylinä. Konsepti perustuu systemaattisesti kehitettävään rentoon, vaivattomaan ja ergonomiseen soittotyyliin, joka perustuu vartalon luonnollisiin liikkeisiin, lihasjännityksen minimointiin sekä kapulan liike-energian hyväksi käyttämiseen. Aiheesta on julkaistu paljon materiaalia, ja pyrin seuraavaksi tähän materiaaliin ja omiin kokemuksiini nojaten nostamaan esille muutamia tärkeitä seikkoja koskien luonnollista käsitekniikkaa ja sen harjoittelemista. Metodeissa on aina se ongelma, että ne sisältävät yleistyksiä, jotka eivät sovi kaikille. Rajattu viitekehys kuitenkin helpottaa tekniikasta kirjoittamista ja luonnollinen käsitekniikka on mielenkiintoinen tapa lähestyä rumpujen soittamista.

5.1 Historia

Luonnollisen käsitekniikan kehittäjänä pidetään George Lawrence Stonea. Hän opetti mm. Joe Morelloa ja Gene Krupaa. Hän oli sitä mieltä, että rumpujen soittamisen pitäisi perustua luonnollisiin vartalon liikkeisiin, ja soittajan pitäisi oppia tuntemaan kuinka hänen kätensä toimivat (Riley 2006, 68). Morello tunnetaan luonnollisen tekniikan perinteen jatkajana ja opettajana. Hänen oppilaitaan ovat olleet mm. John Riley ja Danny Gottlieb. Myös Jojo Mayerin erittäin kattava ”Secret Weapons For The Modern Drummer” – DVD edustaa luonnollisen käsitekniikan perinnettä.

5.2 Kapulaote ja fulcrum

Mayer (2007) suosittelee kevyttä kapulaotetta. Otteen kuuluisi olla juuri sen verran tukeva, että kapula pysyy hyvin kädessä, mutta tarpeeksi väljä, jotta kapula voisi liikkua kädessä mahdollisimman vapaasti (mt.). Myös Morello (2004) korostaa, että kapulaa ei saa puristaa. Lukkarisen (Koivunen 2013, 17.) mielestä kapulaotteen on oltava kevyt, jos halutaan tuottaa rummuilla ja symbaaleilla iso soundi soittaessa hiljaa.

Fulcrumilla (*suom. tukipiste*) tarkoitetaan kapulaotteen sitä kohtaa, jonka tukemana kapulan rebound (*suom. pomppu*) tapahtuu. Kevyt kapulaote mahdollistaa kapulan pomppaamisen kalvosta takaisin ylös lyönnin jälkeen. Kapulaotteet voidaan jakaa fulcrumin sijainnin mukaan kolmeen versioon: etukäden, keskikäden ja takakäden fulcrumiin. Etukäden fulcrumissa fulcrum sijaitsee etusormen ylimmän nivelen ja peukalon välissä. Esimerkiksi Jeff Porcaro (1999) soitti etukäden otteella.



Kuvio 3. Etukäden fulcrum.

Keskikäden fulcrumissa ote sijaitsee keskisormen ylimmän nivelen ja peukalon välissä. Muun muassa Dave Weckl (2003) käyttää ja suosittelee keskikäden otetta. Myös Morello (2004) ja Mayer (2007) suosittelevat keskikäden fulcrumia, jota voidaan kutsua luonnollisen käsitekniikan perinteen ”viralliseksi” fulcrumiksi.



Kuvio 4. Keskikäden fulcrum.

Kahta edellistä harvinaisempi ote on takakäden fulcrum, jossa kapulaote sijaitsee takasormissa, eli nimettömän ja pikkurillin seudulla. Tony Williams (1985) pitää kapulaa näin ja hänen mielestään takakäden ote antaa parhaan kontrollin. Williams

käyttää siis enemmän käden liikettä kuin reboundia soittaessaan. Hänen mielestään parhaat rumpalit soittivat juuri takakäden otteella. (mt.)



Kuvio 5. Takakäden fulcrum.

Vaikka fulcrum on otteen keskeinen kohta, on hyvä pitää kaikki sormet kevyesti kiinni kapulassa. Ei ole suositeltavaa jännittää tai suoristaa takasormia korostaakseen fulcrumin käyttöä (Mayer 2007).

Kapulaan kohdistuva paine täytyisi pitää tasaisena koko lyönnin ajan. On siis vältettävä puristamasta kapulaa varsinkin fulcrumin kohdalta missään vaiheessa iskua, eli vältetään ns. "*squeeze and release*"- liikettä. (Mayer 2007.)

5.3 Rebound

Reboundilla tarkoitetaan kapulan pomppaamista kalvosta takaisin ylös lyönnin jälkeen. Kapulan pomppuliike tapahtuu fulcrumin kohdalla ja sen tukemana. Fulcrum toimii siis reboundin saranana. Yksi luonnollisen käsitekniikan perustavimmista konsepteista on juuri reboundin, eli kapulan pomppaamisen hyödyntäminen soitossa. Tällöin kapulaa ei tarvitse nostaa lyönnin jälkeen takaisin ylös, vaan se nousee kalvosta tai symbaalista iskun vaikutuksesta itsestään. Reboundia

kontrolloidaan sormilla sekä ranteella, ja tällöin yhdellä ranteen liikkeellä saadaan aikaiseksi kaksi tai useampia iskuja.

Kuten Mayer (2007) muistuttaa, tarkoitus on käyttää reboundia hyväksi eikä olla siitä riippuvainen. Reboundin käyttäminen ei ole mielekästä kaikissa tilanteissa, kuten raskaassa tai kovaäänisessä beat- tai funk-komppauksessa, jolloin mielestäni on parempi soittaa tukevammalla takakäden otteella ja käyttää enemmän käsivartta yhteistyössä ranteen kanssa. Esimerkiksi perinteisessä swing-komppauksessa reboundin hyväksikäyttäminen tekee soittamisesta kevyttä ja helppoa. Tällöin kapula tekee pomppiessaan enimmäkseen työn ja soittaja antaa kapulalle liike-energian ja kontrolloi sen liikettä käsivarrella, ranteella ja sormilla.

5.4 Ranne

Tony Williams soittaa takakäden otteella ja käyttää paljon käsivartta ja rannetta. Myös Mayer (2007) ja Latham (2009) korostavat ranteiden harjoittamisen tärkeyttä. Esim. single stroke roll pitäisi pystyä soittamaan nopeasti, rennosti, artikuloiden ja pitkän aikaa soittopinnan kimmoisuudesta riippumatta. Olen huomannut, että reboundin käyttämisen lisäksi harjoitteita kannattaa soittaa myös pelkillä ranteilla mahdollisimman korkeaan tempoon saakka.

5.5 Rentous

Rentous on reboundin ja fulcrumin ohella luonnollisen käsitekniikan keskeinen osatekijä. Morello (2000, 54) korostaa, että rentous on avain nopeuteen ja kestävyYTEEN. Harjoitellessa tulisi keskittyä nimenomaan lihasjäykkyyden tarkkailemiseen ja lopettaa harjoite heti ja laskea tempoa, jos jäykkyyttä alkaa ilmetä. (Morello 2000, 5.) Jäykät lihakset tekevät soitostakin jäykkää, joten mielestäni rentouden kautta soittoon tulee myös svengiä.

Olen huomannut, että jos hienomotoriikka tai ranteiden nopeus on riittämätön, tietyssä tempossa hartiat alkavat nousta ja käsien lihakset jännittyä. Tämä on merkki siitä, että tekniikka ei enää riitä. Paradoksaalisesti tempon noustessa käsien pitäisi pysyä rentoina vaikka ne pyrkivät jännittymään. Juuri ranteiden, sormien ja käsivarren yhteistyön kehittäminen vähentää turhaa jäykkyyttä. On tärkeää muistaa, että rentous ei kuitenkaan tarkoita samaa kuin lepsuus tai löysyys, vaan hallitsemattoman lihasjäykkyyden vähentämistä ja vaivatonta instrumentin hallintaa.

Rentous on kokonaisvaltainen vartalon, käsien ja yleisen kontrollin tila, jossa soittajalla on hyvä olla ja instrumentin hallinta on korkeimmillaan. Eräs tekniikkaharjoittelun tavoite onkin mielestäni etsiä omasta soitosta asioita, joissa lihakset pyrkivät vastoin soittajan tahtoa jännittymään. Kyse on tietynlaisesta ongelmanratkaisusta, jossa svengin ja luovuuden esteenä olevia solmuja pyritään aukomaan lihaksia ja hienomotoriikkaa harjoittamalla.

6 LUONNOLLISEN KÄSITEKNIIKAN TARKOITUKSELLINEN HARJOITTELU

Teknisen taitavuuden voi saavuttaa vain jatkuvalla ja hyvin kohdistetulla harjoittelulla (Stone 2009, 3). Stone tiivistää tekniikkaharjoittelun merkityksen seuraavasti:

“To the uninitiated, the art of drumming appears easy – so easy in fact that unless the drum student has had the advantage of expert advice, he may fail to realize the importance of the long hours of hard, painstaking practice that must be put in before he is technically prepared to enter the professional field with the confidence that his efforts will measure up to approved musical standards.” (mts. 3.)

Aiemmin mainitsemiani Araujon tarkoituksellisen harjoittelun kriteereitä voidaan soveltaa myös käsitekniikan tarkoitukselliseen harjoitteluun. Jokaisen harjoituksen tarkoituksena on tällöin yhden tai useamman käsitekniikan osa-alueen kehittäminen, ja jokin tietty osaamistavoite. Näiden tavoitteiden saavuttamista varten tulee

kehittää mahdollisimman toimivia harjoittelumetodeja, sekä -taktiikoita. Harjoittelun tulee lisäksi olla syvällistä sekä keskittyynyttä, ja siitä pitää saada palautetta. Palaute voi olla opettajan antamaa tai harjoittelijan oman itsetarkkailun tuloksena muodostuvaa reflektiota.

6.1 Tavoitteet

Lyhyen ja pitkän aikavälin tavoitteiden yhdistäminen on joidenkin tutkijoiden mielestä kannattavaa (Renko 2014, 18). Renkon (mts. 18) mukaan tarkat ja mitattavissa olevat tavoitteet ovat oppimistuloksien kannalta tehokkaampia. Tekniikkaharjoittelun yleisiä tavoitteita ovat mielestäni vaivaton ja hyvänkuuloinen soitto sekä hyvä kapulakontrolli. Kokonaisvaltainen instrumentin hallinta vaatii hyvää kapulakontrollia. Yksittäisen harjoituksen tasolla tavoitteet kannattaa kuitenkin määritellä tarkemmin. Tällöin harjoituksella voidaan pyrkiä kehittämään mm. ranteita, sormia, reboundin hallintaa, single stroke rollia tai long rollia, rudimentteja tai käsien refleksejä. Usein tavoitteet yhdistyvät, ja esimerkiksi long rollin harjoittelu kehittää sekä ranteita, sormia että reboundin hallintaa. Lyhyen aikavälin tavoitteeksi soveltuu esimerkiksi harjoituskohtaisen rajatempon nostaminen, joka on osoitus tekniikan paranemista. Nopeus ei kuitenkaan ole tärkein tavoite itse soittamisessa, vaan instrumentin hallinta. Myös hitaissa tempoissa on harjoiteltava ja keskityttävä siihen, miltä oma soitto kuulostaa ja tuntuu. Tällöin vaaditaan hyvän kontrollin lisäksi hyvää rytmistä tarkkuutta.

6.2 Itsetarkkailu

Itsetarkkailu on tarkoituksellisen tekniikkaharjoittelun tärkeä osa-alue. Harjoittelijan tulee osata havainnoida, miltä soittaminen tuntuu ja kuulostaa. Dynamiikan tarkka kuunteleminen on olennaista. harjoittellessa tulee pyrkiä siihen, että kaikki ghost-
nuotit ovat täsmälleen yhtä hiljaisia ja kaikki aksentit ovat yhtä kovia. Myös artikulaatioon on tärkeää kiinnittää huomiota. Nuottien väliset etäisyydet vaikuttavat

siihen, miltä soitto kuulostaa. Nopeammissa tempoissa on vaarana soittaa iskut liian ahtaasti, ja tämä puurouttaa soiton kuulokuvaa. Oman soiton arvioiminen on soittaessa hankalaa, joten harjoittelua kannattaa äänittää. Harjoittelun kuunteleminen äänitteeltä onkin oiva tapa tarkkailla sitä, miltä soitto kuulostaa.

Myös fyysiset asiat vaativat tarkkailua. Lihaskäynnitystä on syytä pitää silmällä ja huomioida ne tempot, joissa sitä alkaa ilmetä. Yleistä rentoutta ja kontrollia tulee pitää silmällä. Harjoitellessa kannattaa tarkkailla vartaloa, käsiä, rentoutta, kontrollia ja sitä miltä soitto tuntuu ja kuulostaa. Jos jonkin asian soittaminen ei tunnu oikealta, täytyy koittaa etsiä sellainen soittotapa, jolla ongelma ratkeaa. Kuten Porcaro (1999) sanoo, on tärkeää tutkia omaa tekniikkaansa.

6.3 Metronomi

Metronomin kanssa harjoittelussa on monia hyötyjä. Siinä oppii soittamaan iskut tarkasti ja aistimaan niiden välissä olevan tilan (Morello 2000, 5). Metronomin avulla harjoittelu on jäsentynyttä, sillä asteittaisten temponkorotuksien avulla harjoitteita on helpompi suunnitella ja toteuttaa. Tällöin myös lyhyen aikavälin tavoitteiden ja niiden saavuttamisen seuraaminen on helppoa. Harjoituskohtaiset vaikeat tempot on helppo muistaa. On psykologisesti hyödyllistä kyetä seuraamaan kehitystään (mts. 5). Varsinkin nykyään rumpalit soittavat usein metronomin (*click track*) ja koneiden kanssa, joten metronomin kanssa harjoittelu kyllä kannattaa. Metronomista ei pidä tulla riippuvaiseksi, vaan sillä kannattaa pyrkiä kalibroimaan omaa sisäistä kelloaan. Morello (mts. 5) muistuttaa, ettei metronomin kanssa harjoittelu johda mekaaniseen tai robottimaiseen soittamiseen. Metronomia kannattaa ajatella vain apuvälineenä, ei sen tärkeämpänä (mts. 5).

6.4 Rudimentit

Wecklin (2007, 16) mielestä rudimentit ovat hyviä välineitä harjoittelua ja soittotaidon kehittämistä varten, mutta niitä kuuluisi käyttää vain näihin tarkoituksiin. Soitettavien asioiden pitäisi hänen mukaansa perustua enemmänkin fiilikseen (*feel*) joka halutaan luoda, eikä tietoiseen rudimenttien soittamiseen. Hän lisää, että rumpujen soittaminen, kuten mikä tahansa artistinen toiminta perustuu siihen, että ensimmäisenä opetellaan perustekniikka. Tämän jälkeen sitä harjoitellaan niin kauan, että siitä tulee soittajan toinen luonto. Lopulta harjoiteltuja asioita pyritään soveltamaan taiteellisesti ja musiikillisesti soitettavaan musiikkiin. (mts. 16.) Rudimenttien harjoittelu on tärkeää, mutta niihin kuuluu Wecklin mielestä suhtautua siten, että tavoitteena ei ole pelkästään niiden suorittaminen tai osaaminen, vaan käsitekniikan ja luovuuden kehittäminen.

Wecklin mielipide tarkoittaa perinteistä ajatusta musiikillisten ”työkalujen”, tässä tapauksessa rudimenttien, soveltamisesta musisointiin. Pelkkä pinnallinen soveltaminen ei riitä. Jos soittamista verrataan puhumiseen, on sanojen tai ulkoa opeteltujen lauseiden osaaminen vain välitavoite. Soitettavien asioiden tulisi tapahtua itsestään ja uudenlaisia lauserakenteita, merkityksiä ja murteita tulisi kehittyä.

Rudimenttien pitkäjänteinen harjoittelu tekee rumpalille mielestäni erittäin hyvää. Rudimentit paljastavat ja kehittävät rumpalin teknisiä heikkouksia. Lisäksi ne kasvattavat hienomotorisia kykyjä joita tarvitaan esimerkiksi jazzissa. Mielestäni rudimentit ovat asioita, joita kannattaa harjoitella erittäin paljon sekä itse harjoitteina, että musiikillisessa kontekstissa.

6.5 Omat harjoitukset

Rudimenttien lisäksi kannattaa soittaa myös muunlaisia käsijärjestyksiä ja aksentointeja sisältäviä harjoitteita. Käsitekniikan klassikkokirjat, kuten Stonen ”Stick Control” ja Morellon ”Master Studies” sisältävät paljon tällaisia tehoharjoitteita käsien refleksien ja ongelmakohtien kehittämiseen. Harjoitteluvalikoimaa ei ole kuitenkaan syytä rajata vain valmiiksi laadittuihin harjoitteisiin. Stick Controlin ensimmäisten sivujen harjoituksia voi helposti soveltaa esimerkiksi aksentoimalla iskuja sekä soittamalla flameja ja tuplaiskuja harjoitteiden eri kohtiin. Harjoitusten keksimisessä on vain mielikuvitus rajana, joten parhaiten itselleen soveltuvia harjoitteita kannattaa jatkuvasti kehittää. Morellon harjoitteet ovat omiaan etsimään ja korjaamaan soittotekniikan heikkoja kohtia. Harjoitteet eivät sellaisenaan sovellu kovinkaan hyvin soivaan musiikkiin, vaan niillä hankitaan käsiin rentoutta, refleksejä, nopeutta, tarkkuutta, kestävyyttä, kontrollia, varmuutta ja hienomotoriikkaa.

7 OPPAAN LAATIMINEN

Pyrin oppaassani yhdistämään harjoittelua koskevan tutkimustiedon, rumpaleiden mielipiteet, harjoitteiden laatimisen, harjoittelun suunnittelun ja omat kokemukseni käsitekniikan harjoittelusta. Lähestyin oppaan laatimista vaiheittain. Aluksi laadin erilaisia harjoitteita, joita testasin käytännössä. Tein harjoituksista sellaisia, että ne etenevät mahdollisimman loogisesti, jolloin muutaman harjoituskerran jälkeen nuottikuvaa ei välttämättä enää tarvittaisi. Systemaattisesti etenevät harjoitteet organisoivat itse harjoitteluakin paremmin. Parhailta tuntuvia ideoita aloin kehittämään eteenpäin. Suoritin siis jatkuvaa laaduntarkkailua, jotta harjoitteista tulisi mahdollisimman toimivia. Pysin myös saamaan harjoitusten kirjon mahdollisimman monipuoliseksi. Rumpujen soiton perinne on täynnä hyviä klassikkokirjoja ja tekniikkaharjoitteita, joten väkisin kehitetyillä uusilla harjoitteilla ei ole kovin paljoa merkitystä jos ne eivät toimi yhtä hyvin kuin vanhat. Tämän takia

halusin tehdä oppaastani joustavamman. Sen tarkoituksena ei ole olla ”tee näin”-opas, vaan sen tavoitteena on toimia esimerkkinä siitä, miten harjoittelua voi henkilökohtaisesti kehittää ja organisoida.

Oppaani harjoitusten ominainen piirre on se, että niissä ei ole musiikillista kontekstia. Harjoitusten tavoitteena on musiikin soittamisen sijaan kehittää kapulakontrollia sekä käsien nopeutta, liikeratoja ja refleksejä. Musiikillisten ideoiden luova soittaminen tuleekin harjoitella erikseen. Luovuus vaatii kuitenkin fyysisiä ja mekaanisia valmiuksia, joita oppaani harjoitukset kehittävät mielestäni varsin tehokkaasti.

8 POHDINTA

Säännöllisen ja laadukkaan harjoittelun sekä motivaation merkitys soitto- tai laulutaidon kehittymiselle on selvä. Ammattilaiseksi pyrkivälle pelkkä säännöllinen soittaminen tai laulaminen eivät riitä. Tutkimustiedon valossa näyttää siltä, että harjoittelun laatu on yhtä tärkeää kuin sen määrä. Taitojen kehittämiseksi harjoittelun on oltava henkisesti kuormittavaa ja säännöllistä. Täytyy kuitenkin muistaa, että tällainen tehoharjoittelu on vain osa muusikkona kehittymistä. Musiikkia soitetaan useimmiten muiden ihmisten kanssa elävälle yleisölle, joten pelkästään ”tyhjiössä” harjoittelemisen ei tee kenestäkään hyvää muusikkoa.

Tässä työssä esittelemäni menetelmät ovat olleet osa harjoitteluani n. kolmen vuoden ajan. Motivaationi ja harjoittelumääräni ovat vaihdelleet. Enimmillään olen harjoitellut käsitekniikkaa jopa kaksi tuntia päivässä, mutta joskus on ollut viikkojenkin mittaisia jaksoja, jolloin tekniikan harjoittelu on maistunut hyvin happamalta ja se on rajoittunut n. 20 minuutin pituiseen lämmittelyyn. Systemaattinen tekniikan harjoittelu on tuottanut hyviä tuloksia. Hienomotoriikkani ja kapulakontrollini ovat kehittyneet paljon, ja soittoni on tullut luovemmaksi,

dynaamisemmaksi, musikaalisemmaksi ja vaivattommaksi. Lisäksi olen alkanut viimeisten kuukausien aikana aistimaan sitä svengin tunnetta, jota olen vuosikausia soittooni kaivannut. Uskon, että tekniikan harjoittelun jatkaminen tuo soittooni lisää hyvän olon tunnetta ja nautintoa—siis niitä asioita joista musiikissa loppujen lopulta on kysymys.

Harjoittelua koskevaan olevaan tutkimustietoon on suhtauduttava sillä varauksella, että suuri osa siitä on saatu tarkkailemalla klassisen musiikin harjoittelemista. Klassisen soiton tutkimustuloksien johtaminen sellaisenaan toiseen musiikin lajiin ja erilaiseen instrumenttiin ei varmastikaan ole täysin ongelmatonta. Pop/jazz-musiikki perustuu enemmän improvisointiin ja jammailuun kuin klassinen musiikki, joten tarkoituksellisen tekniikkaharjoittelun osuus muusikkona kasvamisessa saattaa olla pop/jazz- musiikissa pienempi. Lisäksi klassiset soittimet ovat paljon vanhempia, ja niille on muodostunut melko vakiintunut virallinen tekniikka. Pop/jazz-soittimissa taas erilaisia soittotyylejä on useita, joten niiden opiskelu sisältää enemmän kokeilemista. Mielestäni molemmissa musiikkityyleissä kuitenkin tarvitaan runsaasti tekniikkaa ja koordinaatiota, joten tutkimustieto on sovellettavissa myös modernin rumpusetin opiskeluun. Musiikkityylistä ja soittimesta riippumatta vain harjoittelemalla voi kehittyä, joten laadukkaan harjoittelun tunnusmerkit tulisi täyttyä kaikkien soittimien harjoittelemisessa.

8.1 Pedagoginen näkökulma

Olen työssäni muodostanut tietynlaisen systemaattisen näkökulman harjoittelemiseen. Tällainen retoriikka ei välttämättä innosta kaikkia soitonopiskelijoita. Opetustyyliä pitäisikin muokata oppilaskohtaisesti varsinkin nuorten oppilaiden kohdalla siten, että oppilas innostuisi soittamisesta ja harjoittelusta omilla ehdoillaan. Opettamisen keskiössä on mielestäni siis motivointi, tuo ikuinen opettajan ongelma. Ammattiopiskelijoiden keskuudessa sisäinen motivaatio on oletettavasti suurempi tai ainakin pitäisi olla. Tällöin systemaattinen

harjoittelu ja korkea vaatimustaso ovat luonnollinen osa oppilaan ja opettajan välistä vuorovaikutusta.

Kaikki soittotunneille haluavat eivät kuitenkaan halua ammattilaisiksi, vaan ihmiset hankkiutuvat rumputunneille useista eri syistä. Mielestäni instrumenttiopettajan on aina otettava oppilaan lähtökohdat ja tavoitteet huomioon. Esimerkiksi nuorten oppilaiden kohdalla ammattilaisuuteen tähtäävä opetustyyli saattaa pahimmillaan romuttaa oppilaan motivaation ja estää häntä muodostamaan terveen musiikkisuhteen. Totuuksia on musiikissa hyvin vähän, joten opettajan on tervettä tarkastella omia mielipiteitäänkin kriittisesti. Hyväksi soittajaksi ei ole yhtä oikeaa reittiä eikä ole olemassa vain yhtä oikeaa tyyliä harjoitella tai opettaakaan. Uskon, että on monenlaisia tapoja täyttää laadukkaan harjoittelun tunnusmerkit. Kaikille kylmän järjestelmällinen ja suunnitelmallinen tyyli ei välttämättä sovi. Täytyy myös muistaa, ettei hyvä muusikko välttämättä ole ammattilainen tai muodollisesti koulutettu. Myöskään muodollinen koulutus ja sen kautta hankittu ammattilaisen status eivät kerro soittotaidosta juurikaan mitään. Mielestäni varsinkin harrastusmielessä rumpuja opiskelevan opettamisessa opettajalta vaaditaan pelisilmää. Oppilaalla saattaa jo olla työ, jossa hän kuormittaa itseään joka päivä, eikä hän välttämättä halua harrastuksesta uutta taakkaa elämäänsä. Tällöin opetuksen täytyy lähteä toisenlaisista lähtökohdistista kuin systemaattisesta harjoittelemisesta. Oppilaan sisäisen motivaation kasvaminen johtaa innostuneeseen soittamiseen ja harjoitteluun hänen omilla ehdoillaan.

8.2 Jatkokysymykset

Laatimaani metodia voi varmasti soveltaa myös muihin rumpujen soiton osa-alueisiin. Esimerkiksi jazz-komppausta ja koordinaatiota (*independence*) voisi harjoitella samanlaisin menetelmin. Myös muille soittimille on varmasti mahdollista kehittää vastaavia systemaattisia harjoitusohjelmia ja itsetarkkailumetodeja. Lisäksi

olisi mielenkiintoista tutkia muunlaisia tarkoituksellisen harjoittelun muotoja, kuten esimerkiksi jammailua tehokkaan harjoittelun muotona.

Sopivat harjoittelumenetelmät ja tavoitteet riippuvat paljon oppilaan iästä, taidoista ja tavoitteista. Tällöin yksipuolinen näkökulma harjoitteluun ei riitä. Eräs tutkimisen arvoinen aihe voisikin olla se, kuinka eri-ikäisille ja -tasoisille oppilaille luodaan mahdollisimman motivoivia harjoituksia ja tavoitteita.

8.3 Lopuksi

Opinnäytetyöni tekeminen oli varsin mielekästä, vaikkakin aihe osoittautui melko laajaksi ja hankalaksi rajata. Käsitekniikan oppaani tekemisen suurin haaste oli varmaankin aiheen perinteisyys. Käsitekniikasta on julkaistu niin paljon oppimateriaalia, että minun oli hyvin vaikea löytää raikas näkökulma omaa pienimuotoista opustani varten. Ainakin osittain tämän ongelman ratkaisi oppaan joustavuus. Kun harjoitukset ja harjoittelun suunnittelu ovat esimerkkityylinen, saattaa oppaan lukija innostua kehittämään omaa harjoitteluaan itsenäisesti.

Kehittämäni harjoittelumetodi on vain yksi muiden mahdollisten joukossa, ja jokaiselle näkemykselleni on varmasti olemassa päteviä vasta-argumentteja. Laatamani menetelmä ei siis millään muotoa ole ainoa oikea vaihtoehto. Uskon, että sisäinen motivaation ollessa riittävä, harjoittelun määrä ja laatu lisääntyvät itsestään, ja muusikoille muodostuvat omat persoonalliset tapansa harjoitella.

Koska en ole instrumenttini mestari, tämä opinnäyte lienee syytä päättää rumpujen soiton oikean virtuoosin, Steve Gaddin mielipiteeseen teknisen taidon roolista musisoinnissa:

You have to see the truth in the simpler ways of playing. That was a real challenge to me. I realized that technique doesn't mean shit if you can't play a backbeat in a place that fits and lock it in. (Mattingly, Percussive Arts Society.

Lähteet:

Abrami, P.C, Upitis R., Varela, V. 2014. Self-regulation and music learning: A systematic review. *Psychology of Music*. 1–20. Viitattu 27.6.2015. <https://jyu.finna.fi>, Sage Journals.

Araújo, M.V. 2015. Measuring self-regulated practice behaviours in highly skilled musicians. *Psychology of Music*. 1–15. Viitattu 27.7.2015. <https://jyu.finna.fi>, Sage Journals.

Barry, N.H., Hallam, S. 2002. Practice. Julkaisussa *The Science and Psychology of Music Performance*. New York: Oxford University Press.

Bonneville-Roussy, A., Bouffard, T. 2014. When quantity is not enough: Disentangling the roles of practice time, self-regulation and deliberate practice in musical achievement. 1–19. Viitattu 2.8.2015. <https://jyu.finna.fi>, Sage Journals.

Ericsson, K.A., Towne, T.J., 2013. Experts and Their Superior Performance. Julkaisussa *The Oxford Handbook of Cognitive Psychology*. New York: Oxford University Press.

Gadd, S. Hall of Fame – Steve Gadd. Internet-sivu. Toim. Rick Mattingly. Viitattu 27.7.2015. <http://www.pas.org/About/the-society/halloffame/GaddSteve.aspx>

Hytönen-Ng, E. 2013. *Experiencing 'Flow' in Jazz Performance*. Farnham: Ashgate Publishing.

Koivunen. M. 2013. Räjähävä Nyrkki – komppiparista komppiryhmäksi. *Riffi*, 1/2013, 13-17.

Latham, R. 2009. *All About The Groove*. DVD. Drum Channel.

Lehmann, A.C., Sloboda J.A., Woody R.H. 2007. *Psychology for Musicians. Understanding and Acquiring the Skills*. New York: Oxford University Press.

Lehtinen, E., Kuusinen J., Vauras, M., 2007. *Kasvatuspsykologia*. 2. uud. p. Helsinki: WSOY.

Mayer, J. 2007. *Secret Weapons for the Modern Drummer*. DVD. Hudson Music.

Mayer, J. 2008. *Modern Drummer Magazine*. 1/2015.

McCormic, J., Mc Pherson G. 2006. Self-efficacy and music performance. *Psychology of Music*. 34, 3, 322–336. Viitattu 28.6.2015. <https://jyu.finna.fi>, Sage Journals.

Moore, S. 2007. Interview with Stanton Moore. Toim. Stern, E. Viitattu 26.7.2015. <http://www.mikedolbear.com/story.asp?StoryID=1302>.

Morello, J. 2000. Master Studies. Exercises For The Development Of Control And Technique. Uud. p. New Jersey: Modern Drummer Publications.

Morello, J., Gottlieb. D. 2004. Natural Drumming: Lessons 1 & 2. DVD. Mel Bay Publications.

Nielsen, S.W. 2004. Strategies and self-efficacy beliefs in instrumental and vocal individual practice: a study of students in higher music education. Psychology of Music. 32, 4, 418–431. Viitattu 2.8.2015. <https://jyu.finna.fi>, Sage Journals.

Porcaro, J. 1999. Instructional DVD for Drums. DVD. Hal Leonard.

Smith, B. 2005. Goal orientation, implicit theory of ability, and collegiate instrumental music practice. Psychology of Music 33, 1, 36–57. Viitattu 20.8.2015. <https://jyu.finna.fi>, Sage Journals.

Stone, G.L., 2009. Stick Control for the Snare Drummer. Uud. p. Stone Percussion Books.

Riley, J. 2009. The Master Drummer. DVD. Alfred Music.

Woolfolk, A. 2007. Educational Psychology. 10. p. Boston: Pearson Education.

LIITE:

7 Harjoitetta luonnollisen käsitekniiikan kehittämiseen.

7 HARJOITETTA LUONNOLLISEN KÄSITEKNIIKAN KEHITTÄMISEEN

HARJOITTEIDEN YLEISET OHJEET:

Käytä metronomia.

Aloita hitaasti ja nosta tempo asteittain.

Etsi vaikeimmat tempot ja pysy niissä kauemmin.

Etsi rajatempo (ylin tempo, jossa voit soittaa rennosti ja hyvän kuuloisesti pitkän aikaa) ja pyri nostamaan sitä pidemmällä tähtäimellä.

Keskity rentouteen ja artikulaatioon.

Tärkeintä on kontrolli, ei nopeus.

Huomioi soittoasento ja ryhti.

Käytä ranteita mahdollisimman korkeaan tempoon ja siirry hallittuihin pomppuihin tämän jälkeen.

Pyri soittamaan rennosti ja vaivattomasti.

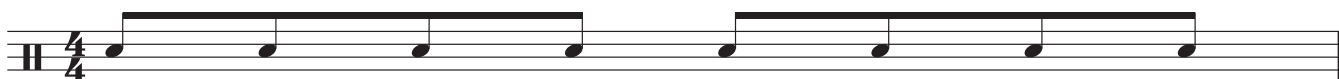
Älä jännitä käsiä äläkä purista kapulaa liikaa.

Vaihtele soittotapaa harjoitteen salliessa: esim. full strokeja, todella hiljaisia iskuja, pelkällä ranteella... Tämä onnistuu esim. Soittaessa Stick Controlia ilman aksentteja.

Liite: 16 tapaa aksentoida 4 iskua

1, 2, ja 3 iskun aksentoinneista tehdään permutaatiot.

Ei aksentteja:



1 aksentti vasemmalta oikealle:



2 aksenttia:



3 aksenttia:





- Kätevä menetelmä esim. Stick Controlin ensimmäisten sivujen harjoitteluun.
- Aksentit voi korvata flameilla, tuplaiskuilla tai buzz-iskuilla.

Crazy Time With Stick Control

Soita Stick Controlin 3 ensimmäistä sivua ja aksentoi iskut kaikilla 16 tavalla:

Esim:

R R L L R L R R L L R R L R L L R R L L R R L L R R L L R L L L

R R L L R L R R L L R R L R L L R R L L R R L L R R L L R L L L

R R L L R L R R L L R R L R L L R R L L R R L L R R L L R L L L

R R L L R L R R L L R R L R L L R R L L R R L L R R L L R L L L



- Korvaa aksentit flameilla, tuplaiskuilla tai buzz-iskuilla.

Inverted Long Roll Triplet Festival

Yhdistele 16-osia ja 16-osatrioleita:

LRRLLRRLLRRLLRRL LRRLLRRLLRRLLRRLLRRL

L R R L L R R L L R R L L R R L L R R L

LRRLLRRLLRRLLRRLLRRL RLLRRLLRRLLRRLLRRL

L R R L L R R L L R R L L R R L L R R L

INVERTED LONG ROLL TRIOLIPYRAMIDI:

R L L R R L L R R L L R R L L R R L R R L L R R L L R R L L

R L L R R L L R R L L R R L L R R L L R R L L R R L L R R L L

R L L R R L L R R L L R R L L R R L L R R L L

R L L R R L L R R L L R R L L R R L L R R L L R

R L L R R L L R R L L R R L L R R L L R R L L R R L L R R L L R R L L



- PYRI SOITTAMAAN RANTEILLA MAHDOLLISIMMAN NOPEAAN TEMPOON ASTI.
- KUN SAAVUTAT RANTEIDEN RAJATEMPON, OTA REBOUNDIT KÄYTTÖÖN TRIOLEISSA.

SOVELLUS:

- AKSENTOI PUOLINUOTIT, 4-OSANUOTIT TAI 8-OSAT.

"I'll Have A Double Paradiddle With Chocolate Sauce, Please"

Aksentoi vuorokädet, eli "Double Parat" kaikilla 16 eri tavalla. Soita Diddlet aina ghosteina.

R L R L R R L R L R L L R L R L R R L R L R L L

R L R L R R L R L R L L R L R L R R L R L R L L

R L R L R R L R L R L L R L R L R R L R L R L L

R L R L R R L R L R L L R L R L R R L R L R L L



Sovellus:

- vaihda aksentit tuplaiskuihin
- vaihda aksentit flumeihin
- vaihda aksentit buzz-iskuihin

Voit soittaa Double Paradiddlen myös trioleina esim. 2/4- tahtilajissa.

"Are You Single?"

R R R R R R R R R R R R R R R L L L L L L L L L L L L L L L L L L L

L R R R R R R R R R R R R R L R R R R R R R R R R R R R R R L

L R R R R R R R R R R R R R L R L R L L L L L L L L L L L L R L R L R

L R R R R R R R R R R R R R L R L R L R L R L L L L L L L L L L L L R L R L R

L R R R R R R R R R R R R R L R L R L R L R L R L L L L L L L L L L L L R L R L R L R L R

L R R R R R R R R R R R R R L R L R L R L R L R L R L L L L L L L L L L R L R L R L R L R L R

L R R R R R R R R R R L R L R L R L R L R L R L R L R L L L L L L L L L L R L R L R L R L R L R L R



L R R R R R R R R R L R L R L R L R L R L R L R L R L L L L L L L L L L R L R L R L R L R L R L R



L R R R R R R R R R L R L R L R L R L R L R L R L R L L L L L L L L L L R L R L R L R L R L R L R



L R R R R R R R R R L L L L L L L L L L



L R R R R R R R R L R L L L L L L L L R



L R R R R R R L R L R L L L L L L L R L R



L R R R R R L R L R L R L L L L L R L R L R



L R R R R L R L R L R L R L L L L R L R L R L R



L R R R L R L R L R L R L R L L L R L R L R L R L R



L R R L R L R L R L R L R L R L L R L R L R L R L R L R



L R L R L R L R L R L R L R L R L R L R L R L R L R L R



L R R R R L L L L R R R R L L L R



L R R R R L L R L R L R R R R L R L R L R



R L L L L R R R R L L L L R R R L



R L L L L R R L R L R L L L L R L R L R L



R L L L R L R R R L R L L R L R L R R L R L



R L R L R L R L R L R L R L



R L R L R L R L R L



- SOITA KOKO HARJOITUS USEILLA VOIMAKKUUKSILLA (pp-ff)
- SOITAYHTÄ KERTAUSVÄLIÄ, KUNNES MENEÄ HYVIN JA TUNTUU HYVÄLTÄ

HIFK! HIFK! HIFK!

Valitse rudimentti ja soita sitä erilaisilla käsijärjestyksillä.

Esim. 5 Stroke Roll:

RLLRRLRRLL LRLLRLLRR RLLRLRLLRL LRRLRLRRLR

RLRRLRLRRL LRLLRLLRR RRLRLRRLRL LRLRLRRLRL

RRLRLRRLRL LLRLRLLRLR RRRLRRLRL LLRLRLLRLR

RLLRLLRRL LLRRLRLLR RRRLRRLRL LLLRLLRLR

RRRLRRLRL LLLRRLRLR RLLRRLRRL LRRLRLLRL

7 Stroke Roll:

R L L R R L L R L L R R L L L R R L L R R L R R L L R R

R L R R L L R R L R R L L R L R L L R R L L R L L R R L

R L R R L L R L R L L R R L R L L R L R L R L L R L R L

L R R L R L R L R R L R L R R R L L R R L L L R R L L R

R L R L R L R L R L R L R L R R R L L R R L L L R R L L L

R R R R R L L R R R R R L L L L L L R R L L L L L R R

Flam Accent:

RLR LRL RLR LRL LRL RLR LRL RLR RRL RRL RRL RRL

> 3 > 3 > 3 > 3 > 3 > 3 > 3 > 3 > 3 > 3 > 3 > 3

LLR LLR LLR LLR RLL RLL RLL RLL LRR LRR LRR LRR

> 3 > 3 > 3 > 3 > 3 > 3 > 3 > 3 > 3 > 3 > 3

RRL LRR LLR RLL LLR RLL RRL LRR RLL RRL LRR LLR

> 3 > 3 > 3 > 3 > 3 > 3 > 3 > 3 > 3 > 3 > 3

LRR LLR RLL RRL RRR LLL RRR LLL LLL RRR LLL RRR

> 3 > 3 > 3 > 3 > 3 > 3 > 3 > 3 > 3 > 3 > 3

jne..

Synchronicity 3

Valitse oikealle kädelle komppausrytmi

Esim:



Soita vasemmalla kädellä sekvenssejä ja tee niistä permutaatiot

Kakkoset:



Kolmoset:



Neloset:

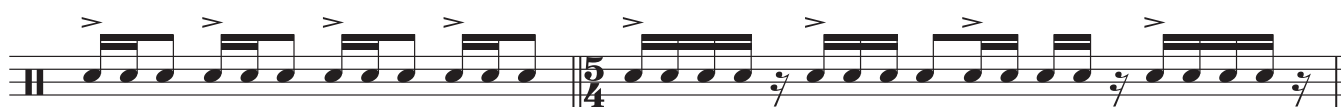




Voit myös aksentoida oikeaa kättä:



..sekä vasenta:



- harjoittele liima pois käsien väliltä. Käsien tulisi toimia yhdessä mutta itsenäisesti.
- tarkkaile, alkaako oikea käsi jännittyä, kun vasen alkaa soittamaan sekvenssejä.

Weaker Hand Work Out

Soita heikommalla kädellä 16-osia ja täyttele välejä oikealla kädellä.
Soita kaikki iskut ghost-nuotteina.

Esim.



Jammaile tätä haluamallasi tavalla. Kasvata tempoa ja soita vasen käsi edellä mahdollisimman pitkiä jaksoja, kunnes paketti alkaa hajota. Siirry silloin hetkeksi oikean käden leadiin lepuuttaaksesi vasenta. Palaa piakkoin takaisin vasemman käden leadiin. Tavoitteena on soittaa enemmän vasemmalla, kuin oikealla kädellä.

Seuraavaksi lisätään aksentteja:





Vaihe 2 - yhdistele single- ja tuplaiskuja.
Esimerkiksi näin:



Käännetyt tuplat:



Tavalliset tuplat:



Aksentoinnit käännettyillä tuplilla:





jne..