



Rumpalin käsi- ja jalkatekniikat metallimusiikissa

Jere Jolkkonen

Opinnäytetyö, AMK

Marraskuu 2025

Kulttuuriala

Musiikkipedagogin tutkinto-ohjelma

Jolkkonen, Jere

Rumpalin käsi- ja jalkatekniikat metallimusiikissa

Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Marraskuu 2025, 26 sivua

Musiikkipedagogin tutkinto-ohjelma. Opinnäytetyö AMK.

Julkaisun kieli: suomi

Julkaisulupa avoimessa verkossa: kyllä

Tiivistelmä

Opinnäytetyö sai alkunsa tarpeesta laatia tietopaketti metallirumpaleille ja sellaisiksi haluaville, jotka kampailevat soittotekniikoiden kehittämisen kanssa. Tähän opinnäytetyöhön on koottu hyödyllistä tietoa erilaisten lihasryhmien käytöstä ja koordinaatiosta sekä tyypillisistä kompastuskivistä, jotka estävät soittotaidon kehitystä.

Tutkimuksessa kerättiin tietoa soittotekniikoista jo aiemmin tehdyistä alan asiantuntijoiden lähteistä, minkä lisäksi alan kokenut asiantuntija kertoi omia näkemyksiään haastattelussa. Opinnäytetyö on tutkimuksellinen kehitystyö, jonka tavoitteena oli koostaa tämä tieto yhdeksi harjoitteluoppaaksi.

Opinnäytetyön tuloksena on harjoitteluopas, jota voivat hyödyntää niin aloittelevat, kuin kokeneemmatkin metallirumpalit.

Avainsanat (asiasanat)

metallimusiikki, metallirumpali, jalkatekniikka, käsitekniikka, rumpali, rummut

Muut tiedot (salassa pidettävät liitteet)

-

Jolkkonen, Jere

Metal Drummer's Hand and Feet Techniques

Jyväskylä: JAMK University of Applied Sciences, November 2025, 26 pages

Music Education Degree Programme. Bachelor's thesis.

Permission for open access publication: Yes

Language of publication: Finnish

Abstract

The thesis was born out of the need to create an information package for metal drummers and aspiring drummers who struggle with developing their playing techniques. This thesis has compiled useful information about the use and coordination of different muscle groups, as well as typical stumbling blocks that prevent the development of playing skills.

The research collected information about playing techniques from previously published sources by experts in the field, in addition to which an experienced expert in the field shared his own views in an interview. The thesis is a research-based development work, the aim of which was to compile this information into a single practice guide.

The result of the thesis is a practice guide that can be used by both beginners and more experienced metal drummers.

Keywords/tags (subjects)

metal music, metal drummer, foot technique, hand technique, drummer, drums

Miscellaneous (Confidential information)

-

Sisältö

1	Johdanto.....	3
2	Metallimusiikki tyylilajina	4
2.1	Rumpalin asema metallimusiikissa	5
3	Rumpusetin asettelu ja soittamisen optimointi.....	5
4	Käsitekniikka	6
5	Käden lihasryhmät soittamisessa	7
5.1	Ranteen käyttö soitossa	8
5.2	Sormien käyttö soitossa	9
6	Jalkatekniikka	10
6.1	Rumpupenkki ja tasapaino	10
6.2	Pedaalien asento ja sijoittaminen.....	11
6.3	Jalkatekniikat	11
6.4	Koko jalalla soitto	13
6.5	Nilkalla soitto	13
6.6	Harjoittelun aloittaminen	14
6.7	Erilaiset näkökulmat soittotekniikassa	15
7	Harjoittelu	15
7.1	Harjoittelun optimointi.....	16
7.2	Intentio	16
7.3	Harjoittelutiheys	17
7.4	Liika harjoittelu kehityksen hidasteena	17
7.5	Asiantuntijan vinkit aloitteleville rumpaleille	17
7.6	Taitojen oppimisen vaiheet	18
8	Lähtökohdat ja opinnäytetyön tavoite	19

8.1	Tutkimuksen tavoite sekä tutkimuskysymys	19
8.2	Aiheen valinta sekä rajaus	20
9	Tutkimuksellinen kehittäminen	21
9.1	Aineiston kerääminen.....	21
9.2	Selvitys tiedonhausta.....	22
9.3	Kehittäminen	22
9.4	Kehittäminen prosessi.....	23
10	Harjoitteluohjeet	24
11	Eettisyys ja luotettavuus	25
12	Pohdinta	26
	Lähteet	29

1 Johdanto

Tämä opinnäytetyö tarkastelee metallimusiikkia soittavan rumpalin käsi- ja jalkatekniikoita alan ammattilaisen näkökulmasta. Työ on luonteeltaan empiirinen ja toiminnallinen, ja sen tavoitteena on laatia selkeät, helposti ymmärrettävät ohjeet soittoteknisten osa-alueiden kehittämiseen.

Tutkimuksen lähtökohtana toimii tekijän yli 15 vuoden käytännön kokemus rumpujen soittamisesta metallimusiikkiin painottuen. Työssä hyödynnetään alan ammattilaisen haastattelua sekä asiantuntijalähteitä, joiden avulla pyritään muodostamaan kokonaisvaltainen kuva siitä, mitä metallirumpalin ammatti teknisesti edellyttää ja miten näitä valmiuksia voidaan kehittää systemaattisesti.

Opinnäytetyön keskiössä ovat metallimusiikkia soittavan rumpalin käsi- ja jalkatekniikat, joiden hallinta on keskeinen edellytys ammattimaiselle työskentelylle. Työn tavoitteena on tarjota lukijalle konkreettisia harjoitusmenetelmiä, jotka tukevat teknistä kehitystä ja auttavat välttämään yleisimpiä virheitä, jotka voivat hidastaa tai estää edistymistä. Soittotekniikoiden puutteellinen hallinta voi vaikuttaa merkittävästi työllistymismahdollisuuksiin ja uralla etenemiseen, minkä vuoksi aihe on erityisen ajankohtainen ja merkityksellinen.

Aihe rajautuu nimenomaisesti metallimusiikkia soittaviin rumpaleihin. Rajaus on perusteltu, sillä eri musiikkityyleissä painotetaan hyvin erilaisia teknisiä ja musiikillisia osa-alueita. Kun tarkastelu kohdistetaan yhteen tyyliin, voidaan keskittyä olennaisiin asioihin ja esittää ne tiiviisti ja selkeästi. Esimerkiksi jazz-rumpalointi eroaa monin tavoin metallirumpaloinnista: jazzissa pulssia johdetaan pääasiassa symbaalikädellä ja hi-hat-pedaalilla, kun taas metallimusiikissa pulssi rakentuu pääosin virvelin ja bassorummun varaan, ja symbaalit tukevat rytmiä. Lisäksi jazzissa soittodynamiikka on yleensä hiljainen ja vivahteikas, kun taas metallimusiikissa dynamiikka on usein voimakas ja intensiivinen.

Musiikkipedagogin näkökulmasta on tärkeää tunnistaa oppijoiden yksilölliset haasteet, jotta heitä voidaan ohjata tarkoituksenmukaisesti ja tukevasti. Mikäli oppija kokee ongelmat ylityönsästä eikä saa niihin apua, soittoharrastus saattaa keskeytyä.

Monet rumpalit harjoittelevat vuosia saavuttamatta toivottua teknistä tasoa, mikä voi johtua siitä, että harjoittelu ei kohdistu oikeisiin osa-alueisiin. Erityisesti jalkatekniikassa haasteita ilmenee tempossa 140–170 bpm (= beats per minute) soitettavien 16-osien hallinnassa ja käsitekniikassa vaikeudet korostuvat 200 bpm ja sitä nopeammissa tempoissa. Huono soittoergonomia on myös yleinen kehityksen este. Vaikka internet tarjoaa runsaasti opetusmateriaalia, monet rumpalit kokevat, ettei tarjolla oleva sisältö ratkaise heidän yksilöllisiä haasteitaan. Tämä voi johtaa tilanteeseen, jossa harjoittelusta huolimatta kehitys jää vähäiseksi.

Kehittämisprojekti aloitettiin keräämällä tietoa soittotekniikoista, niiden kehittämisestä sekä yleisistä ongelmista kehittymiseen liittyen. Tietoperustaa täydentämään tehtiin myös asiantuntijahaastattelu, johon vastasi Ukri Suvilehto. Suvilehto on soittanut rumpuja useita kymmeniä vuosia metallimusiikkiin vahvasti painottuen, jonka lisäksi hän on soittanut useilla musiikkialbumeilla lukuisten eri yhtyeiden kanssa sekä soittanut myös satoja livekeikkoja maailmanlaajuisesti. Aktiivisen soittouran lisäksi hän tekee sivutoimisesti myös rumpuopettajan töitä. Opinnäytetyön kirjoitushetkellä Suvilehto soittaa yhtyeissä Abbath sekä IA, joiden lisäksi hän on tehnyt sessiomuusikkona töitä useiden yhtyeiden kanssa (mm. De Lirium's Order, Korpiklaani).

Tämän opinnäytetyön kielelliseen selkeyttämiseen ja akateemisen tyylin muokkaamiseen on hyödynnetty tekoälypohjaista avustajaa (Microsoft Copilot). Tekoälyä on käytetty ainoastaan tekstin muotoiluun, ei sisällön tuottamiseen tai analyysin tekemiseen. Kirjoittaja vastaa työn sisällön oikeellisuudesta.

2 Metallimusiikki tyyllilajina

Metallimusiikki on raskassointista rockmusiikkia, johon kuuluvat tyypillisinä piirteinä intensiiviset rytmit, sähkökitaran särösoundi ja monesti myös sanoitusten synkät aiheet. Metallimusiikin luontaispiirteisiin kuuluvat äänekkäät särökitarat, ponnekkaat rytmit, tiheät basso- ja rumpuäänit sekä voimakas laulu. Tyyllilaji kehittyi 1960-luvun lopulla ja 1970-luvun alussa Yhdysvalloissa ja Englannissa. Sen juuret ovat blues-rockissa ja psykedeelisessä rockissa. 1980-luvun puolivälissä metalli jakaantui useisiin eri alatyyleihin, kuten esimerkiksi thrash metalin, death metaliin ja black metaliin.

1990-luvun puolivälissä metallimusiikin määritelmää laajensivat uudet suositut tyylit, kuten nu metal ja metalcore. (Viitanen, n.d., peda.net.)

2.1 Rumpalin asema metallimusiikissa

Metallimusiikki on fyysisesti vaativa tyyli, etenkin rumpalille. Usein rumpalin täytyy soittaa paljon nopeita iskuja voimakkaalla volyymitasolla kilpaillakseen vahvasti särösaundisten kitaroiden sekä basson kanssa. Voimakkaasti soittaminen on tärkeää luodakseen kuulijalle aggressiivisen ja raskaan tunteen, jota kyseinen musiikki tarvitsee. Nämä asiat huomioiden, soittajalle on erittäin tärkeää lämmitellä soittolihakset valmiuteen ennen varsinaista soittoa rasitusvammoja välttääkseen. (Grossmann 2013, 2.)

3 Rumpusetin asettelu ja soittamisen optimointi

Dave Weckl on yhdysvaltalainen fuusioon erikoistunut rumpali, joka puhuu teoksessaan ”Exercises for natural playing” rumpusetin asettelusta. Weckl (2004) toteaa, että istumissuuntaa hihattiin päin tulisi välttää, sillä tämä hankaloittaa setin toisen puolen käyttämistä, etenkin jos setissä on kaksi latiatomia tällä puolella. Yksi keino helpottamaan setin ergonomista asettelua on kääntyä rumpupenkillä toiseen suuntaan setiltä ja asettaa jalat lattialle siten, miten ne asiaa ajattelematta asettaisi. Tätä asettelua mielessä pitäen kääntyessä takaisin setin ääreen, pedaalit tulee asettaa näille paikoille. Oikea jalka voi olla hivenen ulospäin kääntyneenä. Pääasia tässä asettelussa on saada hihat- sekä bassorummun pedaalit luonnolliseen paikkaan, jossa jalat eivät ole liian lähellä tai kaukana. Tomien asettelulla voi olla tähän vaikutusta, jonka takia onkin suositeltavaa ottaa ne tässä vaiheessa pois setistä. Tärkeintä on asetella rumpusetti henkilökohtaisesti optimaalisimpaan käyttöön, eikä esimerkiksi käyttää erilaista asettelua vain sen takia että joku muu niin tekee. (Weckl 2004, 14.)

Kaikkien tarvittavien rumpujen sekä symbaalien tulisi olla aseteltuna siten, että niiden soittaminen

kimmoisuutta hyödyntäen olisi mahdollista. Ensimmäinen ja tärkein huomio on rumputuolin korkeudessa ja sen suhteessa virvelirummun korkeuteen sekä kulmaan. Asettelu tulisi olla siten, että virveliä soittaessa ongelmana ei olisi käsien tai kapuloiden osuminen jalkoihin. Asettelyä voi koeajaa soittamalla virveliin 16-osia ja polkemalla samanaikaisesti kummallakin jalalla yhtä aikaa 4-osia. Tässä harjoituksessa aksentteja sekä kantilyöntejä tulee myös kokeilla. Jos jalkojen ylöspäin suuntautuva liike ei haittaa käsien toimintaa, korkeus ja asettelu on kunnossa. Kapuloiden liikeradan tulisi myös olla esteetön rummun tai symbaalin kimmoisuutta maksimaalisesti hyödyntäessä, ja tätä tulisi noudattaa jokaisen rummun sekä symbaalin kanssa. Kaikkien rumpujen sekä symbaalien tulisi myös olla saavutettavissa yhtä ja samaa soittoasentoa käyttämällä. Jos jokin ei ole helposti ulottuvilla, sitä tulisi siirtää soittajan kehon siirtämisen sijaan. (Weckl 2004, 14.)

Yllä mainittua kimmoisuuden hyödyntämiskonseptia käytetään myös jaloilla soittaessa. Jalkojen tulisi löytää pedaaleilta tasapainopiste, jonka avulla bassorummun nuija reagoi samankaltaisesti kuin rumpukapula virveliä soittaessa. Kantapää ylhäällä soittaessa jalan tulee olla suurin piirtein pedaalin puolivälissä sen sijaan että se olisi aivan ylhäällä. Tämä kohta asettaa pedaalin valmiusasentoon, jossa se on sopivan kaukana kalvosta lyödäkseen ja palatakseen asentoon kimmokkeen avulla. (Weckl 2004, 15.)

4 Käsitekniikka

Käsitekniikat jaetaan karkeasti kahteen alaryhmään; rudimentti- sekä moeller-tekniikoihin. Rudimenttimetodissa sormien kapulaote säilyy samanlaisena lyönnin eri vaiheissa ja varsinainen lyöminen tapahtuu ranteella ja kyynärvarrella. Tämä tekniikka onkin ns. puhdas käsitekniikka. Tässä tekniikassa lyöntialustan kimmoisuudella ei ole hirveästi väliä lyöntien laatuun, sillä kapulan ylöspäin suuntautuva liike suoritetaan myös manuaalisesti. (Säily 2008, 24.)

Moeller-metodia käytettäessä kyynärvarret liikkuvat lyöntialustan suuntaisesti kapulan nupin pysyessä melkein paikallaan. Sormissa tapahtuu rudimenttitekniikkaa enemmän liikettä ja ne ovat merkittävässä osassa esim. (jazz)komppisymbaalien soitossa. Lyöntialustan kimmoisuutta pyritään hyödyntämään kapulan palautumisessa lyönnin jälkeen, eli tekniikkana moeller-metodi on luontainen ja

lyöntialustan ominaisuuksia (mm. kimmoisuus) korostava. (Säily 2008, 24.)

Siitä, miten kapulaa pidetään kädessä, on myös useampia variaatioita. Saksalaisessa kapulaotteessa (German grip) kämmen ja rystyset osoittavat kohti kattoa ja kapulat ovat kulmassa toisiaan kohti. Ranskalaisessa kapulaotteessa (French grip) peukalon selkämys osoittaa kohti kattoa kapuloiden ollessa samansuuntaisesti. (Säily 2008, 25.)

Amerikkalaisen kapulaote (American grip) on saksalaisen sekä ranskalaisen välimalli, jossa peukalon ja etusormen välinen osa osoittaa ylöspäin. Tämä kapulaote käyttää hyväkseen saksalaisen tekniikan voimaa unohtamatta ranskalaisen otteen helpompaa sormien aktivoimista. (Säily 2008, 26.) Tässä opinnäytetyössä huomio käsien osalta on Moeller-metodissa, sillä lyöntialustan pomppua on hyödynnettävä, jotta soittaminen tapahtuu kustannustehokkaasti, nopeasti sekä voimakkaasti.

Kai Hahto vertaa viisaasti liikettä koripallon pompotteluun:

Se on vähän kuin koripallon pompottaminen. Kyllähän sitä pystyy metrin korkeudesta pompottamaan normaalisti, mutta jos haluat pompottaa nopeasti, joudut menemään lähemmäksi lattiaa, koska et ehdi muuten lyömään niitä iskuja. Eli periaatteessa tuollaista nopeampaa musiikkia soittaessa pitää käyttää enemmän ranteita ja sormia. Käsivarret vain periaatteessa kuljettavat kädet paikasta toiseen, mutta käytät silti enemmän pelkkiä ranteita, koska niillä pystyy soittamaan nopeammin. Jo pelkästään siitä syystä, että käsivarsi painaa paljon enemmän kuin ranne. Ergonomia ja fysiikan lait määräävät. (Hahto 2005, Imperiumi.)

5 Käden lihasryhmät soittamisessa

Rumpujen soitossa käden lihasryhmät jaetaan isommista pienempiin. Isommilla lihasryhmillä pystytään soittamaan voimakkaammin ja isommalla liikeradalla, mutta isojen lihasryhmien ongelmana on niiden hitaus. Kun soitetaan riittävän nopeasti, on vaihdettava isompien lihasryhmien käytöstä pienempiin lihasryhmiin. Nämä pystyvät suorittamaan liikettä nopeammin, vaikkakin pienemmällä liikeradalla eikä niin voimakkaasti. Käytettävät lihasryhmät isommasta pienempään ovat käsivarren lihakset, rannelihakset sekä lopuksi sormilihakset. Kun soitetaan ergonomisesti ja oikeaoppisesti,

isompia lihasryhmiä käytettäessä pienemmät lihasryhmät myötäilevät liikettä, eli käsivarrella soitetessa ranne sekä sormet ovat mukana. (Payne, 2018b.)

5.1 Ranteen käyttö soitossa

German grip, jota myös rannetekniikaksi kutsutaan, tarkoittaa kapulaotetta, jossa kämmenselkä osoittaa ylöspäin. Tällä tavoin ranne pääsee liikkumaan mahdollisimman ergonomisella ja luonnollisella tavalla liikettä suorittaessa. Yleinen ongelma ja virheliike tapahtuu siinä, että peukalolle ja etusormelle annetaan liikaa painotusta ja käden loput sormet eivät ole mukana tukemassa liikettä. Tämä aiheuttaa paljon turhaa rasitusta peukalolle ja etusormelle. Jotta sormet jakautuisivat tasaisemmin pitämään kapulaotetta, on hyvä harjoite pitää kapulasta kiinni näillä kolmella muulla sormella ja hellästi pitää peukaloa ja etusormeja kapulan ympärillä. Näin opitaan pitämään kaikkia käytävissä olevia sormia mukana. Tämä myös pitää sormet paikallaan kapulan kanssa, jotta ranteen eristäminen ja pelkän ranteen liikkeen opettelu helpottuu ja muuttuu selkeämmäksi. Ensimmäinen isku tulisi suorittaa koko käden liikkeellä, jolloin liike lähtee käsivarresta hyödyntäen käden isompia lihasryhmiä. Täten kapula saadaan taloudellisesti liikkeelle ja liikettä ylläpidetään hyödyntämällä lyöntialustan kimmoketta sekä myötäilemällä kädellä kapulan liikettä pyrkien siihen, että luonnollista liikerataa ei heikennettäisi. Tätä voi harjoitella esimerkiksi siten, että soitetaan käsillä vuorotellen neljän iskun sarjoja, joissa ensimmäinen on käsivarresta asti lähtevä lyönti ja kolme seuraavaa ovat pelkästään rannelyöntejä. (Payne, 2018b.)

Kun käytetään soittamiseen pelkkää rannetta, on tärkeää muistaa hyödyntää lyöntialustan kimmoketta. Tämä pitää tehdä siten, että käsi seuraa kapulan mukana estämättä kapulan liikerataa, mutta pitäen kapulan kuitenkin kontrollissa ja kapulaotteessa. Yleinen virhe on, että kimmoke kuoletaan heti lyönnin jälkeen, jolloin pitää käyttää käden omaa energiaa nostamaan kapula takaisin ylös sen sijaan, että hyödynnettäisiin kimmokkeen aiheuttamaa luonnollista liikettä. Kapulan liikkeen kuolettaminen vie myös energiaa. Mitä hitaammin soitetaan, sitä isompi kapulan liikeradan on mahdollista olla. Mitä nopeammin halutaan soittaa, sitä enemmän liikerataa on lyhennettävä. (Payne, 2019.)

5.2 Sormien käyttö soitossa

Kun soitetaan sormilla, hyödynnetään ranskalaista kapulaotetta (french grip), jossa peukalon selkäpuoli osoittaa ylöspäin. Payne, Jovanovic sekä Fleury, kolme tutkimaani asiantuntijaa määrittelevät ranskalaisen kapulaotteen samalla tavalla. Lisäksi Cameron Fleury selventää eri otteiden erot hyvin loogisesti videollaan näyttämällä, että saksalaisessa kapulaotteessa kämmenselkä osoittaa ylöspäin. Ranskalaisen sekä saksalaisen kapulaotteen välimuoto on amerikkalainen kapulaote (american grip). (Fleury, 2019.) Mutta palataan nyt ranskalaiseen kapulaotteeseen. Sitä voidaan kutsua myös sormitekniikaksi, koska tässä käden asennossa ranteen käyttäminen on haastavaa ja epäergonomista, kun taas sormien hyödyntäminen on loogista ja helpointa. Täten sormien luonnollista liikerataa pystytään hyödyntämään kaikkein parhaiten. Sormilla soitettaessa hyödynnetään paljon lyöntialustan kimmoketta, joka nostaa kapulan takaisin lähtöasentoon. Yleinen virhe monilla rumpaleilla on, että kimmoketta ei hyödynnetä, vaan kapulan liikerata tukahdutetaan, jolloin liike jää vajaaksi ja tuottaa heikon iskun, jota on hankalampi kontrolloida. Tätä ongelmaa voi korjata keskittymällä iskun jälkeiseen liikkeeseen, jossa kapula nousee lyöntialustalta, sen sijaan, että keskitytään pelkästään iskun tuottamiseen. Liikettä vahvistetaan myös harjoittelemalla normaalia painavammilla kapuloilla, jotta kimmokkeen hyödyntäminen muuttuu helpommaksi. (Payne, 2024.)

Sekä James Payne että Marthyn Jovanovic (Payne, 2020; Jovanovic, 2021) suosittelevat kummatkin käyttämään painavampia rumpukapuloita tekniikan oppimiseksi. Kyseessä ei ole tarkoitus saada soittolihasille raskaampaa harjoitetta kuten kuntosalilla painavampiin painoihin siirryttäessä, vaan painavimmat kapulat yksinkertaisesti helpottavat liikkeen hahmottamista. Pelkästään sormilla soitettaessa hyödynnetään kaikista eniten lyöntialustan kimmoketta, ja sen takia suurempi paino tuottaa selkeämmän tuntuman. (Payne, 2020.)

Sormien kontrollia voi parantaa kätevällä harjoitteella, jossa kapulaa pidetään ranskalaisella otteella ja poikkeuksellisesti kapulasta pidetään pelkästään peukalolla ja etusormella. Sitten soitetaan esimerkiksi 8 tahtia kerrallaan luontaiselta tuntuvalla tempoalueella käyttäen pelkästään keskisormeä, sitten nimetöntä, ja viimeisenä pelkästään pikkurilliä. Tätä voi toistaa tarvittaessa useaan otteeseen,

jonka jälkeen soitetaan käyttämällä kaikkia sormia samanaikaisesti. Tämä harjoite toimii sormitekniikan parantamisen lisäksi todella hyvänä sormien lämmittelyharjoitteena. (Grossmann 2013, 3.)

6 Jalkatekniikka

Rummut ovat instrumentti, joka vaatii soittajalta kaikkien neljän raajan käyttöä. Jalkojen kontrollin kehittäminen käsien kontrollin tasolle on yksi isoimmista haasteista mitä rumpalit kohtaavat. Luonnollisesti tasapainomme on riippuvainen jaloistamme. Kävely, seisominen, hyppiminen – mikä tahansa fyysinen toiminta, me luotamme jalkoihimme välttääksemme tarpeettoman horjahtelun ja kaatumisen. Rumpuja soittaessa soittajalta kuitenkin vaaditaan yhtäläistä käyttöä kaikilta raajoiltamme. Tasapainomme ollessa riippuvainen jaloistamme, heikennämme vahvasti kykyämme kehittää jalkatekniikkaamme parhaimpaan muotoonsa. (Bowders 2018, 5.)

Niin sanottu keskitempo, jossa soitetaan jaloilla single strokeja tempovälillä 150-170bpm, on monille henkilöille todella hankala soittoalue. Soittajan mukavuusalue voi hyvinkin olla 200bpm ja enemmänkin, mutta tätä hitaampi keskitempoalue tuottaa silti ongelmia. (Suvilehto 2025.)

6.1 Rumpupenkki ja tasapaino

Aloitetaan siitä, että jalkojemme täytyy olla yhtä vapaina liikkumaan kuin kätemme. Tämä onnistuu helposti, kun siirrämme kehonpainomme jaloiltamme penkkiimme. Istuminen penkin etuosassa voi vaikuttaa hyödylliseltä, mutta tässä asennossa istuminen siirtää kaikki kehon painomme jaloillemme, mikä pakottaa niiden ottamaan tarpeetonta vastuuta tasapainon ylläpitämisestä. Istuessamme enemmän penkin takapuolella reidet saavat enemmän tukea, ja kehonpainon keskittäminen suoraan penkkiin on helpompaa. Tällöin jalat ovat vapaat työskentelemään, jonka lisäksi alaselkä, lonkka sekä reidet voivat rentoutua, eivätkä ne ole alttiina rasitukselle sekä rasitusvammoille. (Bowders 2018, 5.)

Penkin korkeus ja etäisyys pedaaleista on riippuvainen jalkojen pituudesta. Istuesssa tärkeintä on, että lonkat olisivat vähän korkeammalla kuin polvet. Kun istutaan sen verran matalalla, että polvet ovat korkeammalla kuin lonkat, kehon painopiste siirtyy ja tuottaa tarpeetonta räsitusta reisille sekä alaselälle. Jos taas istutaan liian korkealla, painopiste siirtyy alas jaloille, pakottaen ne ylläpitämään tasapainoa. Tämä myös rajoittaa nilkan liikkeen käyttöä, joka pakottaa käyttämään koko jalan tekniikkaa. (Bowders 2018, 6.)

Penkin etäisyys pedaaleista asetetaan siten, että jalat ovat hivenen normaalia rentoa istuma-asentoa edempänä. Tämä mahdollistaa tasapainon ylläpitämisen ja jalkatekniikoiden käyttämisen. Liian kaukana istuminen aiheuttaa epätasapainon tunteen ja ylimääräisen räsituksen lonkille ja reisille. Ja päinvastoin liian lähellä istuminen, jolloin nilkat ovat polvien takapuolella, aiheuttaa epätoivottua räsitusta polville ja rajoittaa suuresti nilkan liikkeen hyödyntämistä. (Bowders 2018, 6.)

6.2 Pedaalien asento ja sijoittaminen

Molempien bassorumpupedaalien tulee olla yhtä kaukana soittajasta. Monet rumpalit asettelevat vasemman pedaalin lähemmäs, jotta se olisi linjassa hihat-pedaalin kanssa. Tämä kuitenkin tekee hankalammaksi saada yhtäläinen ääni sekä soittotekniikka kummankin jalan kanssa. Jatkuvan kontaktin ylläpitäminen pedaalin kanssa on toivottua. Ylimoitettuja liikkeitä tulee välttää, jotta jalka pysyisi aina kiinni pedaalissa. Pääkosketuspiste jalalla tulisi olla päkiä, jossa varpaat kiinnittyvät jalkaan kiinni. Tämän alueen tulisi olla se, joka tuntisi suurimman osan kontaktista pedaalin kanssa. Yleisellä tasolla jalan tulisi olla suurin piirtein 2/3-osaa pedaalin yläosan puolella. Vaikka joissain tilanteissa jalan pitäminen lähellä pedaalin alapuolta helpottaa kontrollia, se rajaa käytettävää voimaa sekä dynamiikkaa. Päinvastaisesti jos jalan asettaa liian yläosaan pedaalilla, se tukahduttaa luonnollista liikettä estäen täyden liikeradan, jonka pedaalin nuija haluaa tuottaa. (Bowders 2018, 7.)

6.3 Jalkatekniikat

Jalkatekniikat jaetaan karkeasti kahteen alaryhmään; kantapää alhaalla (jolloin kantapää lepää pedaalin kannan päällä) sekä kantapää ylhäällä (jolloin kantapää pidetään ilmassa) soittoon. Kantapää alhaalla soittamisen ehdottomat hyödyt ovat erinomainen soiton dynamiikan hallinta erityisesti

hiljaisemmilla volyymitasoilla (Säily 2008, 28.) Sillä ei kuitenkaan saada hyödynnettyä jalan isoja lihasryhmiä sekä jalan massaa, joten äänekkäämmässä soitossa tämä tekniikka ei ole kaikista optimaalisin. Vaikka aikomuksena ei olisikaan soittaa kantapää alhaalla, on tekniikan osaaminen keskeinen osa rumpalin työskentelyä, se vahvistaa nilkan ojentajien ja koukistajien vahvistamista lihas-kontrollin lisäksi. (Säily 2021, 16.) Tässä tekniikassa nilkan eristäminen jalan isoista lihasryhmistä on helppoa, koska kantapää on pedaalissa kiinni ja täten reiden käyttäminen ei ole edes mahdollista. Kantapää ylhäällä soittamista suositetaan silloin, kun soittamisen volyymitaso on korkeampi. Tiivistettynä tässä tekniikassa bassorummun soittaminen toteutetaan hyppyttämällä reittä ylös pohkeen avulla. (Säily 2008, 28.)

Kantapää alhaalla soittaminen tapahtuu siten, että kantapää asetetaan pedaalin takaosaan ja annetaan jalan levätä pedaalin päällä. Tämä soittotekniikka mahdollistaa kevyen soittamisen sen yksinomaisesti perustuessa nilkan käyttämiseen saranana siirrettäessä liikettä jalasta pedaalille. Tämä voi aiheuttaa epämukavuutta säärilihakseen (tibialis anterior), koska pedaalia poljettaessa tämä lihas työskentelee paljon ja se väsyä helposti, etenkin nopeaa ja äänekästä musiikkia soitettaessa. (Bowders 2018, 8.)

Kantapää ylhäällä nilkalla soittaminen on enemmän tai vähemmän samankaltainen kuin kantapää alhaalla, mutta kantapää nostetaan ylös pedaalilta noin 2–5 senttimetriä. Tämä tekniikka mahdollistaa enemmän vaihtoehtoja soittodynamiikan sekä nopeuden kanssa. Se myös rasittaa vähemmän säärilihasta. Koska kantapää on nostettu ilmaan, säärilihas ei ole enää eristettynä muista lihaksista ja muut lihakset pystyvät ottamaan vastuuta liikkeen suorittamisesta. On myös mahdollista käyttää jonkun verran jalan yläosaa voiman takia. Ei ole kuitenkaan tarkoitus nojata jalan isoihin lihasryhmiin tuottamaan energiaa liikkeen suorittamiseen. Tavoite on edelleen suorittaa isku nilkalla, aivan kuin kantapää alhaalla-tekniikan kanssa. Kantapää ylhäällä soittamisen voi ajatella kuin kantapää alhaalla liikkeen mutta kantapää ylhäällä-asennossa. Tehokas tapa huomata, jos hyödynnät liikaa jalan isoja lihasryhmiä, on katsoa polvea soittaessa. Jos polvi nousee ylös ja alas, jalan yläosa on aktiivisesti käytössä liikettä suorittaessa. (Bowders 2018, 8.)

Isot lihasryhmät ja isot liikeradat ovat helpompia kontrolloida, minkä takia luontaisesti vältämme pienempien lihasryhmien käyttöä suorittaaksemme erilaisia toimintoja. Näitä pienempien lihasryhmien liikkeitä aktiivisesti harjoittamalla on kuitenkin mahdollista päästä tuloksiin, jotka ovat isoja lihasryhmiä käyttämällä todella hankalaa saavuttaa. Vahvan ja luotettavan jalkatekniikan rakentaminen hyötyy suuresti näiden pienempien lihasryhmien käyttämisestä. Jalkatekniikat voi jakaa karkeasti kahteen eri kategoriaan, kantapää alhaalla sekä kantapää ylhäällä – soittamiseen. Kumpikin tekniikka on juuri sitä mihin nimi viittaa. (Bowders 2018, 8.)

6.4 Koko jalalla soitto

Hitaammissa tempoalueissa, eli noin 140bpm:n asti käytetään jalan isompia lihasryhmiä, kuten reittä ja lonkankoukistajaa. Tätä kutsutaan koko jalan tekniikaksi. Tässä tekniikassa ei käytetä pohjetta tai säärilihasta vaan nämä lihasryhmät pyritään pitämään rentoina. Jalkaa nostetaan ylöspäin lonkankoukistajaa käyttämällä. Kun lihas rentoutetaan, jalka laskeutuu pedaalille ja tuottaa lyönnin. Tämän tekniikan hyödyt ovat lyöntien voimakkuus ja helppo kontrolli. Tätä tekniikkaa voi harjoitella myös ilman bassorumpupedaalia. (Jovanovic, 2017.)

6.5 Nilkalla soitto

140bpm:stä ylöspäin mentäessä on otettava käyttöön enemmän pohjetta ja säärilihasta. Tätä kutsutaan nilkkatekniikaksi. Tämä on sen takia, että isommat lihasryhmät eivät kykene suorittamaan nopeampia liikkeitä yhtä tehokkaasti kuin pienemmät lihasryhmät. Kun nilkkatekniikkaa aletaan harjoittamaan, se on helpointa siten, että jalan isommat lihasryhmät pidetään täysin paikallaan ja suoritetaan liikettä pelkästään pienemmillä lihasryhmillä. Täten liike opitaan suorittamaan puhtaasti juuri niillä lihaksilla kuin on tarkoitus sen sijaan, että liikkeessä olisi vähän kumpaakin lihasryhmää mukana. Liikettä voi harjoitella ilman bassorumpupedaalia siten, että pidetään jalkaa muutaman senttimetrin päässä lattiasta ja suoritetaan lyönti polkaisemalla pohjetta käyttämällä jalan päkiä maahan, jonka jälkeen välittömästi nostetaan päkiä ilmaan käyttämällä säärilihasta. Liikerata on hyvä pitää alusta lähtien mahdollisimman laajana, jotta nopeuden kasvaessa liike olisi edelleen mahdollisimman iso, vaikkakin nopeuden kasvaessa liikkeen laajuus luonnollisesti pienenee. (Payne, 2024.)

6.6 Harjoittelun aloittaminen

Aloittaessa harjoittelua pitää keskittyä liikkeen mahdollisimman puhtaaseen ja ergonomiseen suoritukseen, eikä niinkään huolehtia siitä, miten nopeasti pystyy liikettä tekemään. Kun liikettä on harjoiteltu ilman bassorump pedaalia, voidaan siirtyä harjoittelemaan pedaalin kanssa. Hyödyllinen keino aloittaa pedaalilla on ottaa pedaalin jouset pois, koska siten pystyt edelleen keskittymään liikkeen puhtaaseen suorittamiseen ilman jousen aiheuttamaa jännitettä. Ilman jouta harjoittellessa jalka oppii myös liikkumaan yhdessä pedaalin kanssa luonnollisesti, mikä on erittäin tärkeä asia tekniikkaa opetellessa. Kun pedaalin jousi on käytössä, se palauttaa pedaalin lähtöasentoon, jolloin et välttämättä huomaa, että jalka estää pedaalin luonnollista liikettä. Ensimmäinen asia jousen kanssa harjoittellessa olisikin myötäillä ja ylläpitää jalalla pedaalin liikettä, jonka jousen aiheuttama jännite aiheuttaa. Jos jalka ei ole pedaalin liikkeen kanssa synkronisoituneena ja jos jalan liike joutuu kamppailemaan jousen aiheuttamaa jännitettä vastaan, se vaikeuttaa soittamista huomattavasti ja saattaa jopa estää tietyillä tempoalueilla soittamisen. (Payne, 2018a.)

Yleinen ongelma nilkkatekniikkaa opetellessa on, että pohjetta käyttämällä jalkaa nostetaan liikaa, ja tämä estää pedaalin vapaata liikkuvuutta pienentäen liikerataa (Fleury, 2024). Fleury sekä Payne suosittelevat hyödyntämään säärilihasta jalan nostamisessa, sillä pelkästään pedaalia alaspäin painamalla suoritetaan vain puolet täysimittaisesta liikkeestä (Fleury, 2024; Payne, 2024). Toinen nopeuden kehittämistä haittaava tekijä on se, että soittaja hyödyntää liikaa koko jalan liikettä (Fleury, 2024). Isot lihasryhmät eivät pysty suoriutumaan tietyn temporajan ylittyessä, joten pienempiin lihasryhmiin on siirryttävä (Payne, 2024). Hyödyllinen keino harjoitella nilkkatekniikkaa on ottaa pedaalista jousi pois, ja liikuttaa pedaalia pelkän nilkan avulla (Payne, 2024). Täten jalka oppii liikkumaan täysin pedaalin liikettä myötäillen, ja harjoiteltava tempoalue ei ole rajoitettu jousen aiheuttamaan vastaliikkeeseen. Payne suosittelee tätä metodia usein, ja Fleury on myös samaa mieltä asiasta. Marthyn Jovanovic suosittelee myös käyttämään raskaita pedaalin nuijia, tai vaihtoehtoisesti lisäämään lisäpaino nuijaan. Tämä selkeyttää pedaalin liikkeen tuntumaa jalan alla. (Jovanovic, 2020.)

6.7 Erilaiset näkökulmat soittotekniikassa

Nilkkatekniikkaan on erilaisia näkökulmia ja lähestymistapoja, joista James Paynen ja Marthyn Jovanovicin metodi eroaa eniten siten, että Jovanovic käyttää liikkeessä pelkästään pohjetta, koska jousen avulla pedaali palautuu joka tapauksessa lähtöasentoon. Payne taas hyödyntää liikkeen palautumisvaiheessa säärilihasta nostamalla päkiää ylöspäin. He ovat kuitenkin yhtä mieltä siitä, että liike lähtee pohkeesta. Payne suosii harjoittelussa jousetonta pedaalia saadakseen mahdollisimman luontaisen ja pedaalia myötäilevän liikkeen harjoiteltua, kun taas Jovanovic pyrkii säätämään pedaalin asetukset siten, että pedaali tekisi mahdollisimman ison osan työskentelystä. (Payne, 2018a; Jovanovic, 2017.)

7 Harjoittelu

Suvilehdon (2025) näkökulmasta yleiset ongelmat soittotekniikoiden kehittämisessä ovat ergonomiset ongelmat, tulosta tuottamattomat harjoittelumetodit sekä vääränlaiset liikeradat. Huonolaatuiset soittotekniikat voivat aiheuttaa fyysisiä vammoja ja tuottaa turhaa ylimääräistä raskautta. Nämä ongelmat voivat myös hidastaa ja estää soittotekniikan kehittymistä. Nämä vääränlaiset opitut liikkeet jäävät lihasmuistiin sen vahvemmin mitä pidempään niitä on tehty, ja niistä poisoppiminen vie yhä enemmän aikaa verraten siihen, että soittaja pääsisi alusta alkaen opettelemaan oikeaoppisempaa ja toimivampaa soittotekniikkapohjaa. Suvilehto kuitenkin painottaa, että ei ole olemassa yhtä absoluuttista oikeaa tekniikkaa, koska eri soittajien fysiikka ja anatomia voi erota hyvinkin paljon toisistaan. On olemassa tiettyjä universaaleja kiintopisteitä, joita kohti kannattaa pyrkiä, mutta on myös tärkeää muistaa omat yksilölliset ominaisuutensa. Usein rajoittavana tekijänä soittajien soittotekniikassa asioissa on se, että he eivät yksinkertaisesti tiedä parempia metodeja päästä haluamiinsa tavoitteisiin. Täten on luonnollisesti hankalampaa tehdä töitä sen eteen, jos ei tarkalleen tiedä, miten omaa soittoa voi parantaa. (Suvilehto 2025.)

7.1 Harjoittelun optimointi

Ihmisen työmuisti, jonka avulla pystymme käsittelemään tiettyä asiaa tai kokonaisuutta mielesämme aktiivisesti ja tietoisesti, on toiminnallemme välttämätön. Se auttaa laittamaan käsittelemämme asian tarkoituksenmukaiseen ja olennaiseen asiayhteyteen. Näin syntyy uusia yhteyksiä sekä havainnoiteja. Työmuisti voi ylikuormittua, kun työstettäviä asioita on samanaikaisesti enemmän kuin muutama. (Lonka 2015, 24.) Näin esimerkiksi soittotekniikoiden harjoittelussa kannattaa keskittyä itse asiaan, eikä katsoa televisiota samalla kun harjoitteita tekee.

Tietoa, joka vaikuttaa ihmisen toimintaan, kutsutaan taidoksi. Monet taidoista opitaan vain tekemällä. Olisi esimerkiksi hyvin vaikeaa kuvitella luentoja, jonka avulla osallistujat oppisivat pyöräilemään tai uimaan. Monet taidot tarvitsevat tuhansia toistokertoja ennen kuin ne automatisoituvat ja muuttuvat osaksi toimintaamme. Arvioiden mukaan vaativat harrastukset tarvitsevat noin 50–100 tuntia harjoittelemista ennen kuin päästään tasolle, jossa harrastus on mukavaa. (Lonka 2015, 35.)

Tekniikkaongelmat voivat usein johtua pohjatyön eli laadukkaiden perustekniikoiden ohittamisesta. Tämä tarkoittaa sitä, kun rumpali lähtee opettelemaan edistyneempiä ja haastavampia pienempien lihasryhmien tekniikoita ennen kuin perusliikkeet isoilla lihasryhmillä on vahvasti lihasmuistissa. On myös tärkeää muistaa harjoittelussa käytännönläheisyys ja harjoitella puhtaiden tekniikkaharjoitusten lisäksi materiaalia, jonka soittamiseen harjoittelulla tähdätään. (Suvilehto 2025.)

7.2 Intentio

Kehittyminen lähtee usein oman intention identifioinnista. Tämä tarkoittaa omien lähtökohtien sekä tavoitteiden tiedostamista, joihin halutaan pyrkiä. Tämän jälkeen kartoitetaan erilaiset harjoitelluoptiot, sekä käytössä olevat työkalut kehittymiseen. Näitä ovat esimerkiksi omat resurssit, käytävissä oleva aika, saatavilla oleva materiaali, informaatio sekä opetus. Avain-asemassa on myös omien ongelmakohtien kartoittaminen sekä tiedostaa asiat, jotka ovat vikana ja myös asiat, jotka eivät vaadi korjaamista. Hyvä vaihtoehto on aina opetella asioita esimerkiksi internetin kautta videoi-

den tai verkkokurssien kautta, mutta hyödyllistä on myös tiedostaa vaihtoehto oppituntien ottamiselta asiantuntevammalta henkilöltä, jolta voi saada räätälöityä opetusta henkilökohtaiset ominaisuudet huomioon ottaen. (Suvilehto 2025.)

7.3 Harjoittelutiheys

Harjoittelun säännöllisyys on todella tärkeää, mutta se on käsitteenä myös hyvin liukuva ja yksilökohtainen aihe. Harjoittelun tulisi olla sellaista, että tekemisen tuntee mielekkäänä, sillä täten harjoittelun säännöllisyys säilyy pitkällä tähtäimellä paljon todennäköisemmin sen sijaan, että harjoittelee väkisin isoja tuntimääriä jonkun aikaa, kunnes innostus lopahtaa, kun mielekkyyttä tekemiseen ei enää löydy. Ammatillaisen tasolle pääseminen vaatii kuitenkin todella pitkän ajan sitoutumista, joten on erittäin tärkeää, että mielekkyys säilyy. Tekemisessä on tärkeää, että siitä saa hyvää mieltä sekä onnistumisen tunteita ja että se tuntuu mielekkäältä, tämä helpottaa prosessia suunnattomasti. Suvilehto painottaa, että kymmenenkin minuuttia harjoittelua päivässä laadukkaasti, tietoisesti ja hyvällä fokuksella suoritettuna voi pitkällä aikavälillä tehdä merkittävää kehitystä. (Suvilehto 2025.)

7.4 Liika harjoittelu kehityksen hidasteena

Samankaltaisesti kuin kuntosaliharjoittelu, kehitys tapahtuu rumpujen soitossakin pitkälti levossa. Jos rasitus on suurempaa kuin palautuminen, se voi hidastaa kehitystä. Suvilehto mainitsee myös esimerkin omasta elämästään, kun kiertueella päivittäin pitkäjaksoisesti soittaessa tietyt soitannolliset asiat eivät aina sujukaan totutulla tavalla, vaan soittotekniikka muuttuu muiden lihasryhmien joutuessa kompensoimaan liian kovan rasituksen kohteeksi joutuneita lihasryhmiä. (Suvilehto 2025.)

7.5 Asiantuntijan vinkit aloitteleville rumpaleille

Rumpusettiin on aluksi hyödyllistä tutustua instrumenttina, jotta siitä saa vahvan käsityksen, mitä rumpujensoitto komppauksessa tarkoittaa. Peruskomppi on hyödyllistä säilyttää yhtenä aloituksen kulmakivenä. Rudimenteista taas hyvin yksinkertainen single stroke roll on erittäin yleishyödyllinen

työkalu. Aika-arvot, ergonominen kapulatekniikka sekä raaja-independenssi ovat myös käsitteitä, jotka on hyvä tiedostaa alusta lähtien. Soitonopettajan hyödyntäminen heti rumpalinuran alkutaipaleella auttaa rakentamaan perusasioille vahvan pohjan. Nykypäivän sosiaalinen media on pullollaan kaikenlaista materiaalia ja suuri osa soittajista haluaa tehdä asiat esillä olevien alan standardien mukaisesti. Tämä voi johtaa siihen, että aloitteleva rumpali ohittaa perusteet kokonaan ja lähtee suoraan edistyneempien tekniikoiden pariin, jolloin tärkeät tekniikan tukipilarit jäävät kehittämättä. Tämä voi muodostua jossain vaiheessa soittoteknilliseksi ongelmaksi. (Suvilehto 2025.)

7.6 Taitojen oppimisen vaiheet

Uusien taitojen oppiminen tapahtuu kolmen vaiheen kautta:

Ensimmäinen vaihe on kognitiivinen vaihe, joka alkaa, kun ihminen etsii aiheesta tietoa ja omaksuu erilaisia sääntöjä, joiden avulla taidon voi oppia. Oppinut henkilö voi kertoa, miten erilaiset osavaiheet pitää suorittaa, jonka lisäksi hän voi videon avulla selventää, miten toteuttaminen tapahtuu. Ongelmallista tässä vaiheessa on se, että oppijan työmuisti kuormittuu tiedon paljoudesta. On haastavaa pitää kaikki säännöt mielessä, sekä noudattaa niitä myös käytännössä. Kokeillessaan uutta taitoa käytännössä, oppija pystyy yleensä hahmottamaan yhden tai kaksi sääntöä samanaikaisesti. On normaalia, että ensimmäisessä vaiheessa suoritus on epätäydellistä ja oppija kokeekin, että suoritus ei ole vaatimustasojen arvoinen. (Lonka 2015, 35.)

Toinen vaihe on nimeltään assosiatiivinen vaihe, jossa sääntöjä opetellaan monien erilaisten harjoitteiden avustamana. Osavaiheet jäsentyvät suuremmiksi hahmotusyksiköiksi, ja suorittaminen muuttuu helpommaksi ja taloudellisemmaksi. Oppija pystyy suoriutumaan tutussa ympäristössä, mutta ajautuu edelleen ongelmiin silloin, kun täytyy samanaikaisesti huomioida useampia asioita. Pienetkin häiriötekijät voivat pysäyttää suorituksen, ja kaikki yllättävät tilanteet saavat uudet opetteluvaiheissa olevat rutiinit sekoittumaan. (Lonka 2015, 36.)

Kolmas ja viimeinen vaihe on nimeltään autonominen vaihe. Tässä pisteessä taito sekä suorittamista määräävät säännöt alkavat automatisoitua. Tiedot ja taidot nitoutuvat keskenään, eikä oppijan tarvitse tietoisesti säätää suorittamistaan tutuissa tilanteissa. Ratkaisuprosessi muuttuu nopeammaksi

ja siinä ei ole niin paljon virheitä ja ongelmia. Sen lisäksi useimmista tilanteista selviää tutuilla toimintamalleilla. Osavaiheet nitoutuvat toisiinsa muodostaen isompia hahmotusyksiköitä. Tällöin suorittamisen aikana keskittymiskykyä voi käyttää muihinkin asioihin kuin pelkkään suorituksen tekemiseen. Autonomisessa vaiheessa suoritus ei enää vaadi tietoista ajattelua, vaan se tapahtuu puoliautomaattisesti rutiinien avulla vähän niin kuin itsestään. Uusien taitojen automatisoituessa, vapautuu luovalle ratkaisuprosessille aiempaa enemmän kapasiteettia. Täten taito paranee jatkuvasti, sekä oman tavoitteen voi laittaa entistä korkeammalle.

Taidot paranevat pitkäjänteisen ja päämäärätietoisien opettelu myötä vaihtelevalla sekä jatkuvasti hidastuvalla tahdilla. Taitoa opetellessa tulee aina välillä vaihteita, jolloin yksi osa-alue on automatisoitumassa, mutta kokonaissuorituksessa on ongelmia. Esimerkiksi autolla ajamista oppiva pystyy jo käyttämään kytkintä, mutta ei muista minne pitikään ajaa. (Lonka 2015, 36.)

On normaalia, että henkilö turhautuu, kun tuntuu siltä, että taidon kehittyminen polkee paikallaan tai jopa kääntyy huonompaan suuntaan. Tavoitetaso on tällöin kasvanut liian korkealle verrattuna omaan osaamiseen. Osaamisen kehittyessä ja osataitojen automatisoituessa myös tavoitetaso kasvaa. Vaivannäköä vaativaa ja pitkäkestoista harjoittelua kutsutaan Tarkoitukselliseksi harjoitteluksi. Tämä ei ole mukavaa ja heti palkitsevaa, vaan tähän liittyy suuria määriä vaivannäköä sekä epämuukavia vaihteita. Usein myös muiden ihmisten apu on tarpeen. Vaikkakin useat harjoittelijat ärsyyntyvät pahasti hakeutuessaan asiantuntijan oppiin. Henkilöstä voi tuntua, että hän on tehnyt monia asioita väärin ja ne joudutaan oppimaan uudelleen. Tunne voi syntyä myös siitä, että aiempi suoritus ei enää täytä uusia, entistä vaativampia tavoitteita. (Lonka 2015, 36.)

8 Lähtökohdat ja opinnäytetyön tavoite

8.1 Tutkimuksen tavoite sekä tutkimuskysymys

Opinnäytetyön tavoite on perehtyä rumpalin soittotekniikoihin metallimusiikkiin painottuen niin käsien kuin jalkojenkin osalta. Tämän lisäksi kerätyn datan pohjalta kootaan optimaaliset harjoitteluohteet, joita voivat hyödyntää niin aloittelijat kuin kokeneemmatkin rumpalit, jotka pyrkivät kehit-

tämään soittotekniikkaansa entistä paremmaksi. Aihe valikoitui oman soittokokemukseni perusteella, olen erikoistunut metallimusiikin soittamiseen rumpalina ja sen lisäksi että olen saanut vuosien edestä arvokasta kokemusta, soittourani aikana olen joutunut kohtaamaan sekä ratkaisemaan monia soittoteknisiä haasteita.

Kirjallista tietopohjaa opinnäytetyöhöni olen saanut aiheen teoksista sekä YouTubesta löytyvistä alan ammattilaisten opetusvideoista. Lähes kaikki aiheen videot sekä kirjalliset teokset on tehty englanniksi, joista saatavan teoriapohjan olen kääntänyt opinnäytetyötäni varten suomeksi.

Aiheen ongelma on saatavilla olevan tiedon epäjohdonmukaisuus, sillä monilla alan ammattilaisilla on eriävät mielipiteet aiheesta. Lisäksi monet saatavilla olevat kaupalliset harjoitteluohjelmat, jotka lupaavat tuloksia kuukaudessa tai jopa viikoissa saattavat antaa liiankin kaunistellun mielikuvan totuudesta, sillä oppiminen kestää lähes poikkeuksetta paljon pidempään.

Tutkimuskysymykseni on: Miten luoda yksiselitteiset, selkeät sekä totuudenmukaiset harjoitteluohjeet, joita pystyvät hyödyntämään niin aloittelijat kuin kokeneemmatkin rumpalit? Tutkimuskysymykseni jakautuu näihin osa-alueisiin: Käsi- sekä jalkatekniikat, soittoergonomia, hyödynnettävät lihasryhmät sekä harjoittelun optimointi.

8.2 Aiheen valinta sekä rajaus

Opinnäytetyöni on tutkimuksellinen kehittämistyö. Sen tavoitteena on luoda laadukas harjoitteluohjelma soittotekniikoille, jota pystyvät hyödyntämään aloittelijat sekä kokeneemmatkin rumpalit. Pohjana tutkimukselle toimii asiantuntijan haastattelu, sekä olemassa oleva alan kirjallisuus sekä alan ammattilaisten opetusvideot.

Valitsin aiheen oman laajan soittokokemukseni ja aiheen tärkeyden vuoksi. Tämän lisäksi rajaus metallimusiikkiin pitää työn aihepiirin hallittuna sekä ytimekkäänä. Aihe on myös ajankohtainen metallimusiikin ollessa enemmän ja enemmän isomman yleisön saatavilla, ja näin ollen siitä kiinnostuneita rumpaleitakin on yhä enemmän. Soittoteknisten asioiden tärkeys on alalla myös isommassa osassa kuin koskaan musiikin haastavuuden takia, jonka vuoksi monet rumpalit kamppailevat

niiden oppimisen kanssa.

Aihetta on tutkittu aikaisemmin mm. Hanna-Leena Lassilan *Metallirumpalin tuplapedaalitekniikoita ja kestävyyttä* (2021), joka tarjoaa paljon tietoa jalkatekniikoihin liittyen. Hänen ongelmanratkaisukeskeisessä opinnäytetyösssä tarkastellaan flatfoot- ja nilkkatekniikka-nimisiä tekniikoita ja niiden harjoittelua kestävyysharjoittelun työkaluja ja periaatteita soveltamalla.

9 Tutkimuksellinen kehittämistyö

9.1 Aineiston kerääminen

Aineistoa kerätään alan ammattilaisten opetusvideoilta, sekä alan ammattilaisten kirjallisuudesta. Aiheesta on saatavilla paljon laadukasta tietoa, suurimman osan ollessa videomuodossa sekä englanninkielisenä. Englannista suomeksi kääntämistä on siis paljon tehtävänä ja samalla pitää varmistua siitä, että informaatio säilyy muuttumattomana myös käännöksen jälkeen.

Tarkoitus on haastatella myös yhtä asiantuntijaa harjoitteluun sekä soittotekniikoihin liittyen. Tämä täydentää tietoperustaa ja muodostaa kattavan kokonaisuuden. Asiantuntija valittiin pitkäaikaisen kokemuksen, uran sekä soittoteknisten taitojen perusteella.

Asiantuntijahaastattelu tiedonhaun keinona

Kun asiantuntijaa haastatellaan, olisi suotavaa valmistautua etsimällä tietoa tutkittavasta asiasta siten, että haastattelijalla on riittävän selkeä kuva aiheesta ja hänen on mahdollista laatia oikeanlaiset kysymykset, joilla saadaan vastauksia halutulla tarkkuudella. Asiantuntijaa haastatellessa on hyvä huomioida, että haastattelusuunnitelma voi muuttua haastattelun edetessä, koska asiantuntijan kertomat asiat vaikuttavat tutkijan aiheen näkökulmaan. (Alastalo ym. 2017, 220–229.)

Aineistonkeruumenetelmänä hyvin perinteinen teemahaastattelu sopii hyvin asiantuntijan haastattelamiseen (Eskola, Lätti & Vastamäki 2018, 27). Teemahaastattelussa tutkija keskustelee asiantuntijan kanssa ennalta määrätystä aiheesta vuorovaikutustilanteen tavoin. Tutkija päättää etukäteen haastattelussa käyvät aihealueet. Haastateltava vastaa kysymyksiin omin sanoin. (Eskola ym. 2018, 28–33.)

9.2 Selvitys tiedonhausta

Opinnäytetyön tietoperusta on jaoteltu päälukuihin 2, 3, 4, 5, 6 ja 7. Luku 2 kertoo metallimusiikin piirteistä tyyllilajina, luku 3 taas kertoo rumpusetin asettelusta soittamisen optimoimiseksi. Luvussa 4 ja 5 syvennymme käsitekniikoiden pariin, kun taas luvussa 6 käsitellään jalkatekniikka-asiaa. Luku 7 käsittelee harjoittelua sekä sen optimointia. Tietoa haettiin suomeksi ja englanniksi. Tiedonhaku tehtiin JAMKin kirjaston Janet-tietokannasta sekä Youtubesta. Hakemisessa oli apuna seuraavia hakusanoja; rummut, rumpali, drumming, metal drummer, feet technique, hand technique. Lisäksi kävin jyväsylän pääkirjastolla kysymässä lähteitä oppimisen mekaniikkaan. Tätä kautta löysin erittäin hyödyllisen teoksen *Oivaltava oppiminen*.

9.3 Kehittämistyö

Kehittämistyö on yleensä konkreettinen toiminta, joka tähtää etukäteen määriteltyyn tavoitteeseen pääsemiseen. Tällä pyritään toimintatavan tai -rakenteen optimoimiseen ja juuri toimintatavan kehittäminen tähtää työskentely- tai harjoittelutyylin optimoimiseen. Kehitys pyrkii saavuttamaan jotakin tehokkaampaa ja optimaalisempaa kuin aikaisemmat toimintatyyli. Suuri osa kehittämistyön tavoitteista, niin kuin tämäkin, tulee toimijoiden ulkopuolelta käsin. Koen, että selkeyttävälle harjoitusoppaalle on paljon tarvetta. (Rantanen & Tuokko 2009, 14–16.) Kehittämistyön sekä tutkimuksen suhdetta voidaan käsittää siten, että kehitystyössä hyödynnetään tutkimuksen tietoa. Tämä voidaan ilmaista myös tutkimuksellisenä kehitystoimintana, mikä yhdistää konkreettisen kehittämistoiminnan ja tutkimuksellisen lähestymistyylin. Tutkimuksellisessa kehittämistoiminnassa käytännön ongelmat suuntaavat tiedontuotantoa, joka syntyy oikeista toimintaympäristöistä tutkimuksellisten asetelmien sekä menetelmien toimiessa työn tukena. (Rantanen & Tuokko 2009, 20–22.)

Tämä kyseinen opinnäytetyö sai alkunsa nykyhetkellä saatavilla olevien informaatiolähteiden ristiriitaisuudesta sekä kaupallisten toimijoiden tuottamasta tiedon vääristyneisyydestä. Tavoitteena on antaa lukijalle varmat harjoitteluohjeet, joita ei voi väärinymmärtää ja jotka eivät luo epärealistisia odotuksia.

9.4 Kehittämispöessi

Kehittämispöessi muodostuu monista kokonaisuuksista, joita ovat perustelu, organisointi, toteutus, arviointi sekä levittäminen. Aiheen perustelu vastaa kysymykseen ”miksi tätä pitää kehittää juuri nyt?”. Perustelun ydin on yleensä ongelmassa ja visiossa, ja laadukkaassa kehittämispöiminnassa näiden välinen suhde on balanssissa. (Rantanen & Tuokko 2009, 56–57.)

Tämän tutkimuksen ongelmana on soittotekniikoiden harjoittelun haastavuus, sekä saatavilla olevan tiedon ristiriitaisuus. Laadukkaista tekniikoista on esillä eriäviä mielipiteitä, kaupalliset toimijat lupaavat epärealistisia tuloksia sekä ymmärtämättömyys ja ns. väärinharjoittelu ja ymmärtämättömyys voi estää kehityksen ja heikentää harjoittelumotivaatiota. Motivaatio on ehdottoman tärkeä asia pitää yllä, jotta harjoittelua pystyy jatkamaan pitkäjänteisesti sekä riittävän kauan aikaa.

Seuraavana pöessissa on organisointi, jota kutsutaan myös toimintasuunnitelmaksi. Siihen sisältyy toiminnan käytännön toteutuksen suunnittelu sekä valmistelu. (Rantanen & Tuokko 2009, 58.) Tämän opinnäytetyön organisointiin kuului mm. aikataulutus, asiantuntijan valitseminen sekä aineistonhallintasuunnitelman laatiminen.

Kolmas vaihe on toteutus, joka muodostuu ideoinnista, priorisoinnista, kokeiluista sekä mallintamisesta. Vaikka ideointia tapahtuu jo perustelun ja organisoinnin yhteydessä, siihen palaaminen toteutusvaiheessa voi laajentaa ideointia ja antaa mahdollisuuden tarkastella sitä uusista näkökulmista. (Rantanen & Tuokko 2009, 59.)

Tämän opinnäytetyön toteutusvaiheeseen sisältyi mm. aineiston keräämistä, haastattelukysymyksien laatimista sekä haastattelun toteuttamista.

Seuraava vaihe on arviointi. Yksi sen tehtävistä on ohjata kehittämistyön prosessia. Arviointi on kehittämistyön solmukohta, jossa perustelua, toimintasuunnitelmaa sekä toteutusta analysoidaan. (Rantanen & Tuokko 2009, 61.)

Viimeisenä vaiheena on tulosten levittäminen, vaikkakin se on usein oma erillinen prosessinsa eikä välttämättä kuulu varsinaiseen kehittämisprosessiin. (Rantanen & Tuokko 2009, 62.)

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on kerätä tietoa soittotekniikoista sekä niiden kehittämisestä, jonka lisäksi tavoitteena on myös luoda selkeät harjoitteluohjeet, joita voivat hyödyntää niin aloittelevat kuin kokeneemmatkin rumpalit.

Yllä mainituista eri kokonaisuuksista muodostuva kehittämisprosessi on mahdollista käsittää usealla eri tavalla. Nämä tavat ovat lineaarinen malli, spiraalimalli, tasomalli sekä spagettimainen malli. (Rantanen & Tuokko 2009, 64.) Lineaarinen malli sopi omaan työhöni parhaiten sen suoraviivaisuuden vuoksi. Lineaarinen malli jakautuu neljään eri vaiheeseen, jotka ovat tavoitteen määrittely, suunnittelu, toteutus, päättäminen sekä arviointi.

Asiantuntijan haastattelu päätettiin tehdä teemahaastatteluna. Siihen valmisteltiin eri aihealueisiin liittyviä kysymyksiä, joiden myötä käytiin laajempaa keskustelua eri aiheista. Haastattelijaksi oli tilanteessa oppijan roolissa. Haastattelutilanne käytiin internetin välityksellä videopuhelun kautta, joka tallennettiin ja litteroitiin. Sen pohjalta kirjoitettiin asiantuntijalta saatu informaatio, joka lisättiin täydentämään tietoperustaa.

10 Harjoitteluohjeet

Aluksi olisi hyvä varmistua siitä, että oma ymmärrys olisi varmasti riittävällä tasolla harjoittelemisen aloittamiseksi. Tähän voi auttaa internetin opetusvideot ja alan kirjallisuus, mutta kaikkein varmin tapa saada hyvä aloitus harjoitusurakalle olisi käydä kokeneen rumpuopettajan oppitunnilla, joka osaa antaa selkeän toimintasuunnitelman, jonka avulla lähteä liikkeelle.

Seuraava askel on toimintasuunnitelman sekä oman aikataulun sovittaminen yhteen. Suunnittele,

miten mihin kellonaikaan ja miten paljon aikaa pystyt käyttämään esimerkiksi viikoittain, sekä kuinka monelle päivälle jaettuna tämä aika olisi. Etenkin alkuvaiheessa harjoittelumotivaatio on usein todella korkealla, jolloin voi päätyä harjoittelemaan todella suuria määriä. Pitkien harjoittelusessioiden ylläpito kuukaudesta ja vuodesta toiseen voi kuitenkin jossain vaiheessa alkaa tuntua rasakalta niin henkisesti kuin fyysisestikin, joka voi aiheuttaa harjoittelun loppumisen. Tämän lisäksi ylirasitus voi hyvin todennäköisesti muodostua kehityksen kannalta ongelmaksi. Olisi siis optimaalisinta luoda realistiset suunnitelmat, joita jaksaa ylläpitää pitkän aikaa, sekä jossa rasitus ja lepo olisi balanssissa.

Harjoituspäiväkirjan kirjoittaminen auttaa ylläpitämään harjoitusrutiineja ja ennen kaikkea seuraamaan kehitystä. Koska kehitys ei ole lineaarista vaan välillä hyvinkin aaltoilevaa ja paikoillaan junaavaa, päiväkirjan avulla kehityksen seuranta on selkeämpää ja helpompaa. Myös riittävän palautumisen sekä ylirasittumisen vaikutuksia on helpompi seurata päiväkirjan avulla, jos lepojaksotkin kirjataan ylös.

Internetissä on nykypäivänä todella helppoa löytää samanhenkisiä ihmisiä, jotka pohtivat ja käyvät samoja asioita läpi. Vertaistuki sekä -palaute harjoittelujakson ylläpidossa ja sen edistämisessä on tärkeää, koska se auttaa jatkamaan harjoittelua hankalampinakin jaksoina.

11 Eettisyys ja luotettavuus

Kehittämisen prosessi eteni eettisyyden ja luotettavuuden periaatteita noudattaen. Asiantuntijoiden tekemää työtä kunnioitetaan mainitsemalla lähteissä, mistä tieto on peräisin. (Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK) 2023.) Lähteet valittiin ajatuksella ja huolellisesti mietittynä. Soittoteknisiin asioihin liittyvät tiedot valittiin pitkän linjan ammattilaisten kertomana, joilla on monien vuosien kokemusta aiheesta.

Soittoteknisiin asioihin valikoitui useita eri lähteitä, joita vertailtiin keskenään. Tällä pyrittiin mahdollisimman tarkkaan luotettavuuteen ja luomaan kattava ja laaja kuva aiheesta. Iso osa lähteistä oli

englanninkielisiä, joiden sisältö tarkistettiin, että sisältö on ymmärretty oikein. Tietoperusta kerättiin keräämällä tietoa opinnäytetyöhön, joka sitten jaoteltiin ja ryhmiteltiin omiin osioihinsa. Lähteet merkattiin sitä mukaa, kun tieto kirjoitettiin, jotta lähteet eivät sekoittuisi toisiinsa. Lähdeluettelo kirjoitettiin myös sitä mukaa, kun tieto opinnäytetyöhön kirjoitettiin. Kun tieto jaoteltiin ja kirjoitettiin puhtaaksi omiin osioihinsa, käytiin kappaleet läpi ja siistittiin osioita poistamalla päällekkäisyyksiä. Lopuksi lähdeluettelo tarkistettiin varmistuaksemme siitä, että sinne ei ole jäänyt mitään lähteitä, joiden informaatio on työstä poistettu.

Jo aiemmin kirjoitetun tiedon lisäksi tietoperustaa täydentämään otettiin mukaan asiantuntijahaastattelu. Asiantuntija osallistui opinnäytetyöhön vapaaehtoisesti, kuten eettisiin periaatteisiin kuuluu. (Ihmistieteiden eettisen ennakoarvioinnin ohje 2019.) Asiantuntija sai tietää ennen haastattelua, mitä varten haastattelu on, jotta hän pystyi valmistautumaan etukäteen. Haastattelun videota sekä siitä saatua tekstiä käsiteltiin luottamuksellisesti. Materiaali myös hävitettiin asianmukaisesti, kun opinnäytetyö saatiin valmiiksi.

12 Pohdinta

Soittotekniikoiden kehittäminen on laaja ja haastava aihe, jossa on huomioitava useita asioita, jotka edistävät kehitystä sekä taas useita asioita, jotka voivat estää tai hidastaa kehittymistä. Kärsivällisyyttä koetellaan, kun tavoitteiden saavuttamiseen on sitouduttava määrätietoisesti pitkäksi aikaa. Kehitys ei myöskään ole täydellisen lineaarista, vaan välillä on huonompia jaksoja, jolloin voi tuntua, että edistystä ei tapahdu ja aiemmin opitut asiat ei välttämättä onnistu. Harjoittelumotivaation ylläpito on yksi tärkeimpiä asioita, joihin soittajan pitäisi panostaa. josta Tähän auttaa usein järjestelmällisyys, selkeät toimintasuunnitelmat alusta lähtien, soittopäiväkirjan kirjoittaminen sekä vertaispalaute.

Haastattelu alan ammattilaisen Ukri Suvilehdon kanssa toi tietoperustaan todella hyödyllisiä näkökulmia ja huomioitavia seikkoja. Pitkäjänteisen harjoittelun ylläpitämiseksi on todella tärkeää, että harjoittelu on mielekästä ja tähän on syytä panostaa (Suvilehto 2025). Tämä saattaa monilta jäädä

vähemmälle huomiolle, kun keskitytään vain siihen, että halutaan saavuttaa tavoitteet keinolla millä hyvänsä. Myös jalkatekniikoiden harjoittelussa huomio kiinnittyy usein vain ja ainoastaan jalkoihin, kun pitäisi muistaa huomioida myös oikeanlainen istuminen. Kehonpainon siirtäminen jaloista istuimeen antaa jaloille tilan työskennellä vapaasti (Bowders 2018, 5). Tällaisen yksinkertaisen asian laiminlyöminen saattaa estää kehitystä todella paljon.

Yksi merkittävimmistä kehitystä haittaavista tekijöistä on pitkäjänteisyyden puuttuminen. Soittotekniikoiden kehittäminen ammattilaistasolle tarkoittaa monien vuosien säännöllistä harjoittelua. Tästä syystä monella motivaatio vaihtuu turhautumiseen siksi, kun tavoitetta ei nopeasti saavuteta. Harjoittelun tulisikin tämän vuoksi olla mahdollisimman mielekästä ja mukavaa toimintaa, josta pystyy nauttimaan muutenkin kuin vain silloin, kun on päässyt maaliin asti. Muussa tapauksessa onnistumisen todennäköisyys voi olla heikohko.

Toinen kehitystä haittaava tekijä on tietämättömyys ja epävarmuus. Mikä olisikaan huonompi lähtökohta sitoutua pitkäksi ajaksi tiettyyn toimintaan kuin tilanne, jossa et ole varma teetkö asiaa oikein ja johtaako se mihinkään ja jos johtaa niin milloin? Miten tässä tilanteessa on mahdollista motivoitua itseään jatkamaan säännöllisesti kuukaudesta toiseen ja vuodesta toiseen? Alusta alkaen on erittäin tärkeää saada riittävä määrä ohjausta, jotta harjoittelija voi luottavaisin mielin jatkaa harjoittelua tietäen, että harjoittelee varmasti oikeita asioita oikealla tavalla.

Laadukas harjoittelujakso rakentuu monista eri kokonaisuuksista, jotka on kaikki syytä huomioida. Hyvä suunnittelu ja valmistautuminen vie paljon todennäköisemmin kohti tavoitteen saavuttamista.

Kehittämisen prosessi oli valaiseva ja hyödyllinen monella tapaa antaen ideoita muihin jatkotutkimuksiin. Harjoittelumetodeja olisi valaisevaa kokeilla käytännössä useiden oppilaiden kanssa, joiden lähtötilanne on tasoa aloittelija. Käytännön kokeilussa oppilaiden kehitystä sekä kokeilussa syntyviä ajatuksia ja kokemuksia kirjattaisiin talteen, ja niitä vertailtaisiin keskenään. Myös tarkkailtaisiin sitä, miten pitkään oppilailla menee saavuttaa tiettyjä, ennalta määritettyjä tavoitteita.

Toinen käytännön kokeilu olisi vertailla oppilaiden kehitystä, joilla on jo soittohistoriaa sellaisilla soittotekniikoilla, jotka eivät syystä tai toisesta olleet tuoneet toivottuja tuloksia. Toisin sanoen, lihasmuistiin on varastoitu epäkurantteja toistoja, joista pitäisi opetella eroon ja joiden tilalle pitäisi

opetella liikkeitä, jotka johtavat haluttuihin lopputuloksiin. Tätä dataa voisi sitten vertailla aloittelijoiden kehityksen kanssa ja tutkia, millaisia eroja kehityksessä heidän välillään on.

Hyödyllisen informaation keräys oli onnistunutta. Sitä löytyi paljon ja mikä tärkeintä, useista eri lähteistä. Informaatio oli myös yhtenevää. Useamman asiantuntijan haastattelu ja niiden vertailu olisi tuonut laajempaa arvoa ja useita näkökulmia aiheeseen.

Lähteet

Alastalo, M., Vaittinen, T. & Åkerman, M. 2017. Asiantuntijahaastattelu. Julkaisussa Tutkimus-haastattelun käsikirja. Toim. M. Hyvärinen, P. Nikander & J. Ruusuvuori. Tampere: Vastapaino. 214–232.

Bowders, J. 2018. Essential double bass drumming techniques. Milwaukee: Hal Leonard Corporation.

Eskola, J., Lätti, J. & Vastamäki, J. 2018. Teemahaastattelu: lyhyt selviytymisopas. Julkaisussa Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevälle tutkijalle. Toim. R. Valli. Viides, uudistettu painos. Keuruu: PS-kustannus. 27–51.

Fleury, C. 2019. What Is The French Grip Technique? Explanation and Exercise. Video. Rumpali: Cameron Fleury. Youtube-videopalvelu. Julkaistu 3.3.2019. Viitattu 18.12.2024. Saatavilla: <https://www.youtube.com/watch?v=SBnxBn2aPUA&t=77s>

Fleury, C. 2024. Top 3 Double Bass Drumming Mistakes (And How To Fix Them). Video. Youtube-videopalvelu. Viitattu 18.12.2024. Saatavilla: <https://www.youtube.com/watch?v=TN-dJ3q9GE0>

Grossmann, H. 2013. Extreme metal drumming. Milwaukee: Hal Leonard Corporation.

Hahto, K. 2005. Imperiumi.net. Viitattu 03.03.2024. Saatavilla: <https://www.impe.fi/articles/1/516>

Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK). 2023. Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK). Päivitetty 12.4.2023. Viitattu 27.11.2025. <https://tenk.fi/fi/tiedevilppi/hyva-tieteellinen-kaytanto-htk>

Ihmistieteiden eettisen ennakoarvioinnin ohje. 2019. Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK). Päivitetty 16.11.2021. Viitattu 27.11.2025. <https://tenk.fi/fi/ohjeet-ja-aineistot/ihmistieteiden-eettisen-ennakoarvioinnin-ohje>

Jovanovic, M. 2017. Flat Foot Technique – How To Improve Your Bass Drum Speed. Video. Youtube-videopalvelu. Viitattu 05.05.2024. Saatavilla: <https://www.youtube.com/watch?v=-rIwYVUfEf0>

Jovanovic, M. 2020a. Double Bass Technique, Foot technique Endurance Tutorial. Video. Youtube-videopalvelu. Viitattu 05.05.2024. Saatavilla: <https://www.youtube.com/watch?v=A2tgzGXGtxc>

Jovanovic, M. 2021. The 3 MOST Important Finger Control Technique Exercises | Drum Lesson. Video. Rumpali: Marthyn Jovanovic. Youtube-videopalvelu. Julkaistu 13.04.2021. Viitattu 18.12.2024. Saatavilla: <https://www.youtube.com/watch?v=fxQgAwjUKVY>

Lonka, K. 2014. Oivaltava oppiminen. Helsinki: Otava.

Payne, J. 2018a. French Grip Drum Finger Technique - James Payne. Video. Rumpali: James Payne. Youtube-videopalvelu. Julkaistu 19.01.2018. Viitattu 18.12.2024. Saatavilla: <https://www.youtube.com/watch?v=pnUycNjN9dI>

Payne, J. 2018b. German Grip (Matched Grip) hands technique - James Payne. Video. Rumpali: James Payne. Youtube-videopalvelu. Julkaistu 20.01.2018. Viitattu 18.12.2024. Saatavilla: <https://www.youtube.com/watch?v=qmGkk4PL-F0>

Payne, J. 2020. Does Using Heavy Drum Sticks Really Help? - James Payne. Video. Rumpali: James Payne. Youtube-videopalvelu. Julkaistu 10.04.2020. Viitattu 18.12.2024. Saatavilla: <https://www.youtube.com/watch?v=VHHJkfg-FXU>

Payne, J. 2024. 3 Steps To Develop The Ankle Technique - James Payne. Video. Youtube-videopalvelu. Viitattu 18.12.2024. Saatavilla: <https://www.youtube.com/watch?v=WvR8yTJ4trw>

Suvilehto, U. 2025. Metallimusiikin rumpujensoiton asiantuntija sekä rumpuopettaja. Haastattelu 16.10.2025

Säily, M. 2008. Rumpusetisoiton perusteet. Omakustanne.

Säily, M. 2021. Rumpalin kontrolli ja koordinaatio. Omakustanne.