

疯狂钢琴教研部 主编
孙钰斌 审定

Crazy Piano

疯狂练指法

简谱哈农 38 课

简谱+五线谱对照，提高手指灵活性，加强识谱能力
合理编排练习曲目，循序渐进，包含**基础练习和考级内容**
专业教师**视频示范演奏**，慢速同步教学，犹如大师在身边
正确练习方法讲解，事半功倍，提高手指练习的效率



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

Crazy Piano

疯狂练指法

简谱哈农38课

疯狂钢琴教研部 主编

孙钰斌 审定

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

疯狂练指法：简谱哈农38课 / 疯狂钢琴教研部主编

— 北京：人民邮电出版社，2016.1

ISBN 978-7-115-40950-8

I. ①疯… II. ①疯… III. ①钢琴—指法—教材
IV. ①J624.16

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第268984号

内 容 提 要

本书是一本针对电子琴和钢琴学习者提高手指灵活性的专业教材。本书在传统《哈农钢琴练指法》的基础上，提炼出适合成人及键盘类自学者的练指法曲目，并将所有曲目特制成简谱方便读者练习，让读者在快速识谱的过程中，循序渐进地提高手指的灵活性。

本书包含了38课练习的简谱和五线谱对照谱，38课练习共分为三个部分。第一部分是1~20课，每一课包含了简单的基础练习和加大难度的强化训练；第二部分是21~30课，每一课是针对手指灵活性的快速长篇练习；第三部分是31~38课，包含8个大调式的音阶、琶音和属七和弦练习。

在使用本书练习的过程中，读者要严格按照书中的指法进行练习，由慢至快地弹奏，先按照简谱弹奏熟练之后，再对照五线谱进行识谱练习。

-
- ◆ 主 编 疯狂钢琴教研部
责任编辑 郭发明
执行编辑 杜梦紫
责任印制 陈 犇
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
三河市中晟雅豪印务有限公司印刷
 - ◆ 开本：700×1000 1/8
印张：18 2016年1月第1版
字数：404千字 2016年1月河北第1次印刷
-

定价：45.00元

读者服务热线：(010)81055296 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京崇工商广字第0021号

前言

本书是一本针对钢琴、电子琴等键盘乐器学习者提高手指灵活性的训练教材。本书特聘国内非常有名的钢琴教学机构“疯狂钢琴”，组织机构内有丰富教学经验的老师，成立“疯狂钢琴教研部”进行对本书的编写。

在前期的策划过程中，编写团队对市面上《哈农钢琴练指法》在钢琴及电子琴教学过程中的效果和意见进行了收集和总结，教师和学员认为《哈农钢琴练指法》在提高手指灵活性和独立性方面效果显著，但同时也反馈了很多可以加以改进的建议，例如整体弹奏难度偏大，对识谱的要求非常高，缺少正确练习方法的讲解等。在总结了上述问题并综合本书的策划目标之后，我们对《疯狂练指法：简谱哈农38课》一书，作出了以下几点改进。

1. 简谱+五线谱对照。在考虑到五线谱原版《哈农钢琴练指法》对识谱能力要求非常高，同时考虑到过度进行识谱练习而忽略了手指本身灵活度练习的初衷，我们将五线谱原版译成简谱，供学员们练习，这样不仅强化了手指练习的目标，在弹奏熟练简谱之后，可以参照后面五线谱部分进行识谱练习，这样练习手指灵活性和锻炼识谱的双重目标都可以达到了。

2. 合理编排练习曲目。本书分成三个部分的练习，由浅入深，第一部分是基本练习20课，简单基础，且每课加入的强化练习可以完善学员们的弹奏技巧；第二部分是快速练习10课，在第一部分的基础上要求弹奏速度提高；第三部分是音阶、琶音及属七和弦练习8课，这些练习内容是钢琴和电子琴等考级必弹内容。

3. 专业教师视频示范演奏。本书的所有练习曲目都配套有视频示范，示范的教师都是有丰富教学经验的专业教师，同时视频示范是慢速演奏，可以让学员更加清楚明了地参照规范手型和方法来练习。

4. 练习方法讲解。在每一课的练习下面，我们都标注了练习方法、目标或需要注意的问题，学员在练习的过程中，可以参考文字讲解进行练习，以免采用了错误的练习方法，而大大降低了练习的效率。

本书是全体疯狂钢琴教研部的教学经验的结晶，每位参与编写的老师都是经验丰富的专业老师，希望学员们在练习的过程中能真正得到收获，手指的灵活性和独立性得到显著的提高。

编者

2015年10月

目 录

简谱部分

第一部分 基本练习 20 课	8
第 1 课 基础练习 (4、5 指)	8
第 1 课 强化练习 (断奏)	9
第 2 课 基础练习 (3、4 指)	10
第 2 课 强化练习 (断奏)	11
第 3 课 基础练习 (2、3、4 指)	12
第 3 课 强化练习 (断奏)	13
第 4 课 基础练习 (3、4、5 指)	14
第 4 课 强化练习 (断奏)	15
第 5 课 基础练习 (1、2、3、4、5 指)	16
第 5 课 强化练习 (断奏)	17
第 6 课 基础练习 (1、5 指)	18
第 6 课 强化练习 (附点节奏)	19
第 7 课 基础练习 (3、4、5 指)	20
第 7 课 强化练习 (附点节奏)	21
第 8 课 基础练习 (1、2、3、4、5 指)	22
第 8 课 强化练习 (附点节奏)	23
第 9 课 基础练习 (1、2、3、4、5 指)	24
第 9 课 强化练习 (附点节奏)	25
第 10 课 基础练习 (3、4 指)	26
第 10 课 强化练习 (附点节奏)	27
第 11 课 基础练习 (4、5 指)	28
第 11 课 强化练习 (落提)	29
第 12 课 基础练习 (1、3、4、5 指)	30
第 12 课 强化练习 (落提)	31
第 13 课 基础练习 (3、4、5 指)	32
第 13 课 强化练习 (落提)	33
第 14 课 基础练习 (3、4、5 指)	34
第 14 课 强化练习 (落提)	35

第15课 基础练习(1、2指)	36
第15课 强化练习(落提)	37
第16课 基础练习(3、4、5指)	38
第16课 强化练习(前八后十六节奏)	39
第17课 基础练习(1、2、3、4、5指)	40
第17课 强化练习(前八后十六节奏)	41
第18课 基础练习(5指)	42
第18课 强化练习(前八后十六节奏)	43
第19课 基础练习(3、5指)	44
第19课 强化练习(前八后十六节奏)	45
第20课 基础练习(2、4、5指)	46
第20课 强化练习(前八后十六节奏)	47

第二部分 快速练习 10 课

第21课 基础练习(3、4、5指)	48
第22课 基础练习(3、4、5指)	50
第23课 基础练习(3、4、5指)	52
第24课 基础练习(3、4、5指)	54
第25课 基础练习(1、2、3、4、5指)	56
第26课 基础练习(1、5指)	58
第27课 基础练习(4、5指)	60
第28课 基础练习(1、2、3、4、5指)	62
第29课 基础练习(1、2、3、4、5指)	64
第30课 基础练习(1、2、4、5指)	66

第三部分 音阶、琶音及属七和弦练习 8 课 68

第31课 C大调练习	68
第32课 G大调练习	69
第33课 F大调练习	70
第34课 D大调练习	71
第35课 \flat B大调练习	72
第36课 A大调练习	73
第37课 \flat E大调练习	74
第38课 E大调练习	75

五线谱部分

第一部分 基本练习 20 课 76

第 1 课 基础练习 (4、5 指)	76
第 1 课 强化练习 (断奏)	77
第 2 课 基础练习 (3、4 指)	78
第 2 课 强化练习 (断奏)	79
第 3 课 基础练习 (2、3、4 指)	80
第 3 课 强化练习 (断奏)	81
第 4 课 基础练习 (3、4、5 指)	82
第 4 课 强化练习 (断奏)	83
第 5 课 基础练习 (1、2、3、4、5 指)	84
第 5 课 强化练习 (断奏)	85
第 6 课 基础练习 (1、5 指)	86
第 6 课 强化练习 (附点节奏)	87
第 7 课 基础练习 (3、4、5 指)	88
第 7 课 强化练习 (附点节奏)	89
第 8 课 基础练习 (1、2、3、4、5 指)	90
第 8 课 强化练习 (附点节奏)	91
第 9 课 基础练习 (1、2、3、4、5 指)	92
第 9 课 强化练习 (附点节奏)	93
第 10 课 基础练习 (3、4 指)	94
第 10 课 强化练习 (附点节奏)	95
第 11 课 基础练习 (4、5 指)	96
第 11 课 强化练习 (落提)	97
第 12 课 基础练习 (1、3、4、5 指)	98
第 12 课 强化练习 (落提)	99
第 13 课 基础练习 (3、4、5 指)	100
第 13 课 强化练习 (落提)	101
第 14 课 基础练习 (3、4 指)	102
第 14 课 强化练习 (落提)	103
第 15 课 基础练习 (1、2 指)	104
第 15 课 强化练习 (落提)	105

第16课 基础练习(3、4、5指)	106
第16课 强化练习(前八后十六节奏)	107
第17课 基础练习(1、2、3、4、5指)	108
第17课 强化练习(前八后十六节奏)	109
第18课 基础练习(5指)	110
第18课 强化练习(前八后十六节奏)	111
第19课 基础练习(3、5指)	112
第19课 强化练习(前八后十六节奏)	113
第20课 基础练习(2、4、5指)	114
第20课 强化练习(前八后十六节奏)	115

第二部分 快速练习 10 课 116

第21课 基础练习(3、4、5指)	116
第22课 基础练习(3、4、5指)	118
第23课 基础练习(3、4、5指)	120
第24课 基础练习(3、4、5指)	122
第25课 基础练习(1、2、3、4、5指)	124
第26课 基础练习(1、5指)	126
第27课 基础练习(4、5指)	128
第28课 基础练习(1、2、3、4、5指)	130
第29课 基础练习(1、2、3、4、5指)	132
第30课 基础练习(1、2、4、5指)	134

第三部分 音阶、琶音及属七和弦练习 8 课 136

第31课 C大调练习	136
第32课 G大调练习	137
第33课 F大调练习	138
第34课 D大调练习	139
第35课 $\flat B$ 大调练习	140
第36课 A大调练习	141
第37课 $\flat E$ 大调练习	142
第38课 E大调练习	143

Crazy Piano

疯狂练指法

简谱哈农 38 课

疯狂钢琴教研部 主编

孙钰斌 审定

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

疯狂练指法：简谱哈农38课 / 疯狂钢琴教研部主编

— 北京：人民邮电出版社，2016.1

ISBN 978-7-115-40950-8

I. ①疯… II. ①疯… III. ①钢琴—指法—教材
IV. ①J624.16

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第268984号

内 容 提 要

本书是一本针对电子琴和钢琴学习者提高手指灵活性的专业教材。本书在传统《哈农钢琴练指法》的基础上，提炼出适合成人及键盘类自学者的练指法曲目，并将所有曲目特制成简谱方便读者练习，让读者在快速识谱的过程中，循序渐进地提高手指的灵活性。

本书包含了38课练习的简谱和五线谱对照谱，38课练习共分为三个部分。第一部分是1~20课，每一课包含了简单的基础练习和加大难度的强化训练；第二部分是21~30课，每一课是针对手指灵活性的快速长篇练习；第三部分是31~38课，包含8个大调式的音阶、琶音和属七和弦练习。

在使用本书练习的过程中，读者要严格按照书中的指法进行练习，由慢至快地弹奏，先按照简谱弹奏熟练之后，再对照五线谱进行识谱练习。

-
- ◆ 主 编 疯狂钢琴教研部
责任编辑 郭发明
执行编辑 杜梦紫
责任印制 陈 彝
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
三河市中晟雅豪印务有限公司印刷
 - ◆ 开本：700×1000 1/8
印张：18 2016年1月第1版
字数：404千字 2016年1月河北第1次印刷
-

定价：45.00元

读者服务热线：(010)81055296 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京崇工商广字第0021号

前言

本书是一本针对钢琴、电子琴等键盘乐器学习者提高手指灵活性的训练教材。本书特聘国内非常有名的钢琴教学机构“疯狂钢琴”，组织机构内有丰富教学经验的老师，成立“疯狂钢琴教研部”进行对本书的编写。

在前期的策划过程中，编写团队对市面上《哈农钢琴练指法》在钢琴及电子琴教学过程中的效果和意见进行了收集和总结，教师和学员认为《哈农钢琴练指法》在提高手指灵活性和独立性方面效果显著，但同时也反馈了很多可以加以改进的建议，例如整体弹奏难度偏大，对识谱的要求非常高，缺少正确练习方法的讲解等。在总结了上述问题并综合本书的策划目标之后，我们对《疯狂练指法：简谱哈农38课》一书，作出了以下几点改进。

1. 简谱+五线谱对照。在考虑到五线谱原版《哈农钢琴练指法》对识谱能力要求非常高，同时考虑到过度进行识谱练习而忽略了手指本身灵活度练习的初衷，我们将五线谱原版译成简谱，供学员们练习，这样不仅强化了手指练习的目标，在弹奏熟练简谱之后，可以参照后面五线谱部分进行识谱练习，这样练习手指灵活性和锻炼识谱的双重目标都可以达到了。

2. 合理编排练习曲目。本书分成三个部分的练习，由浅入深，第一部分是基本练习20课，简单基础，且每课加入的强化练习可以完善学员们的弹奏技巧；第二部分是快速练习10课，在第一部分的基础上要求弹奏速度提高；第三部分是音阶、琶音及属七和弦练习8课，这些练习内容是钢琴和电子琴等考级必弹内容。

3. 专业教师视频示范演奏。本书的所有练习曲目都配套有视频示范，示范的教师都是有丰富教学经验的专业教师，同时视频示范是慢速演奏，可以让学员更加清楚明了地参照规范手型和方法来练习。

4. 练习方法讲解。在每一课的练习下面，我们都标注了练习方法、目标或需要注意的问题，学员在练习的过程中，可以参考文字讲解进行练习，以免采用了错误的练习方法，而大大降低了练习的效率。

本书是全体疯狂钢琴教研部的教学经验的结晶，每位参与编写的老师都是经验丰富的专业老师，希望学员们在练习的过程中能真正得到收获，手指的灵活性和独立性得到显著的提高。

编者

2015年10月

目 录

简谱部分

第一部分 基本练习 20 课	8
第 1 课 基础练习 (4、5 指)	8
第 1 课 强化练习 (断奏)	9
第 2 课 基础练习 (3、4 指)	10
第 2 课 强化练习 (断奏)	11
第 3 课 基础练习 (2、3、4 指)	12
第 3 课 强化练习 (断奏)	13
第 4 课 基础练习 (3、4、5 指)	14
第 4 课 强化练习 (断奏)	15
第 5 课 基础练习 (1、2、3、4、5 指)	16
第 5 课 强化练习 (断奏)	17
第 6 课 基础练习 (1、5 指)	18
第 6 课 强化练习 (附点节奏)	19
第 7 课 基础练习 (3、4、5 指)	20
第 7 课 强化练习 (附点节奏)	21
第 8 课 基础练习 (1、2、3、4、5 指)	22
第 8 课 强化练习 (附点节奏)	23
第 9 课 基础练习 (1、2、3、4、5 指)	24
第 9 课 强化练习 (附点节奏)	25
第 10 课 基础练习 (3、4 指)	26
第 10 课 强化练习 (附点节奏)	27
第 11 课 基础练习 (4、5 指)	28
第 11 课 强化练习 (落提)	29
第 12 课 基础练习 (1、3、4、5 指)	30
第 12 课 强化练习 (落提)	31
第 13 课 基础练习 (3、4、5 指)	32
第 13 课 强化练习 (落提)	33
第 14 课 基础练习 (3、4、5 指)	34
第 14 课 强化练习 (落提)	35

第15课 基础练习(1、2指)	36
第15课 强化练习(落提)	37
第16课 基础练习(3、4、5指)	38
第16课 强化练习(前八后十六节奏)	39
第17课 基础练习(1、2、3、4、5指)	40
第17课 强化练习(前八后十六节奏)	41
第18课 基础练习(5指)	42
第18课 强化练习(前八后十六节奏)	43
第19课 基础练习(3、5指)	44
第19课 强化练习(前八后十六节奏)	45
第20课 基础练习(2、4、5指)	46
第20课 强化练习(前八后十六节奏)	47

第二部分 快速练习 10 课

第21课 基础练习(3、4、5指)	48
第22课 基础练习(3、4、5指)	50
第23课 基础练习(3、4、5指)	52
第24课 基础练习(3、4、5指)	54
第25课 基础练习(1、2、3、4、5指)	56
第26课 基础练习(1、5指)	58
第27课 基础练习(4、5指)	60
第28课 基础练习(1、2、3、4、5指)	62
第29课 基础练习(1、2、3、4、5指)	64
第30课 基础练习(1、2、4、5指)	66

第三部分 音阶、琶音及属七和弦练习 8 课 68

第31课 C大调练习	68
第32课 G大调练习	69
第33课 F大调练习	70
第34课 D大调练习	71
第35课 \flat B大调练习	72
第36课 A大调练习	73
第37课 \flat E大调练习	74
第38课 E大调练习	75

五线谱部分

第一部分 基本练习 20 课 76

第 1 课 基础练习 (4、5 指)	76
第 1 课 强化练习 (断奏)	77
第 2 课 基础练习 (3、4 指)	78
第 2 课 强化练习 (断奏)	79
第 3 课 基础练习 (2、3、4 指)	80
第 3 课 强化练习 (断奏)	81
第 4 课 基础练习 (3、4、5 指)	82
第 4 课 强化练习 (断奏)	83
第 5 课 基础练习 (1、2、3、4、5 指)	84
第 5 课 强化练习 (断奏)	85
第 6 课 基础练习 (1、5 指)	86
第 6 课 强化练习 (附点节奏)	87
第 7 课 基础练习 (3、4、5 指)	88
第 7 课 强化练习 (附点节奏)	89
第 8 课 基础练习 (1、2、3、4、5 指)	90
第 8 课 强化练习 (附点节奏)	91
第 9 课 基础练习 (1、2、3、4、5 指)	92
第 9 课 强化练习 (附点节奏)	93
第 10 课 基础练习 (3、4 指)	94
第 10 课 强化练习 (附点节奏)	95
第 11 课 基础练习 (4、5 指)	96
第 11 课 强化练习 (落提)	97
第 12 课 基础练习 (1、3、4、5 指)	98
第 12 课 强化练习 (落提)	99
第 13 课 基础练习 (3、4、5 指)	100
第 13 课 强化练习 (落提)	101
第 14 课 基础练习 (3、4 指)	102
第 14 课 强化练习 (落提)	103
第 15 课 基础练习 (1、2 指)	104
第 15 课 强化练习 (落提)	105

第16课 基础练习(3、4、5指)	106
第16课 强化练习(前八后十六节奏)	107
第17课 基础练习(1、2、3、4、5指)	108
第17课 强化练习(前八后十六节奏)	109
第18课 基础练习(5指)	110
第18课 强化练习(前八后十六节奏)	111
第19课 基础练习(3、5指)	112
第19课 强化练习(前八后十六节奏)	113
第20课 基础练习(2、4、5指)	114
第20课 强化练习(前八后十六节奏)	115

第二部分 快速练习 10 课 116

第21课 基础练习(3、4、5指)	116
第22课 基础练习(3、4、5指)	118
第23课 基础练习(3、4、5指)	120
第24课 基础练习(3、4、5指)	122
第25课 基础练习(1、2、3、4、5指)	124
第26课 基础练习(1、5指)	126
第27课 基础练习(4、5指)	128
第28课 基础练习(1、2、3、4、5指)	130
第29课 基础练习(1、2、3、4、5指)	132
第30课 基础练习(1、2、4、5指)	134

第三部分 音阶、琶音及属七和弦练习 8 课 136

第31课 C大调练习	136
第32课 G大调练习	137
第33课 F大调练习	138
第34课 D大调练习	139
第35课 $\flat B$ 大调练习	140
第36课 A大调练习	141
第37课 $\flat E$ 大调练习	142
第38课 E大调练习	143

第一部分 基本练习 20 课

基础练习 (4、5 指)

第 1 课

简谱部分

右手	$\frac{4}{4}$	一	二	三	四	五	四	三	二		2	4	5	6		7	6	5	4	
左手	$\frac{4}{4}$	五	四	三	二	一	二	三	四		2	4	5	6		7	6	5	4	

3	5	6	7		$\dot{1}$	7	6	5		4	6	7	$\dot{1}$		$\dot{2}$	$\dot{1}$	7	6		5	7	$\dot{1}$	$\dot{2}$	
$\underline{3}$	$\underline{5}$	$\underline{6}$	$\underline{7}$		$\underline{1}$	$\underline{7}$	$\underline{6}$	$\underline{5}$		$\underline{4}$	$\underline{6}$	$\underline{7}$	$\underline{1}$		$\underline{2}$	$\underline{1}$	$\underline{7}$	$\underline{6}$		$\underline{5}$	$\underline{7}$	$\underline{1}$	$\underline{2}$	

$\dot{3}$	$\dot{2}$	$\dot{1}$	7		6	$\dot{1}$	$\dot{2}$	$\dot{3}$		$\dot{4}$	$\dot{3}$	$\dot{2}$	$\dot{1}$		7	$\dot{2}$	$\dot{3}$	$\dot{4}$		$\dot{5}$	$\dot{4}$	$\dot{3}$	$\dot{2}$	
3	2	1	$\underline{7}$		$\underline{6}$	$\underline{1}$	$\underline{2}$	$\underline{3}$		$\underline{4}$	$\underline{3}$	$\underline{2}$	$\underline{1}$		$\underline{7}$	$\underline{2}$	$\underline{3}$	$\underline{4}$		$\underline{5}$	$\underline{4}$	$\underline{3}$	$\underline{2}$	

五	四	三	二		一	二	三	四		$\dot{4}$	$\dot{2}$	$\dot{1}$	7		6	7	$\dot{1}$	$\dot{2}$		$\dot{3}$	$\dot{1}$	7	6	
一	二	三	四		五	四	三	二		4	2	1	$\underline{7}$		$\underline{6}$	$\underline{7}$	$\underline{1}$	$\underline{2}$		$\underline{3}$	$\underline{1}$	$\underline{7}$	$\underline{6}$	

5	6	7	$\dot{1}$		$\dot{2}$	7	6	5		4	5	6	7		$\dot{1}$	6	5	4		3	4	5	6	
$\underline{5}$	$\underline{6}$	$\underline{7}$	$\underline{1}$		$\underline{2}$	$\underline{7}$	$\underline{6}$	$\underline{5}$		$\underline{4}$	$\underline{5}$	$\underline{6}$	$\underline{7}$		$\underline{1}$	$\underline{6}$	$\underline{5}$	$\underline{4}$		$\underline{3}$	$\underline{4}$	$\underline{5}$	$\underline{6}$	

7	5	4	3		2	3	4	5		6	4	3	2		1	2	3	4		1	-	-	-	
$\underline{7}$	$\underline{5}$	$\underline{4}$	$\underline{3}$		$\underline{2}$	$\underline{3}$	$\underline{4}$	$\underline{5}$		$\underline{6}$	$\underline{4}$	$\underline{3}$	$\underline{2}$		$\underline{1}$	$\underline{2}$	$\underline{3}$	$\underline{4}$		$\underline{1}$	-	-	-	



用两个相邻的手指来完成三度音程，手指要独立站立，指间伸展，手腕随着音的行进方向倾斜。

