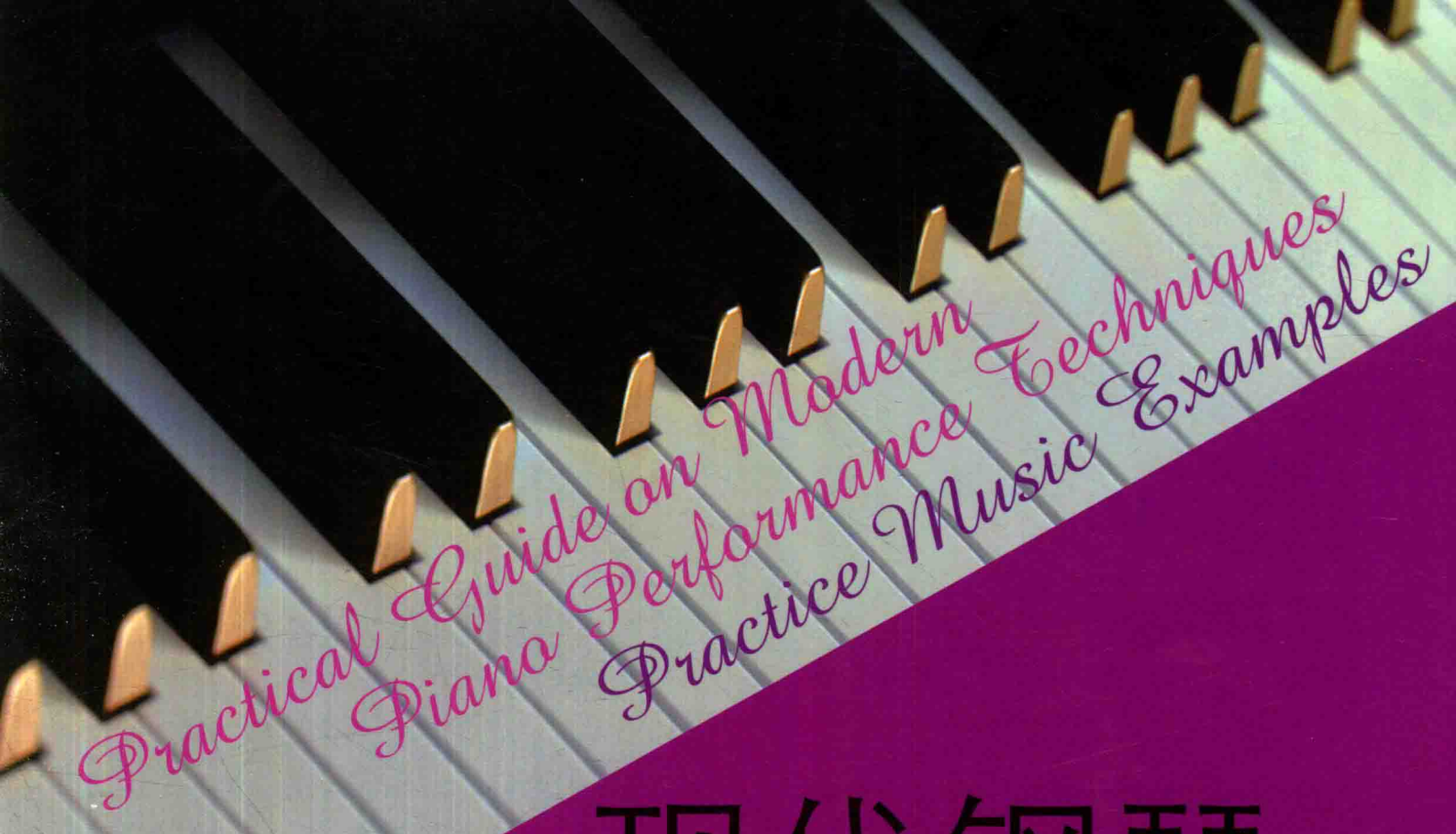




*Practical Guide on Modern
Piano Performance Techniques
Practice Music Examples*

现代钢琴 演奏技巧 实用教程

练习谱例

龙 颖(Ying Long) [乌克兰] 卡琳娜·波波娃(Galyna Popova)编著

 **SMPH**
上海音乐出版社
WWW.SMPH.CN

现代钢琴 演奏技巧 实用教程

练习谱例

龙 颖(Ying Long) [乌克兰] 卡琳娜·波波娃(Galyna Popova)编著

*Practical Guide on Modern
Piano Performance Techniques
Practice Music Examples*

上海音乐出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代钢琴演奏技巧实用教程(练习谱例)/[乌克兰]卡琳娜·波波娃著;龙颖译-上海:上海音乐出版社,2015.12

ISBN 978-7-5523-0870-9

I. 现… II. ①卡… ②龙… III. 钢琴演奏 IV. J624.16

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第164121号

书 名: 现代钢琴演奏技巧实用教程(练习谱例)
著 者: 龙 颖 [乌克兰]卡琳娜·波波娃

出 品 人: 费维耀
责任编辑: 高 嫣
封面设计: 何 辰
印务总监: 李霄云

出版: 上海世纪出版集团 上海市福建中路193号 200001
上海音乐出版社 上海市绍兴路7号 200020

网址: www.ewen.co
www.smph.cn

发行: 上海音乐出版社

印订: 上海市北印刷(集团)有限公司

开本: 640×935 1/8 印张: 39 谱、文: 312面

2015年12月第1版 2015年12月第1次印刷

印数: 1-2,000册

ISBN 978-7-5523-0870-9/J·0786

定价: 78.00元

读者服务热线: (021) 64375066 印装质量热线: (021) 64310542

反盗版热线: (021) 64734302 (021) 64375066-241

郑重声明: 版权所有 翻印必究

作者简介

卡琳娜·波波娃 (Galyna Popova) 简介

乌克兰著名钢琴家，乌克兰人民艺术家，乌克兰敖德萨国立音乐学院钢琴系主任，研究生导师，星海音乐学院特聘教授，“外籍优秀教师”，广东省“南粤友谊奖”获得者。

波波娃教授毕业于乌克兰敖德萨国立音乐学院、列宁格勒音乐学院（现俄罗斯圣彼得堡国立音乐学院），是“俄罗斯钢琴乐派”的代表人物之一。波波娃教授从 20 世纪 90 年代至今多次来到中国任教，与中国和中国人民结下了深厚的情谊，培养出了一批杰出的中、青年教师和优秀学生，她的钢琴教学在钢琴界拥有很高的声誉和影响力，为中国的钢琴教学做出了突出贡献。波波娃教授指导的多名学生在世界各国的钢琴大赛中屡获奖项，其中包括“玛格丽特·隆国际钢琴比赛”“霍罗维茨国际钢琴比赛”“意大利 VICENZA 国际钢琴比赛”“基辅国际钢琴比赛”“希腊雅典国际比赛”“德国威斯巴登国际钢琴比赛”“金钟奖钢琴比赛”“星海杯全国钢琴比赛”“厦门鼓浪屿钢琴比赛”等等。

龙颖简介

青年钢琴家，星海音乐学院钢琴副教授，曾多次在国际重大钢琴赛事中获奖，包括“基辅国际音乐节”钢琴独奏第一名、最受观众欢迎奖，“霍洛维茨国际钢琴比赛”最佳演绎奖、钢琴独奏第三名等，是首位获得以上荣誉的中国钢琴家。她的演奏得到众多著名音乐家的肯定，乌克兰敖德萨音乐学院前院长 N. Ogreniq 评价说：“这是一位年轻的，非常有前途的钢琴家……”，著名钢琴家 Ginsburg L. N 对她的演出给予了热情的赞扬：“具有高度的专业水准，从容自如的表演风格和艺术气质……”。

龙颖现执教于星海音乐学院附属中等音乐学校，曾任星海音乐学院附中钢琴学科副主任，广东省“千百十工程”培养对象。她指导的学生中有很多在国际、国内各项钢琴专业赛事上频频获奖，并且获得国内外音乐学院全额奖学金留学深造。她多次荣获专业钢琴比赛组委会颁发的优秀指导教师奖和园丁奖，并应邀在国家教育部、中央音乐学院、广州音乐家协会等机构主办的各类钢琴比赛中担任评委。

近年来，龙颖致力于钢琴演奏与教学理论的研究，以钢琴教育的开拓与创新为主要研究课题，发表了多篇学术论文，全国多家重点音乐期刊登载了她的文章。她还参与编写了多本钢琴教材，并举办钢琴教育专题讲座，获得了良好的社会反响。

序 言

卡琳娜·波波娃 (Galyna Popova) 教授在武汉音乐学院和广州星海音乐学院钢琴系执教近二十年，对中国的钢琴教学做出了重大贡献。她来自乌克兰敖德萨国立音乐学院，这是一所 19 世纪下半叶和 20 世纪上半叶在俄罗斯及乌克兰地区十分重要的音乐学院。我们所熟知的伟大的俄罗斯小提琴家奥伊斯特拉赫 (David Oistrakh 1908-1974)、米尔斯坦 (Nathan Milstein 1904-1992)、柯岗 (Leonid Kogan 1924-1982)，伟大的钢琴家霍罗维茨 (Vladimir Horowitz 1903-1989)、李赫特 (Svyatoslav Richter 1915-1997)、吉列尔斯 (Emil Gilels 1916-1985) 都来自这所学校或这一地区，由此可见其地位之崇高。

波波娃教授根据俄罗斯钢琴学派的教学原则，总结了她自己几十年的教学经验，同星海音乐学院的龙颖副教授合作写了这本《现代钢琴演奏技巧实用教程》，其中特别强调对大脑的训练：“让你的手指跟在大脑后面行动，而不是大脑跟在手指后面。”也就是用大脑来控制手指，手指的每一个动作都是有意识、有目的的，而这点正是我国钢琴教学中普遍存在的一个不足之处。

我一直强调在钢琴教学和演奏中建立“眼—脑—手—耳”这一循环畅通的重要性。当你读谱时，谱上的所有记号：音符、分句、速度、力度、表情要求等等，反映到大脑，立即产生了具体声音上的形象和想象，这才开始用手指接触键盘，然后还要用耳朵来鉴别你的演奏是否符合你的要求？我把这个过程归纳为：

1. 要什么 (脑)；
2. 做什么 (手)；
3. 得到什么 (耳)。

大脑的训练，对我们学习和演奏的质量，对提高工作的效率和效能的作用不可低估，最终还能提高人的素质。

这本书既是基础训练又是经验总结，其中第 1-11 章是基础练习，第 12-18 章是高级练习。例如第 12 和 13 章同音开始的琶音与和弦练习，从一个音开始弹完所有位置的琶音与和弦，让你建立对键盘位置的意识，熟练以后对提高视谱的能力也有帮助。

再一次提醒大家，千万不要把本书的练习只是作为一种单纯的手指练习，一定要用大脑来控制手指的任何一个动作，同时要注意声音的优美，也就是触键和用力的正确及其变化。如果能做到这一切，你一定可以从本书中获益匪浅，让你的学习和演奏获得事半功倍的效果。

谨向所有的钢琴老师、学生和音乐爱好者推荐，是为序。

李名强

2014.10. 于香港

目 录

序 言.....	李名强
----------	-----

基础练习谱例

第一章 预备练习——声音传导练习.....	1
第二章 单音与单指支撑练习.....	2
第三章 和弦支撑练习.....	3
第四章 弧形抬手练习.....	5
第五章 连奏练习.....	6
第六章 五种奏法与触键练习.....	8
第七章 手指主动性、独立性与协调性练习.....	80
第八章 发展4指、5指的练习.....	87
第九章 伸展练习.....	92
第十章 大拇指转指练习.....	99
第十一章 琶音练习.....	130

高级练习谱例

第十二章 同音开始的十二个琶音练习.....	205
第十三章 同音开始的十二个和弦练习.....	241
第十四章 梅特涅尔手掌伸缩练习.....	269
第十五章 陶西格半音与全音练习.....	283
第十六章 全音音阶练习.....	288
第十七章 脑力训练.....	296
第十八章 季马金三音组合练习.....	299

基础练习谱例

第一章 预备练习——声音传导练习

这个练习可以作为其他所有手指练习的预备练习，它帮助钢琴演奏者找到声音传导的状态和感觉，使其能更容易地掌握演奏中常用的抬手动作。

首先，从谱架上拿起一个物体例如笔，把它放到膝盖上，然后重新放回谱架，体会一下肌肉运动的感觉。如此重复几次之后，将手放到琴键上，向上抬起双臂，感觉一下手臂的放松，将它们的重量储存在双肩，然后在手臂落下奏出声音时，整个力量由反方向传递过来，力量从肩部通往手臂、手指，最后达到琴键、琴弦。

这种声音的传导练习需要钢琴演奏者通过最普通的日常行为找到最自然的肌肉活动状态，进而在弹奏钢琴的动作中避免一切多余的力量压迫和定型动作。

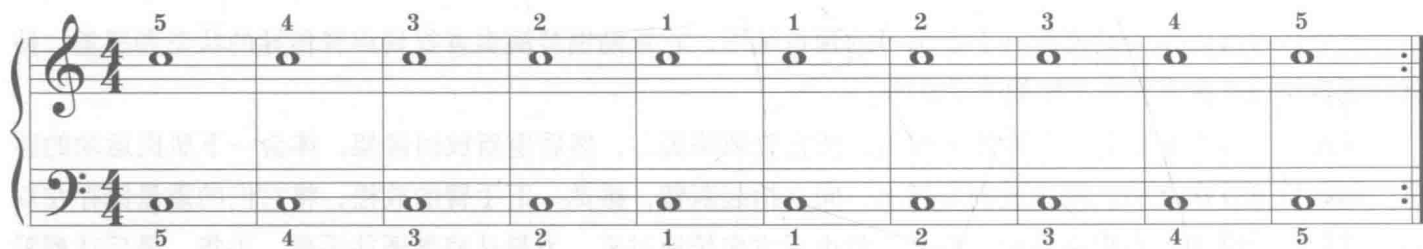


第二章 单音与单指支撑练习

练习 2-1 单音支撑

慢速弹奏，每个音完成之后自然地抬手。先分手练习，后合手练习。

指法组合一



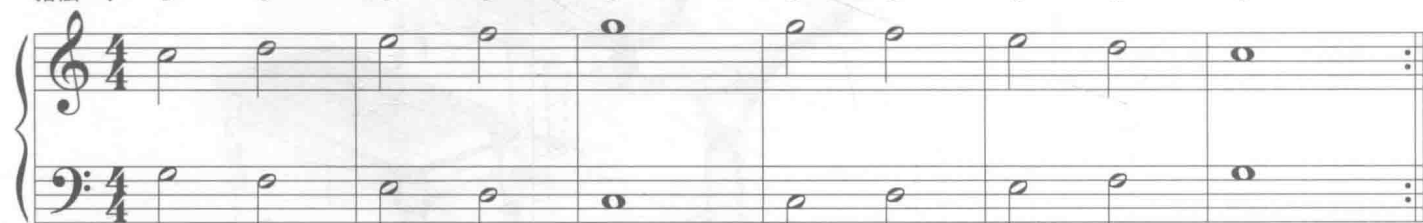
指法组合二



练习 2-2 单指支撑

按照指法标记依次反复五次。慢速弹奏，每个音完成之后抬手。先分手练习，后合手练习。

指法五:	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
指法四:	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
指法三:	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
指法二:	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
指法一:	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3



指法一:	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
指法二:	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
指法三:	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
指法四:	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
指法五:	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5

第三章 和弦支撑练习

练习 3-1 六和弦

平稳并缓慢地弹奏，分手练习熟练之后才可以合手练习。

右手练习构成六和弦的四度音程

右手练习构成六和弦的三度音程

右手练习六和弦

左手练习构成六和弦的四度音程

右手练习构成六和弦的三度音程

左手练习六和弦

合手练习六和弦

练习 3-2 四六和弦

平稳并缓慢地弹奏，练习方法同练习 3-1。

右手练习构成四六和弦的三度音程

右手练习构成四六和弦的四度音程

右手练习四六和弦

左手练习构成四六和弦的三度音程

左手练习构成四六和弦的四度音程

左手练习四六和弦

合手练习四六和弦

第四章 弧形抬手练习

练习 4-1 单音抬手

按照指法标记依次反复五次。平稳而均匀地弹奏，先分手练习，后合手练习。

指法五:	1	1	1	1	1	1	1
指法四:	5	5	5	5	5	5	5
指法三:	4	4	4	4	4	4	4
指法二:	2	2	2	2	2	2	2
指法一:	3	3	3	3	3	3	3

指法一:	3	3	3	3	3	3	3
指法二:	2	2	2	2	2	2	2
指法三:	4	4	4	4	4	4	4
指法四:	5	5	5	5	5	5	5
指法五:	1	1	1	1	1	1	1

指法五:	1	1	1
指法四:	5	5	5
指法三:	4	4	4
指法二:	2	2	2
指法一:	3	3	3

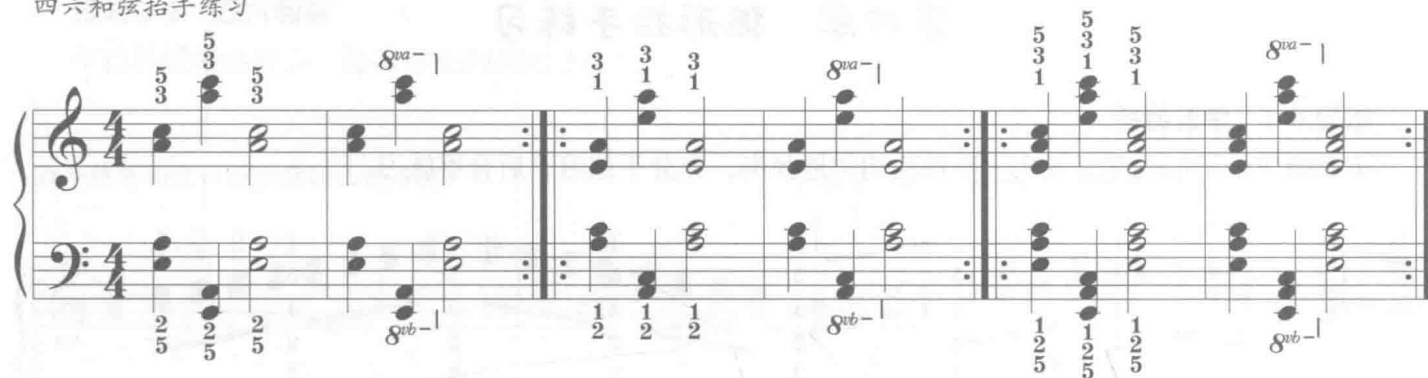
练习 4-2 和弦抬手

平稳而均匀地弹奏，先分手练习，后合手练习。

六和弦抬手练习

5	5	5	8va-	2	2	2	8va-	5	5	5	8va-
2	2	2		1	1	1		2	2	2	

3	3	3	8vb-	1	1	1	8vb-	1	1	1	8vb-
5	5	5		3	3	3		5	5	5	



第五章 连奏练习

练习 5-1

连奏 (Legato) 练习, 触键轻柔而平滑地贴键弹奏, 先分手练习, 后合手练习。



指法五:	1	2	2	3	3	4	4	5	5	4	4	3	3	2	2	1
指法四:	4	5	4	5	4	5	4	5	5	4	5	4	5	4	5	4
指法三:	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3
指法二:	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2
指法一:	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1



指法一:	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1
指法二:	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2
指法三:	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3
指法四:	4	5	4	5	4	5	4	5	5	4	5	4	5	4	5	4
指法五:	1	2	2	3	3	4	4	5	5	4	4	3	3	2	2	1

指法四: 1 2 3 2 3 4 3 4 5 5 4 3 4 3 2 3 2 1
 指法三: 3 4 5 3 4 5 3 4 5 5 4 3 5 4 3 5 4 3
 指法二: 2 3 4 2 3 4 2 3 4 4 3 2 4 3 2 4 3 2
 指法一: 1 2 3 1 2 3 1 2 3 3 2 1 3 2 1 3 2 1

按指法顺序依次反复四次

指法一: 1 2 3 1 2 3 1 2 3 3 2 1 3 2 1 3 2 1
 指法二: 2 3 4 2 3 4 2 3 4 4 3 2 4 3 2 4 3 2
 指法三: 3 4 5 3 4 5 3 4 5 5 4 3 5 4 3 5 4 3
 指法四: 1 2 3 2 3 4 3 4 5 5 4 3 4 3 2 3 2 1

按指法顺序依次反复三次

指法一: 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4 4 3 2 1 4 3 2 1 4 3 2 1 4 3 2 1
 指法二: 2 3 4 5 2 3 4 5 2 3 4 5 2 3 4 5 5 4 3 2 5 4 3 2 5 4 3 2 5 4 3 2
 指法三: 1 2 3 4 2 3 4 5 1 2 3 4 2 3 4 5 5 4 3 2 4 3 2 1 5 4 3 2 4 3 2 1

第六章 五种奏法与触键练习

练习 6-1 奏法一：最连音 Legatissimo 移调练习

确保每个音的时值准确，从分手慢速开始练习，熟练之后可以合手以及逐步加快速度练习。

C大调

The musical score for Exercise 6-1 is presented in five systems, each with a treble and bass staff. The key signature is C major (one sharp, F#) and the time signature is 4/4. The first system includes the instruction *legatissimo*. The exercise consists of a continuous sequence of eighth notes, with fingerings indicated by numbers 1 through 5. Slurs are used to indicate the legato playing style. The sequence of notes and fingerings for the first system is as follows:

- System 1:** Treble staff starts with a whole rest, then G4 (finger 2), A4 (finger 4), B4 (finger 4), C5 (finger 2), B4 (finger 2), A4 (finger 4), G4 (finger 4). Bass staff starts with a whole rest, then F#4 (finger 5), E4 (finger 3), D4 (finger 1), C4 (finger 3), B3 (finger 5), A3 (finger 3), G3 (finger 5).
- System 2:** Treble staff continues with G4 (finger 2), A4 (finger 4), B4 (finger 4), C5 (finger 2), B4 (finger 2), A4 (finger 4), G4 (finger 4). Bass staff continues with F#4 (finger 5), E4 (finger 3), D4 (finger 1), C4 (finger 3), B3 (finger 5), A3 (finger 3), G3 (finger 5).
- System 3:** Treble staff continues with G4 (finger 2), A4 (finger 4), B4 (finger 4), C5 (finger 2), B4 (finger 2), A4 (finger 4), G4 (finger 4). Bass staff continues with F#4 (finger 5), E4 (finger 3), D4 (finger 1), C4 (finger 3), B3 (finger 5), A3 (finger 3), G3 (finger 5).
- System 4:** Treble staff continues with G4 (finger 2), A4 (finger 4), B4 (finger 4), C5 (finger 2), B4 (finger 2), A4 (finger 4), G4 (finger 4). Bass staff continues with F#4 (finger 5), E4 (finger 3), D4 (finger 1), C4 (finger 3), B3 (finger 5), A3 (finger 3), G3 (finger 5).
- System 5:** Treble staff continues with G4 (finger 2), A4 (finger 4), B4 (finger 4), C5 (finger 2), B4 (finger 2), A4 (finger 4), G4 (finger 4). Bass staff continues with F#4 (finger 5), E4 (finger 3), D4 (finger 1), C4 (finger 3), B3 (finger 5), A3 (finger 3), G3 (finger 5).

First system of piano accompaniment. The treble staff contains a sequence of eighth notes with fingerings 1, 2, 3, 4, 5, 4, 3, 2, 1. The bass staff contains a sequence of eighth notes with fingerings 5, 4, 3, 2, 1, 2, 3, 4, 5. The system consists of three measures.

Second system of piano accompaniment. The treble staff contains a sequence of eighth notes with fingerings 5, 4, 3, 2, 1, 2, 3, 4, 5. The bass staff contains a sequence of eighth notes with fingerings 1, 2, 3, 4, 5, 4, 3, 2, 1. The system consists of three measures.

Third system of piano accompaniment. The treble staff contains a sequence of eighth notes with fingerings 5, 4, 3, 2, 1, 2, 3, 4, 5. The bass staff contains a sequence of eighth notes with fingerings 1, 2, 3, 4, 5, 4, 3, 2, 1. The system consists of three measures.

Fourth system of piano accompaniment. The treble staff contains a sequence of eighth notes with fingerings 5, 4, 3, 2, 1, 2, 3, 4, 5. The bass staff contains a sequence of eighth notes with fingerings 1, 2, 3, 4, 5, 4, 3, 2, 1. The system consists of three measures.

Fifth system of piano accompaniment. The treble staff contains a sequence of eighth notes with fingerings 5, 4, 3, 2, 1, 2, 3, 4, 5. The bass staff contains a sequence of eighth notes with fingerings 1, 2, 3, 4, 5, 4, 3, 2, 1. The system consists of three measures, ending with a double bar line.

升C 大调

1
legatissimo

