



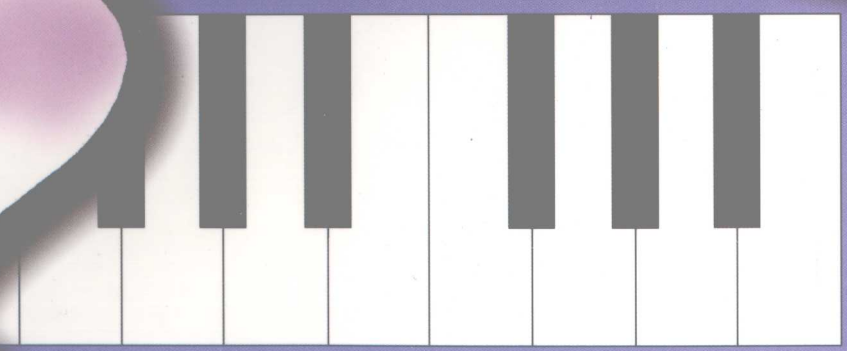
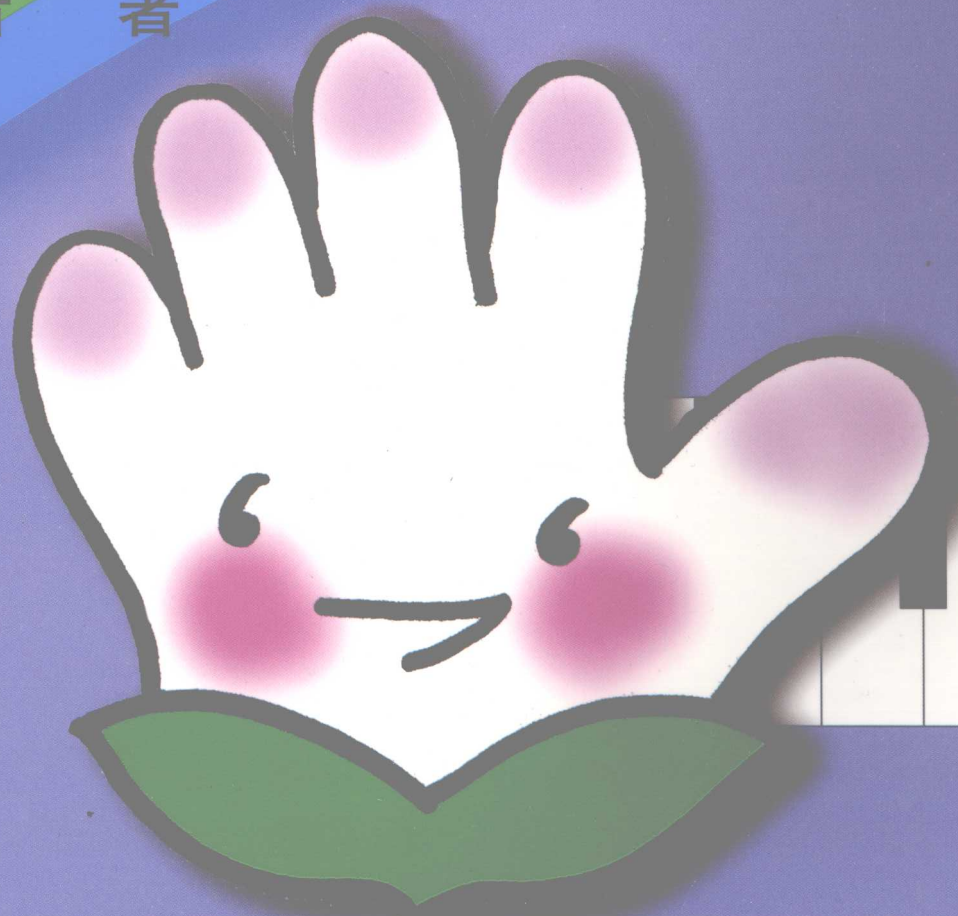
儿童钢琴入门教程

ERTONG GANGQIN RUMEN JIAOCHENG

任音 著

手指训练操

SHOUZHIXUNLIANCAO



 SMPH
上海音乐出版社
WWW.SMPH.SH.CN

儿童钢琴入门教程

手指训练操

任 音 著

上海音乐出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

儿童钢琴入门教程—手指训练操 / 任音著. —上海: 上海
音乐出版社, 2008. 8重印
ISBN 978-7-80751-158-8

I. 儿… II. 任… III. 钢琴—指法—儿童教育—教材
IV. J624.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第206018号

儿童钢琴入门教程—手指训练操

任 音 著

出 品 人: 费维耀

责任编辑: 朱艳林

封面设计: 麦荣邦

上海音乐出版社出版、发行

地址: 上海市绍兴路74号 邮编: 200020

上海文艺出版总社网址: www.shwenyi.com

上海音乐出版社网址: www.smph.sh.cn

营销部电子信箱: market@smph.sh.cn

编辑部电子信箱: editor@smph.sh.cn

印刷: 上海市印刷十厂有限公司

开本: 890×1240 1/16 印张: 5.75 图、谱、文83面

2008年3月第1版 2008年8月第2次印刷

印数: 4,001—7,000 册

ISBN 978-7-80751-158-8/J·129

定价: 20.00元

告读者: 如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系
电 话: 021—65414992

前 言

这是一套儿童钢琴入门手指训练教材,共分三个部分:第一部分是手指操。针对儿童在钢琴学习的初级阶段将要遇到的基本演奏技巧,从手臂、手腕、手掌到手指等各个部位进行简单有趣的动作训练,使小朋友们在没有开始弹琴前就拥有弹钢琴的正确手型,学会手指的运动方式,体会到手的不同部位的用力感觉,为钢琴演奏的学习打下一个良好的基础,建立一个初步的概念。第二部分是结合手指操而编写的手指练习。小朋友们和家长们会惊喜地发现:做过手指操,小手很听话耶!原来弹琴可以这么简单,手指练习可以这么容易、这么方便、这么有趣……第三部分是音阶、琶音、双音与和弦的练习。在这套教材中,编者考虑到儿童的心理特征和手的生理特点,把音阶、琶音、双音与和弦拆分成最小单位,并且注有练习要领,使得小朋友们在轻松愉快的心情下进行手指训练。经过一段时间的练习,小朋友们的手指机能会有明显的提高,同时,对三升三降以内的调式调性以及键盘位置有一个初步的印象,为以后更高层次的学习做好了过渡的准备。

这套教材配有精美的插图,这些插图并不是仅仅为了美观、漂亮,它们有着特殊的意义和作用。手指操部分的插图是对手指操的进一步图解,是对其中一部分手指操动作的进一步说明。而音阶部分的插图是对音阶调式调性的一些提示,希望通过简洁明了的图画给小朋友们一个启发:不同的音阶,不同的声音组合会给人带来不同的情绪变化,产生不同的想象。如果给这些精美的插图填上颜色,小朋友们还会惊喜地发现:

原来声音也有颜色,也可以有色彩变化……看着由自己动手精心配色,认真填色的教材,怀着喜悦和满足的心情学习,能使小朋友们的心智得到充分的锻炼,达到全面的美育效果。

编者在多年的教学实践中证明了这是一套简单易学、效果显著,让孩子开心、家长省心的儿童学习钢琴的入门教材。如果是零起点的小朋友使用这套教材,编者建议小朋友先练习手臂放松操和五指练习操,练习两周以后再进入到常规的钢琴弹奏学习,这样效果会更好。大拇指练习和手腕灵活的练习可以放在小朋友们钢琴学习进行到相应程度时作辅助练习;双手协调的练习可以放在小朋友们练琴累了的时候当作游戏来练习。如果是正在学琴的小朋友,编者建议根据小朋友学琴的进度和需要有选择地进行训练。另外,在小朋友们外出旅行,没有钢琴练习的情况下,这套手指操也是很好的维持手指机能的练习教材。

任 音

目 录

前言

第一部分 手臂放松操

- 第一节 大象甩鼻子——手臂放松的练习 1
- 第二节 小猴荡秋千——手臂用力的练习 2
- 第三节 荷兰大风车——手臂协调的练习 3

第二部分 手指练习操

一、五指练习操

- 第一节 宝宝抱大熊——手臂重量垂落的练习 ... 4
- 第二节 石头剪子布——手指关节的练习 5
- 第三节 小矮人的门——2、3、4、5 指的练习 6
- 第四节 金鱼的嘴巴——手指站立的练习 7
- 第五节 造个小房子——手型和独立抬指的练习
..... 8
- 第六节 一排大钩子——手型和组合抬指的练习
..... 9

二、大拇指的练习

- 第一节 滑滑梯——大拇指的练习 10





第二节	小雨刷——大拇指的横向练习	11
第三节	摁图钉——大拇指的旋转练习	12

三、手腕的练习

第一节	升降梯——手腕的纵向练习	13
第二节	摇摆舞——手腕的横向练习	14
第三节	画圈圈——手腕的转圈练习	15
第四节	拿苹果——六度、八度、和弦的手腕练习	16
第五节	翻跟斗——手腕的转位练习	17
第六节	拱拱虫——手腕的伸缩练习	18

四、双手协调的练习——智力开发游戏

第一节	锤子与抹布	19
第二节	一枪打六个	20
第三节	拧来又拧去	21
第四节	拳击热身赛	22

第三部分 手指综合训练

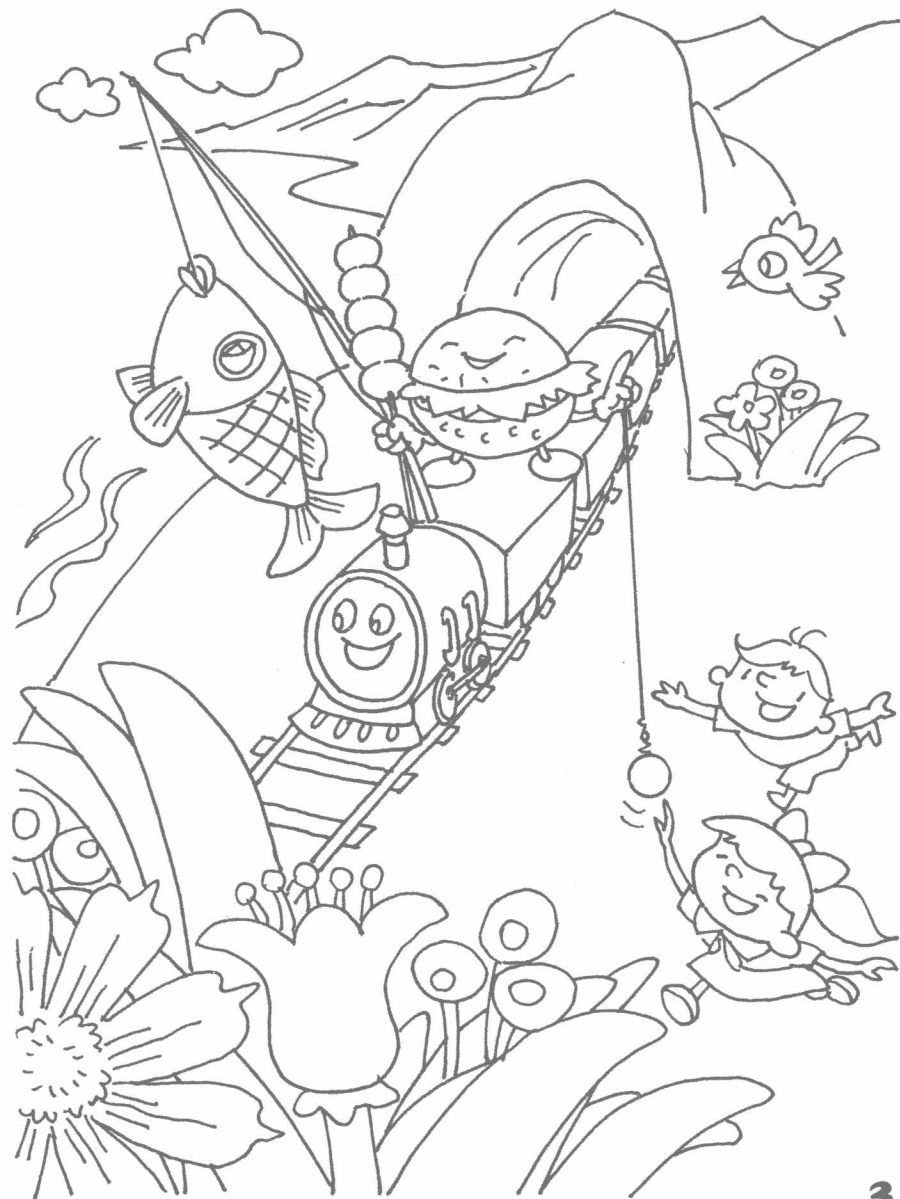
一、基础练习

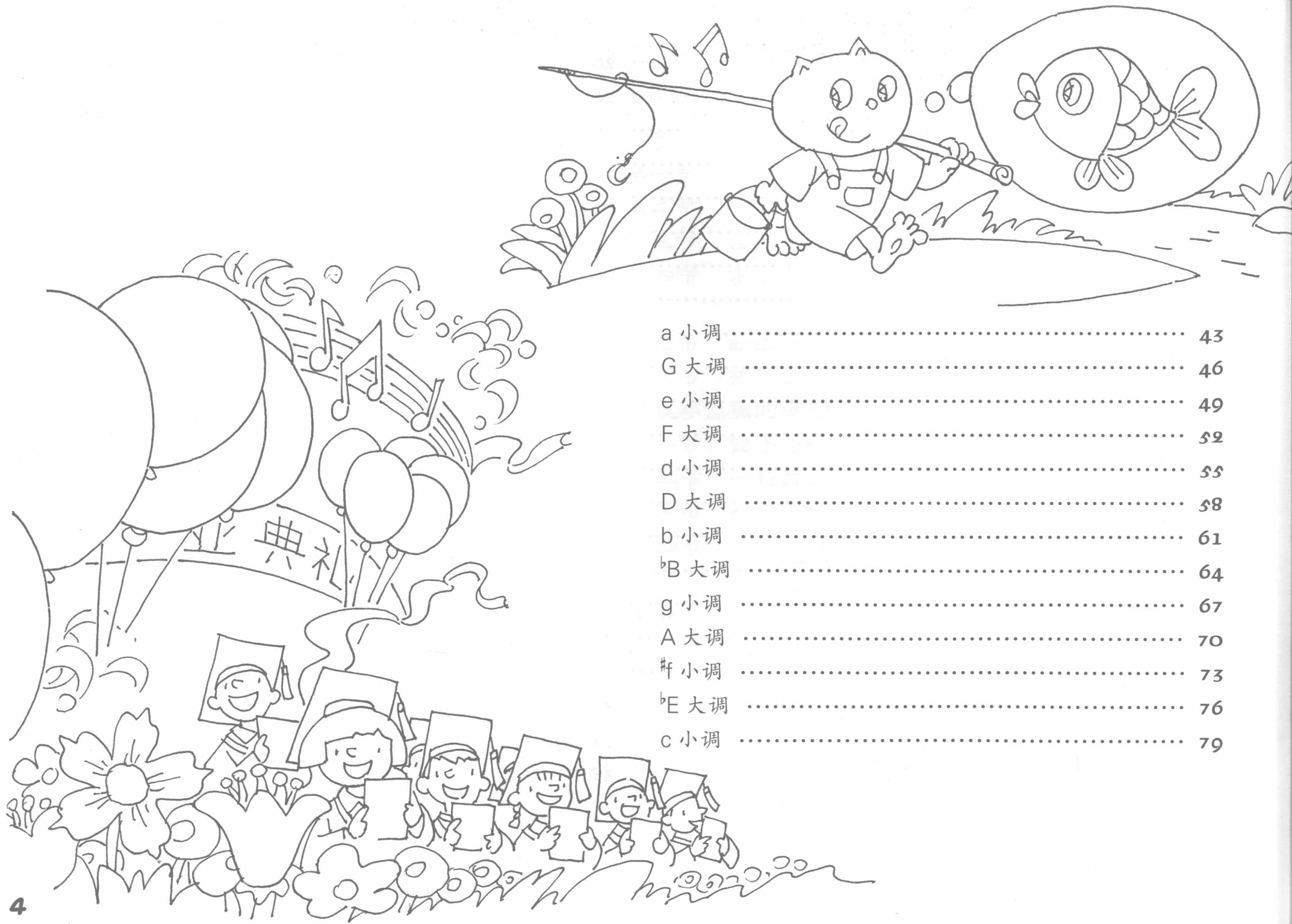
1. 溜溜球——手指的非连音练习	23
右手 2 指的练习	23
左手 2 指的练习	23
右手 3 指的练习	24
左手 3 指的练习	24
右手 1、2、3 指的练习	25
左手 1、2、3 指的练习	25

2. 汉堡包——手指的双音练习	26
右手 1、3 指的双音练习	26
左手 1、3 指的双音练习	26
右手 1—5 指的双音练习	27
左手 1—5 指的双音练习	27
3. 钓鱼——手指的落起练习	28
右手 2、3 指的落起练习	28
左手 2、3 指的落起练习	29
右手 1—5 指的落起练习	30
左手 1—5 指的落起练习	30
4. 钓大鱼——手指的落连起练习	31
右手 1、2、3 指的落连起练习	31
左手 1、2、3 指的落连起练习	32
右手 1、2、3、4 指的落连起练习	33
左手 1、2、3、4 指的落连起练习	33
5. 冰糖葫芦——五个手指的连奏练习	34
右手五个手指的连奏练习	34
左手五个手指的连奏练习	35
6. 钻山洞——大拇指的转位练习	36
右手大拇指的转位练习(一)	36
左手大拇指的转位练习(一)	37
右手大拇指的转位练习(二)	38
左手大拇指的转位练习(二)	38

二、音阶、琶音、双音与和弦

C 大调	40
------------	----





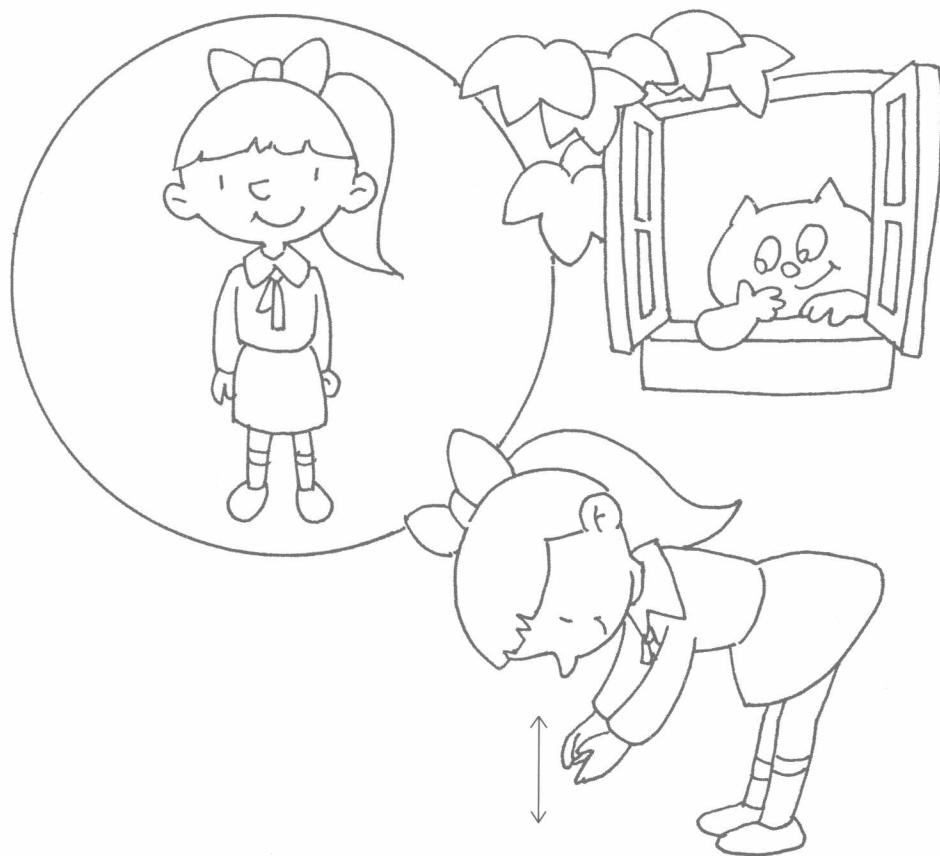
a 小调	43
G 大调	46
e 小调	49
F 大调	52
d 小调	55
D 大调	58
b 小调	61
$\flat$ B 大调	64
g 小调	67
A 大调	70
$\sharp$ f 小调	73
$\flat$ E 大调	76
c 小调	79



第一部分 手臂放松操

第一节 大象甩鼻子——手臂放松的练习(合手两个八拍)

小朋友们请站好,两腿稍微分分开,距离与肩宽。
弯腰九十度,手臂放松垂直。
手臂像大象鼻子一样向左向右甩起来。



练习要领: 认识手臂,感觉手臂的放松,体会手臂重量的转移。
当左右甩动的动作做得很舒服的时候,可以试着做前后甩动的动作。

第二节 小猴荡秋千——手臂用力的练习(合手两个八拍)

小朋友们请站好,两腿稍微分分开,距离与肩宽。

两个手臂同时向前向后摆动,就像小猴在荡秋千一样越摆越大,越甩越高。

练习要领: 认识手臂,感觉手臂的运动,体会手臂的重量在身体站立状态下的转移。



第三节 荷兰大风车——手臂协调的练习(分、合手四个八拍)

小朋友们请站好,双手顺时针甩手臂;双手逆时针甩手臂。

右手顺时针甩手臂,左手逆时针甩手臂,做两个荷兰大风车。

练习要领: 体会手臂重量不同方向的移动, 以及身体与手臂的联系。



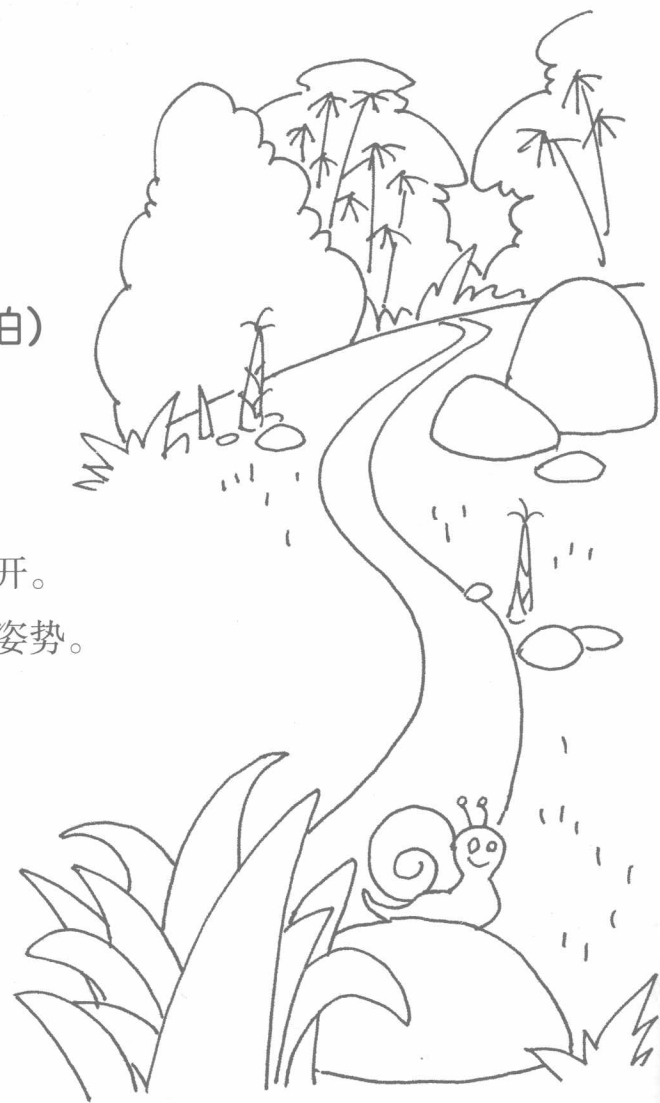
第二部分 手指练习操

一、五指练习操

第一节 宝宝抱大熊——手臂重量垂落的练习(合手两个八拍)



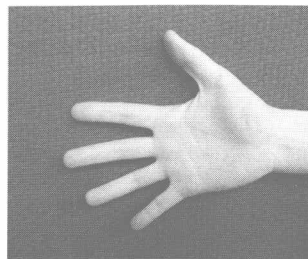
请小朋友们坐在琴凳上,双脚放平,自然分开。
两个手臂慢慢抬起,与肩同高,做抱大熊的姿势。
手掌向下,手臂自然垂落到腿上。
重复抬起——落下的动作。



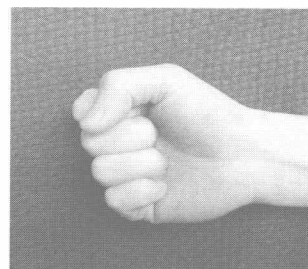
练习要领：体会坐着的时候手臂如何放松、自然地上下运动,手臂重量如何垂落。

第二节 石头剪子布——手指关节的练习(分手两个八拍)

许多小朋友都玩过石头、剪子、布的游戏，现在我们把手掌放平，五个手指尽量伸直，做成一张大大的“布”。



然后收起五个手指，握成拳头，变成“石头”。



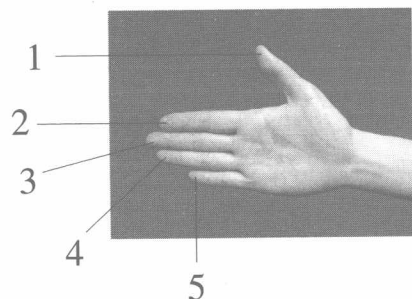
重复“布”——“石头”的动作。

练习要领：检查手掌在打开时是否完全放平，手指是否完全伸直；握紧的时候动作是否整齐、一致。

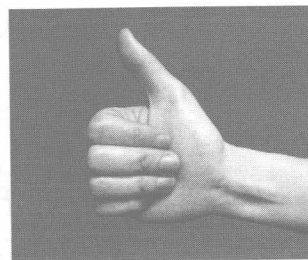


第三节 小矮人的门——2、3、4、5 指的练习(分手两个八拍)

① 手掌张开,2、3、4、5 指伸直并拢,做成一块门板,1 指竖直。



② 2、3、4、5 指整齐地向手掌心合拢,做关门的姿势。



练习要领: 无论是在开门,还是关门的状态,2、3、4、5 指始终是一个整体,动作要求整齐、有力。

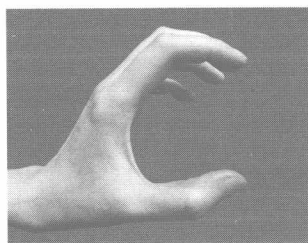
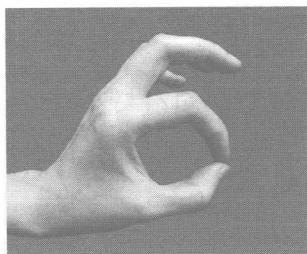
③ 重复开门——关门的动作。



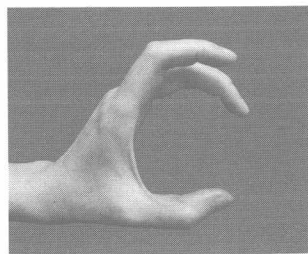
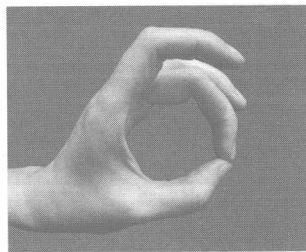
第四节 金鱼的嘴巴——

手指站立的练习(分手两个八拍)

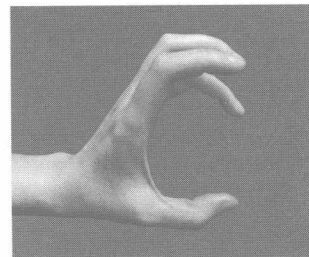
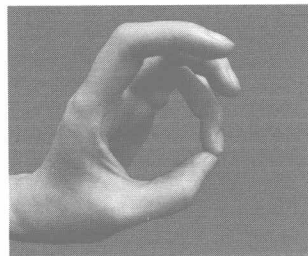
① 2指和1指做成一个O的形状,打开变成C的形状,重复多次,就像金鱼的嘴巴在呼吸。



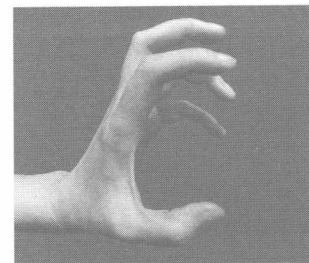
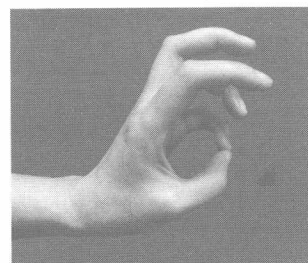
② 3指和1指做成O的形状,打开变成C的形状。



③ 4指和1指做成O的形状,打开变成C的形状。



④ 5指和1指做成O的形状,打开变成C的形状。



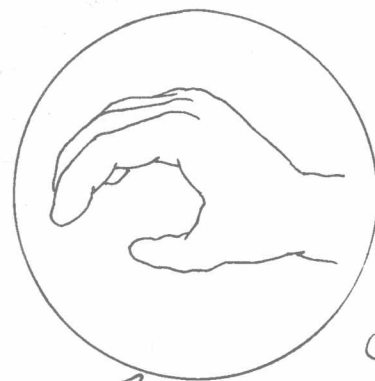
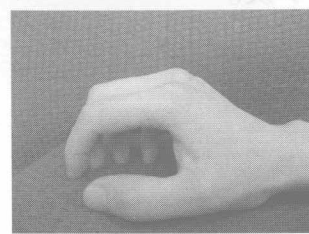
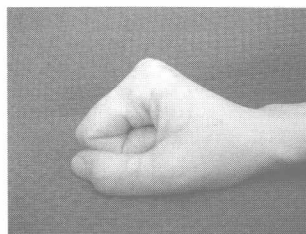
练习要领: 检查所有的手指关节是否自然弯曲、放松。

感觉2、3、4、5指与1指合成O的指尖位置,这里正是弹琴的触键点。

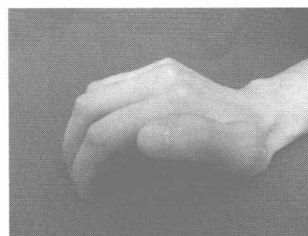
第五节 造个小房子——手型和独立抬指的练习(分手两个八拍)

① 请小朋友侧坐在琴凳上,把整个前臂放在琴盖上。

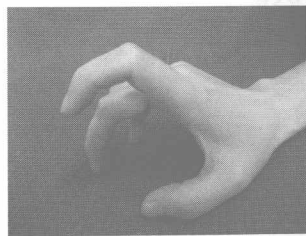
② 手握成拳头(看见尖尖的屋顶),然后慢慢地向外松开,五个手指自然分开,放好,就像是五根柱子支撑起一个屋顶,这样就造好了一个小房子。



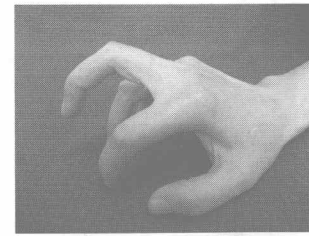
③ 1指放松地上下运动,其余的手指保持原样。



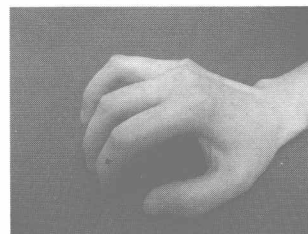
④ 2指放松地上下运动,其余的手指保持原样。



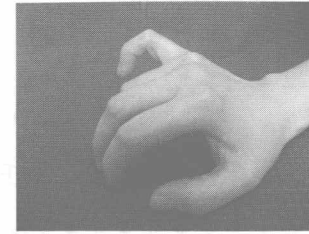
⑤ 3指放松地上下运动,其余的手指保持原样。



⑥ 4指放松地上下运动,其余的手指保持原样。



⑦ 5指放松地上下运动,其余的手指保持原样。



练习要领: 做抬指动作的手指,手指的三个关节要自然弯曲,落下的时候要站好。保持好小房子的造型。