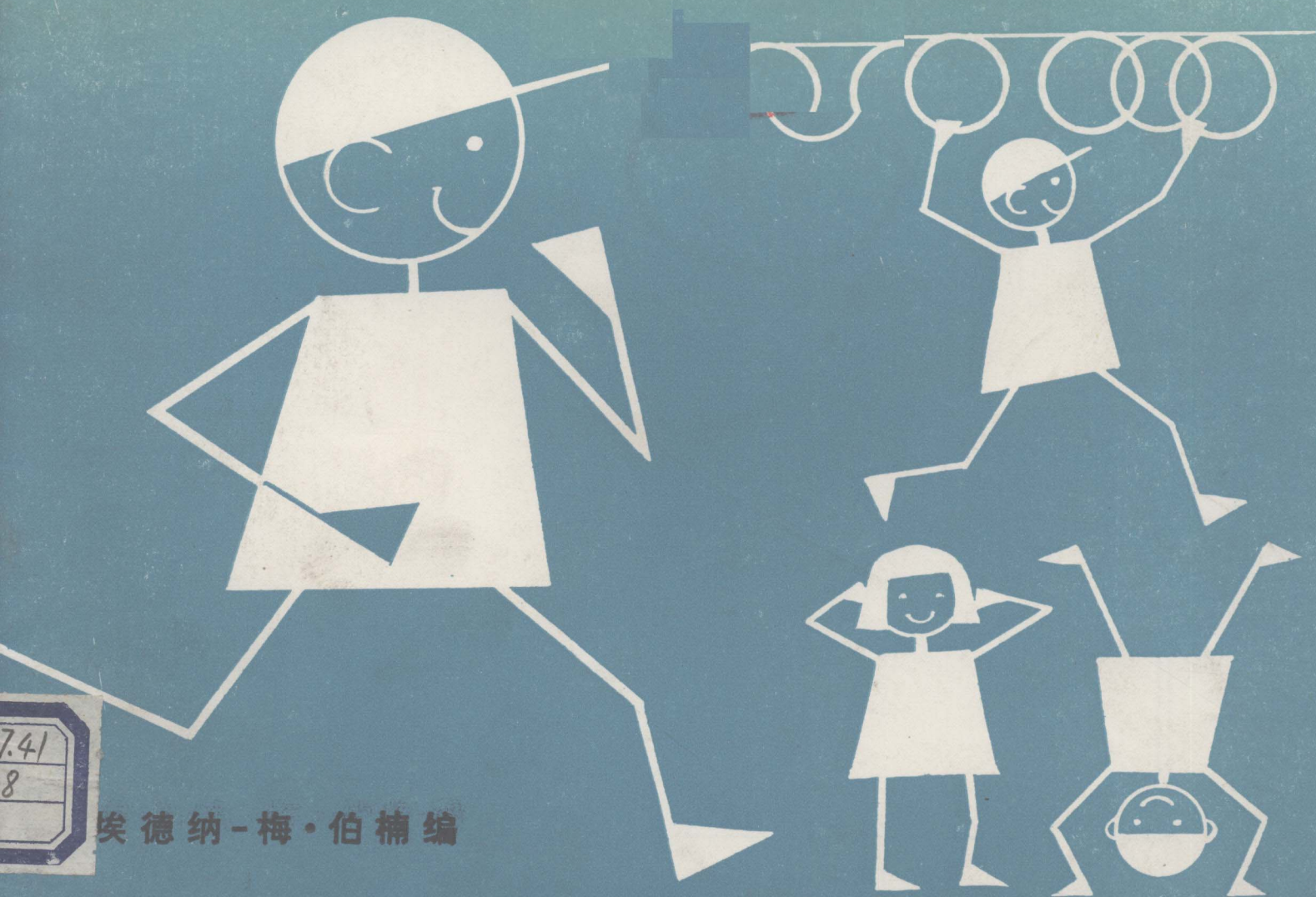


每日十二首

钢琴技术练习

预备册

人民音乐出版社



埃德纳-梅·伯楠编

每日十二首 钢琴技术练习

(预备册)

[美]埃德纳-梅·伯楠编

释文译者 樊建勤

人民音乐出版社

A DOZEN A DAY
TECHNICAL EXERCISES
FOR THE PIANO
(PREPARATORY BOOK)

本书根据美国威利斯音乐公司版影印

每日十二首
钢琴技术练习
(预备册)

[美]埃德纳·梅·伯楠编
释文译者 樊建勤

*

人民音乐出版社出版
(北京翠微路2号)

新华书店北京发行所发行
北京丰台区洛平印刷厂印刷

635×927毫米 8开 31面乐谱文字 4印张
1986年12月北京第1版 1986年12月北京第1次印刷
印数: 00,001—12,435册

书号: 8026·4524 定价: 1.20元

每 日 十 二 首

人们在每天早上工作之前进行体育锻炼。

同样，我们在开始练琴之前，必需进行手指练习。

本书的目的在于帮助弹奏者锻炼健壮有力的手和训练独立灵活的手指。

当第一周练习本书时，不要试图将第一组十二首练习全部弹完。每天练琴前，先弹二至三首。待练熟后再逐首增加，直至能正确地弹奏十二首为止。

当你能熟练地、正确地弹奏第一组十二首时，再以同样的方法弹奏其他各组。

应鼓励弹奏者将这些练习中的很多首在不同的调上进行移调练习。

埃德纳-梅·伯楠

目 次

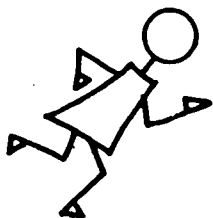
第 一 组	1
第 二 组	6
第 三 组	10
第 四 组	15
第 五 组	21

第一组

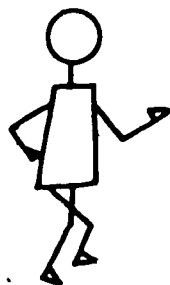
1. 散步



2. 跑步



3. 蹦蹦跳跳



4. 跳跃

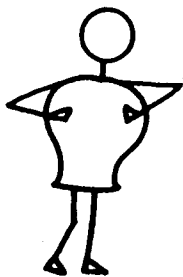


5. 劈叉

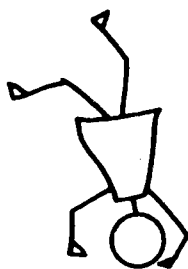


6. 深 呼 吸

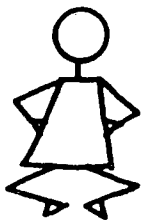
3



7. 侧 滚 翻



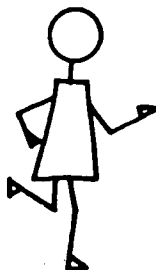
8. 下 蹲



9. 右 脚 跳



10. 左 脚 跳



11. 倒 立

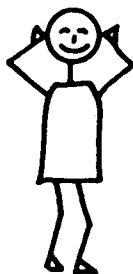
5



1 2 3 1 2 3 1 2 3 1 2 3 4 5 5

差不多! 再高一点! 好极了!

12. 精神抖擞，准备弹奏



1 3 5

Fit as a fiddle, Keep my fingers strong,

5

Fit as a fiddle, Sing and play a song

歌词大意：振作精神，保持手指有力量，振作精神，我能演奏又演唱。

第二组

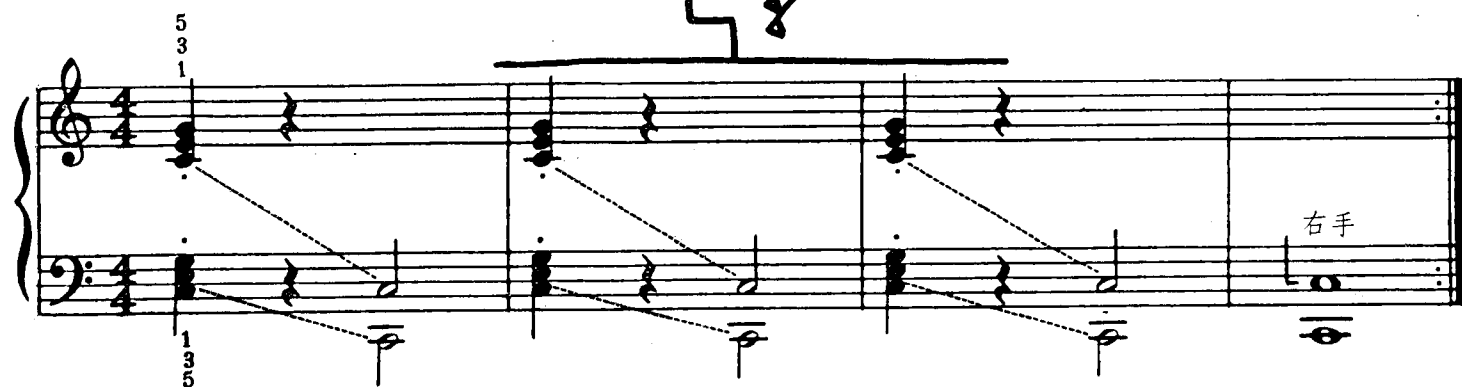
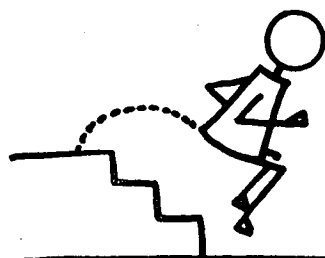
1. 伸展



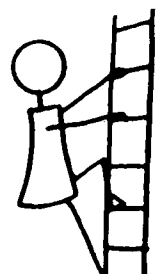
2. 踮脚跑



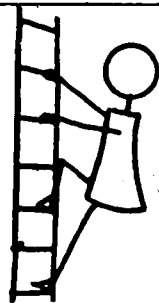
3. 跳下台阶



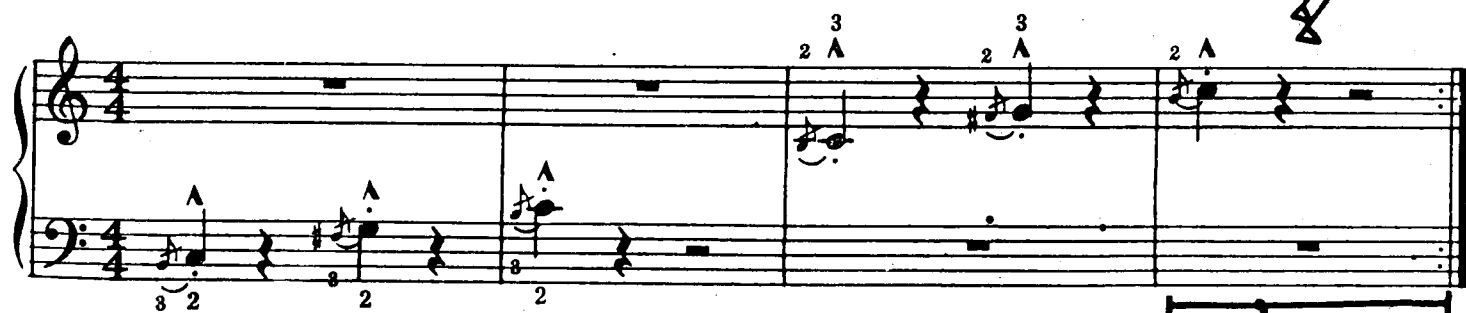
4. 爬梯子



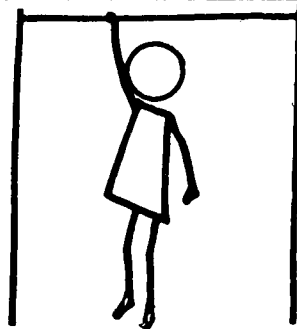
5. 下梯子



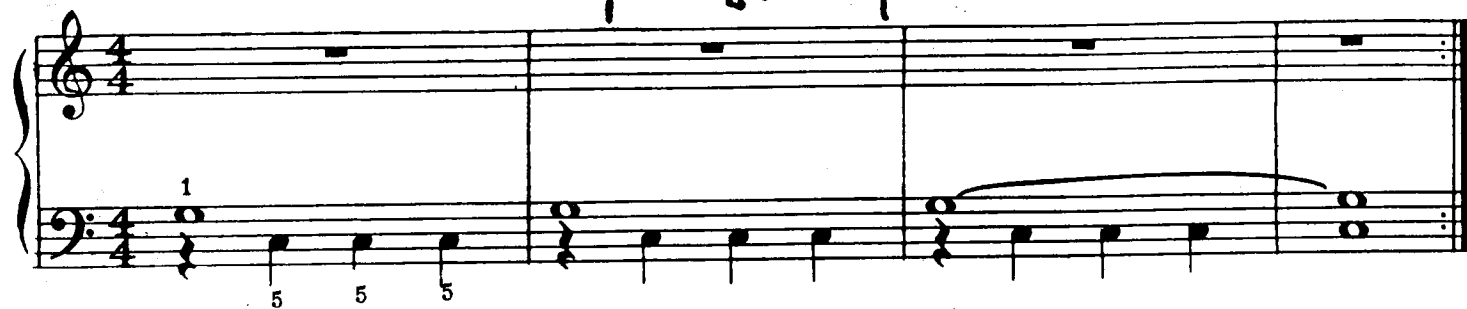
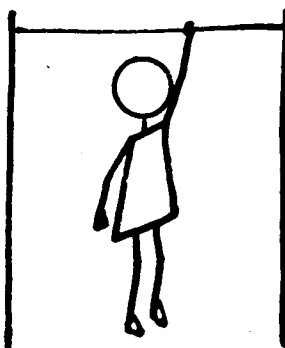
6. 学青蛙跳



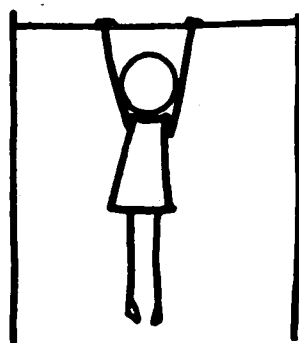
7. 右手攀杠子



8. 左手攀杠子

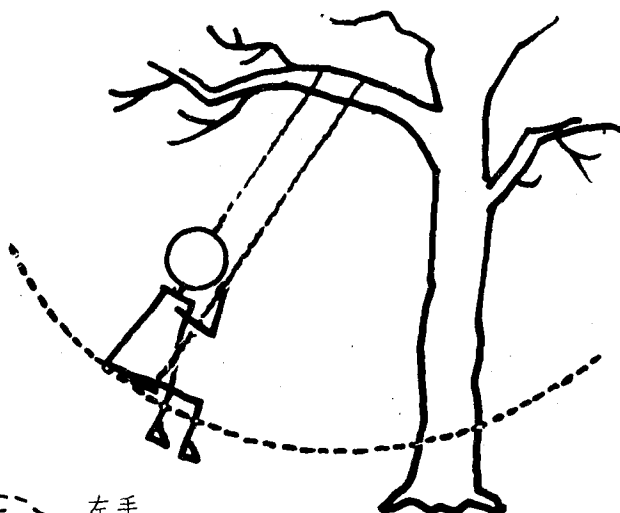


9. 双手攀杠子



10. 玩 呦 呦





Handwritten musical notation for exercise 11, '荡秋千' (Swinging). The notation is in 4/4 time and consists of two systems, each with a treble and bass staff. Fingerings are indicated by numbers 1, 2, 3, 4, 5. The word '左手' (Left Hand) is written above the treble staff in both systems. Dashed lines indicate the melodic line.

12 . 精神抖擞，准备弹奏



Handwritten musical notation for exercise 12, '精神抖擞，准备弹奏' (Vigilant spirit, ready to play). The notation is in 4/4 time and consists of two systems, each with a treble and bass staff. The lyrics are written below the notes. Fingerings are indicated by numbers 1, 2, 3, 4, 5. The word '左手' (Left Hand) is written above the treble staff in both systems. Dashed lines indicate the melodic line.

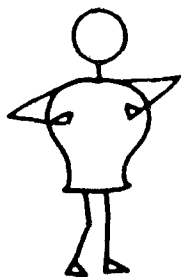
Fit as a fid - dle, All day long;

Ex - er - cise will make my fin - gers ver - y strong.

歌词大意：从早到晚振作精神，练琴使我手指非常有力量。

第三组

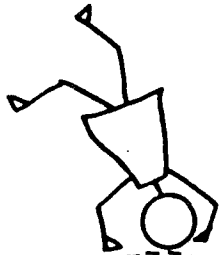
1. 深呼吸



2. 打滚儿

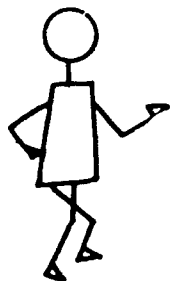


3. 侧滚翻



4. 蹦蹦跳跳

11



5. 跳绳



6. 摇 啊 摇



7. 在秋千上绕圈

