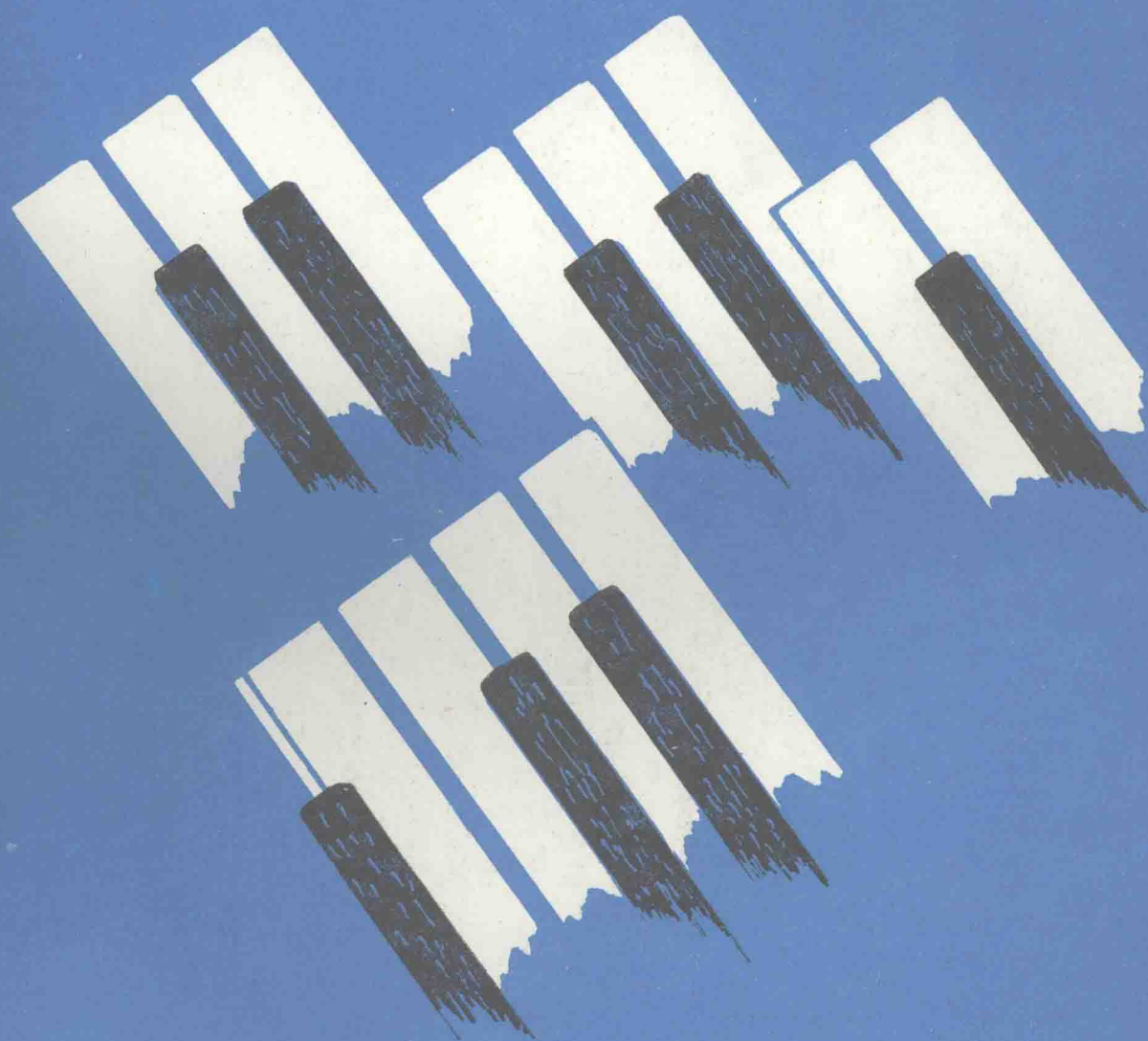


实用哈农钢琴 练指法

方百里 注释



百家出版社

实用哈农钢琴练指法

方百里 注释

百 家 出 版 社

责任编辑：张 磊
封面设计：丁 明

实用哈农钢琴练指法

方百里 注释

百家出版社出版发行 上海绍兴路5号

吴县文化印刷厂印刷

开本 850×1168 1/16 印张 4.5

1993年12月第1版 1996年3月第2次印刷 印数 15001—19000册

ISBN 7-80576-415-8/J·35

定价：7.80元

(沪)新登字 120 号

实用哈农钢琴练指法

方百里 注释

百 家 出 版 社

前 言

哈农编写的《钢琴练指法》是广大钢琴教师和学生非常熟悉的一本优秀钢琴教材。在钢琴教学的初级阶段，教师为了加强学生手指基本技术的训练而普遍选用其中的练习。《练指法》的每一条练习对手指的训练都提出了十分明确的要求，而且音符、节奏、指法简洁明了，具有很强的摸进感，学生往往只要认真练习几遍就能弹出来，甚至背出来，这样，学生就可以有充分的余地（指注意力）去关注自己的手形与弹奏方法是否正确，而手形与弹奏方法的正确对初学者来说是至关重要的。由于《练指法》的每一条练习上、下行大多是同一音型的倒置，因而，左、右手所获得的练习难度也是相等的，这样，学生通常左手较弱的情况，经过练习也能得到较大的改善。

然而，我们在教学中发现一些年龄较小，手臂较短的学生，要求他们一开始就完整地弹奏三个半八度音域的练习是有困难的，而且过长的篇幅和过于机械的模仿（缺少旋律感）很容易使这些年龄小的学生产生厌烦，失去练习的兴趣和耐心。而且39条之后的练习内容除了音阶、琶音外，实际教学中选用的并不多，况且近年来出版的其他钢琴教材中所提供的各类音阶、琶音、和弦的弹奏方法和要求较之更为明确、全面，更切合学生的实际练习需要。如《什密特钢琴手指练习》、《音阶与琶音》等。

为此，我们对哈农的《钢琴练指法》进行了必要的改编，把原谱1—20条练习加以缩编，使其更适合年幼的初学者；删去了原谱39条以后的内容。使整个练习更精炼集中、更切合教学的需要。

《实用哈农钢琴练指法》分为两个部份。第一部份是经过缩编的适合幼儿练习的1—20条，第二部份是原谱的1—38条。在练习中我们要注意以下几个问题：

一、练习时必须手形正确（包括击键方法和手指在钢琴上的触键位的正确），而决不只是把音符弹出来。

大指要主动击键，这是不少学生容易忽视的一个技术问题，其错误主要表现在两个方面：

（1）大指本身没有抬起来击键的动作，只是放在键盘上，弹奏时靠手掌或手腕用力向下一压，这样大指实际上并没有“弹”琴，不会用本身的动作去击键，在初级阶段慢速弹奏时尚不能体现这种弹奏的危害性，长久下去，大指必然就成了今后高要求演奏的拖累，当然更说不上大指对音色的控制了。

（2）大指虽然有了抬起来击键的动作，但动作不准确，如手掌、手腕跟着大指大起翻动，这样的弹奏实际上成了手的左右摇晃。

正确的大指击键方法是：大指自然抬起，不要太高，不要影响手其他部位的正确形态，然后主动击键。

2、3、4指的指关节容易瘪进去，这也是初学者的通病。有的学生因为怕瘪进去而把这几个手指勾向掌心，这同样是错误的。

正确方法：每个手指都要抬起击键，但不要过高，尤其注意击键后手指在键上的形态，既不能瘪，又不能勾，应成为自然的弧形，触键点要比大指和小指稍靠近黑键一些，并不要求在同一平行线上。

小指的击键方法应与2、3、4指相同，但不要把手指控制得太正，可以稍向外侧倾斜一些。有的学生怕小指各关节瘪掉，就把它顶得笔直，甚至把掌关节顶成直角，也是不对的。整个小指在弹奏中仍应成一个弧形。

二、在练习速度上，要因人而异，尤其是年龄小、手较软的学生，不要追求不切实际的过快的速度，这样反而破坏了他们正确的手形和良好的弹奏方法，“欲速则不达”这个道理是大家都能理解的。

第一部份缩编后的练习，我们已把原谱的十六分音符的记谱方式改为放慢了一倍的八分音符记谱方式。目的在于让学生不要过于被速度要求所困惑；而希望他们把注意力集中在自己的弹奏方法上。 $\text{♩} = 60 - 108$ 是教师给学生选择适当速度的一个范围，而且这是指经过练习后逐步达到的速度要求，在刚开始练习时甚至可以再把速度放慢一些。

三、变节奏的练习方法对克服学生手指独立性较差、发音用力不集中以及速度较慢等技术问题十分有效。常用的有几种：



变节奏练习可以使学生的手指更独立、更有力、更敏捷，当然，保持手形的正确仍然是这一练习的前提。

四、在教学进度的安排上，可以要求学生每周弹一条，但不是绝对的，在既保证教学质量，又考虑到学生学习兴趣的情况下可以按实际情况加以调整。第一部份缩编的练习，教师可根据学生的具体情况要求学生反复练习，每次练习应提出新的更高的速度和音色要求。另外，有经验的教师还可以根据学生的特殊缺点和弱点选用有针对性的练习给他们弹奏，而不必完全按照曲目顺序给学生练习。

最后我要给学生一个忠告：你们在练习中，无论怎样没有耐心，也要把每条练习的第1小节，中间转折的两小节以及结束前的1小节看清楚，这4小节弹正确了，你的练习就顺利了。

方百里

93.8.18 于上海

第一部分

适合幼儿的练习

M.M. ♩ = 60-108

1

The score consists of five systems of two staves each. The first system is marked with a '1' and a bracket. The music is in 4/4 time and features various scales and arpeggios with fingerings indicated by numbers 1-5. The final system ends with a double bar line and a repeat sign.

2

First system of piano music, measures 1-3. Treble and bass staves with fingerings.

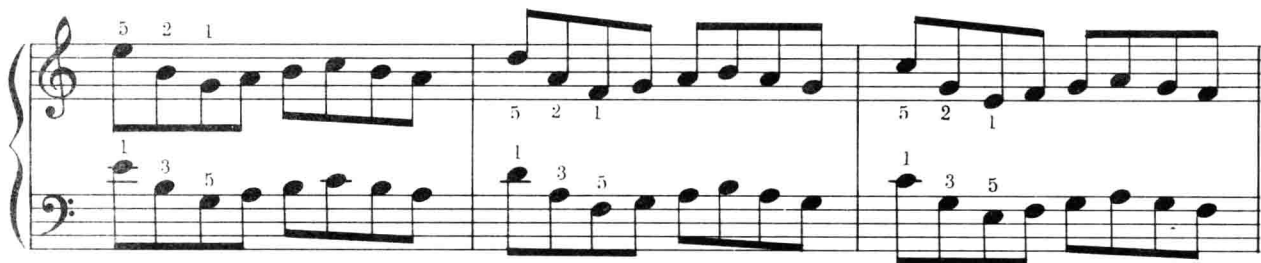
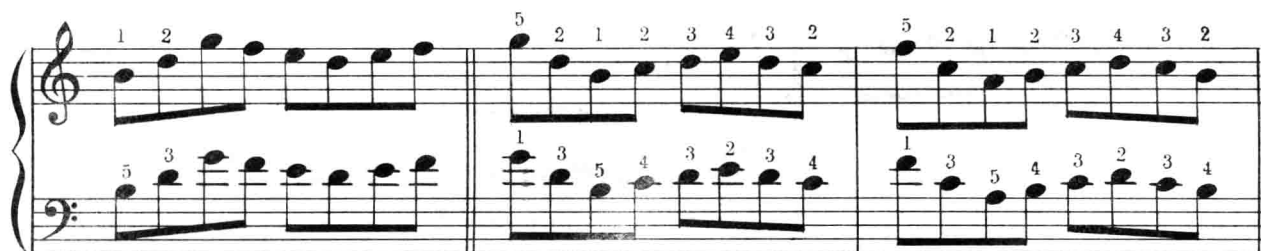
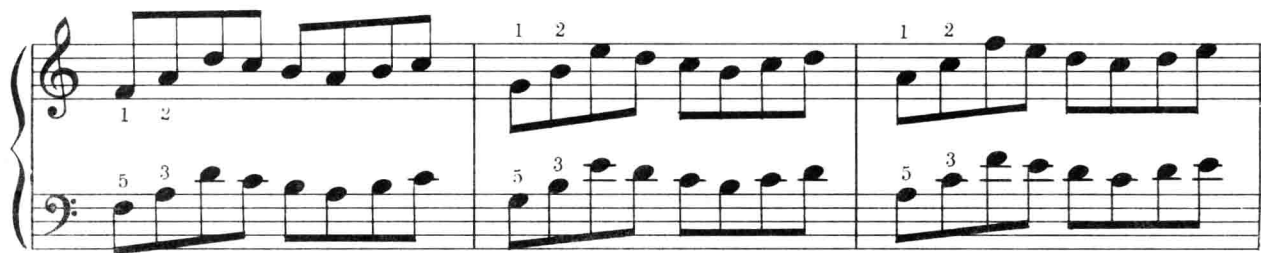
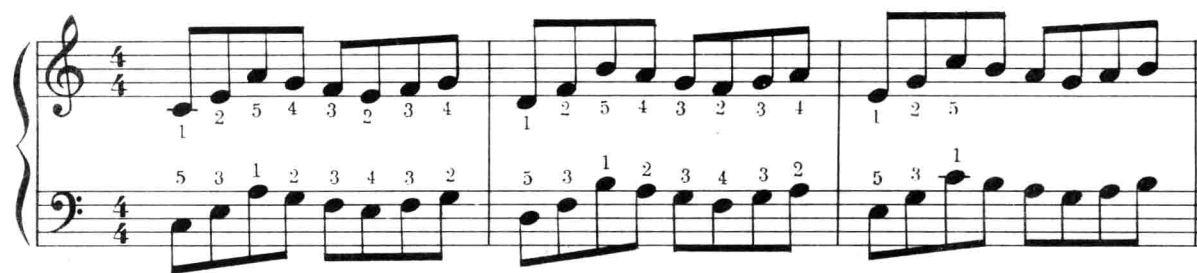
Second system of piano music, measures 4-6. Treble and bass staves with fingerings.

Third system of piano music, measures 7-9. Treble and bass staves with fingerings.

Fourth system of piano music, measures 10-12. Treble and bass staves with fingerings.

Fifth system of piano music, measures 13-15. Treble and bass staves with fingerings.

3



4

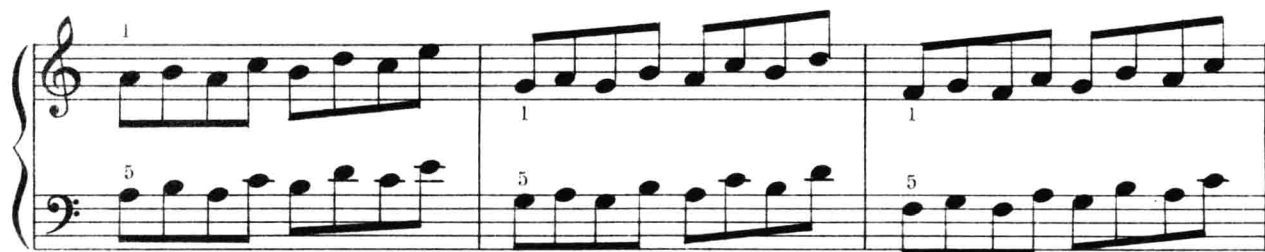
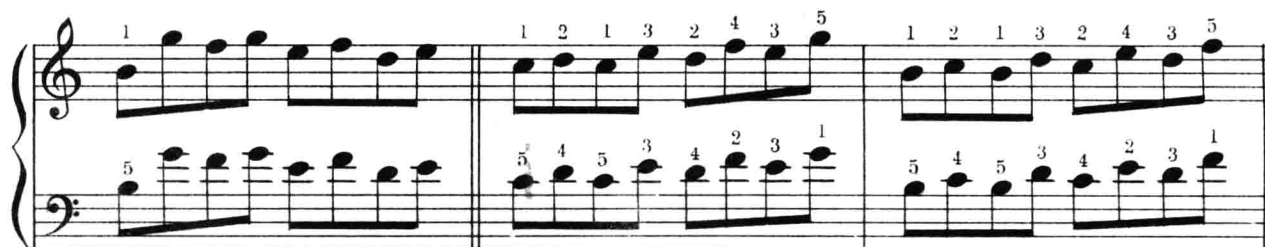
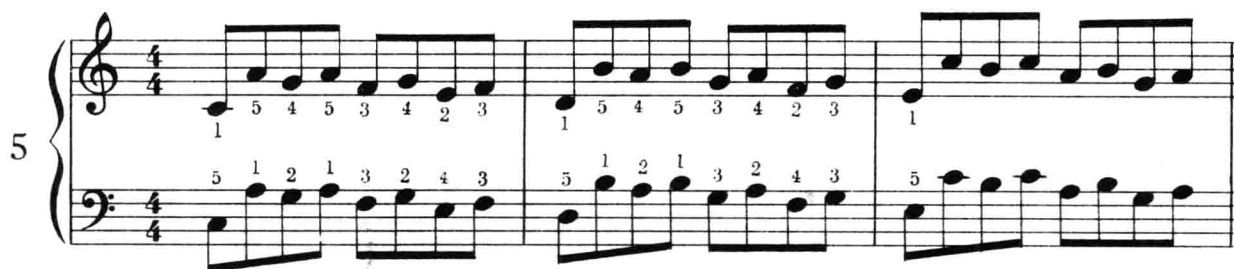
First system, measures 1-3. Treble staff: 1 2 1 2 5 4 3 2, 1 2 1 2 5 4 3 2, 1 2 5. Bass staff: 5 4 5 3 1 2 3 4, 5 4 5 3 1 2 3 4, 5 3 1.

Second system, measures 4-6. Treble staff: 1 2, 1 2, 1 2. Bass staff: 5 3, 5 3, 5 3.

Third system, measures 7-9. Treble staff: 1 2, 5 4 5 2 1 2 3 4, 5 4 5 2 1 2 3 4. Bass staff: 5 3, 1 2 1 3 5 4 3 2, 1 2 1 3 5 4 3 2.

Fourth system, measures 10-12. Treble staff: 5 2 1, 5 2 1, 5 2 1. Bass staff: 1 3 5, 1 3 5, 1 3 5.

Fifth system, measures 13-15. Treble staff: 5 2 1, 5 2 1, whole rest. Bass staff: 1 3 5, 1 3 5, whole rest.



6

First system, measures 1-3. Treble clef has a 4/4 time signature. Fingerings are indicated by numbers 1-5 below the notes.

Second system, measures 4-6. Treble clef has a 4/4 time signature. Fingerings are indicated by numbers 1-5 below the notes.

Third system, measures 7-9. Treble clef has a 4/4 time signature. Fingerings are indicated by numbers 1-5 below the notes.

Fourth system, measures 10-12. Treble clef has a 4/4 time signature. Fingerings are indicated by numbers 1-5 below the notes.

Fifth system, measures 13-15. Treble clef has a 4/4 time signature. The system ends with a double bar line and repeat signs. Fingerings are indicated by numbers 1-5 below the notes.

7

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

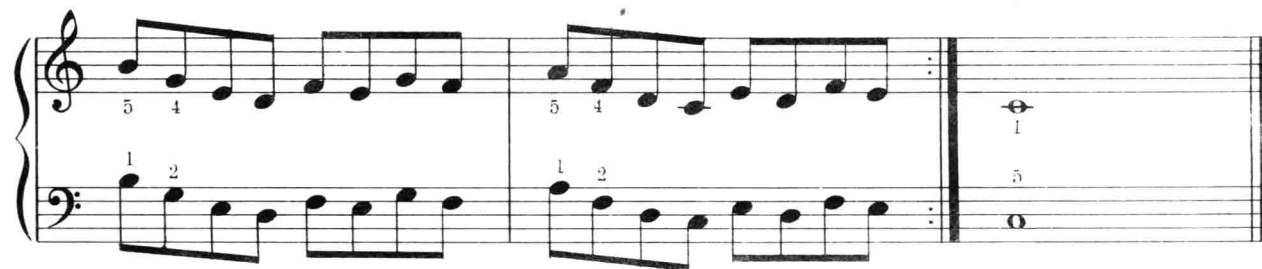
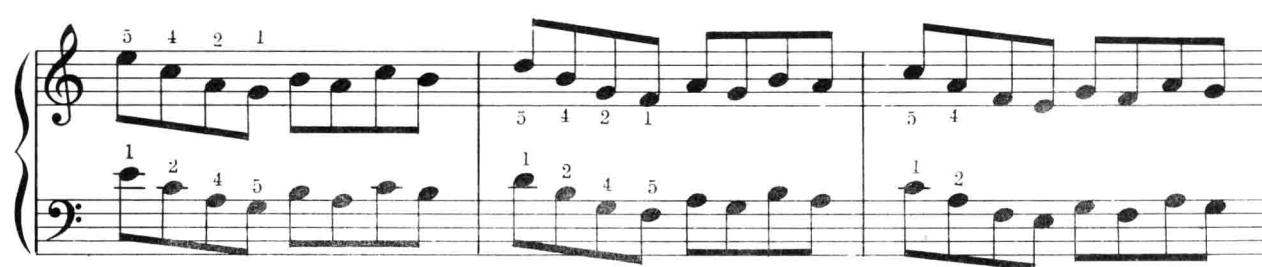
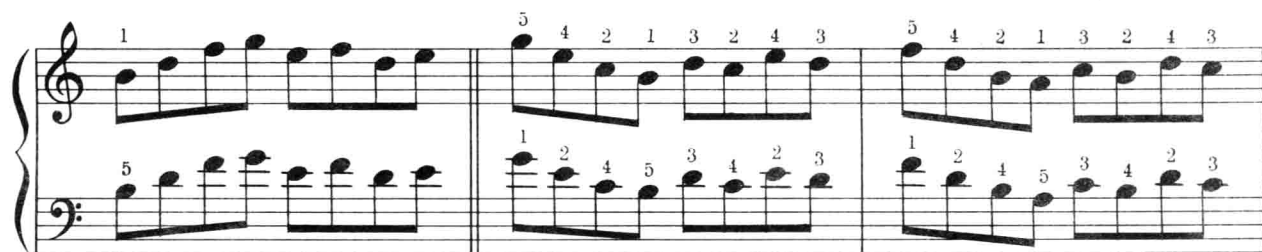
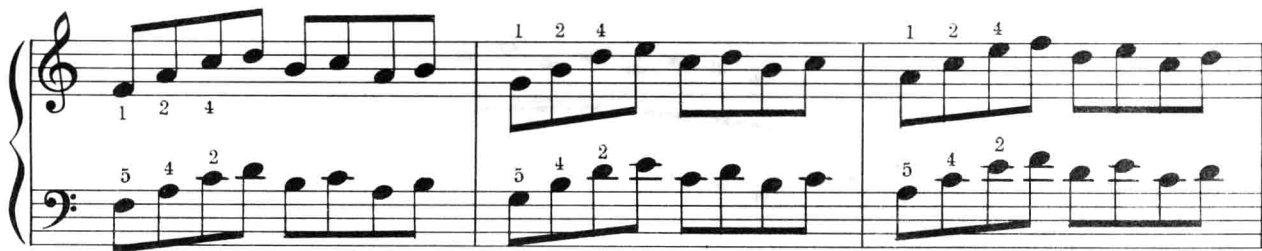
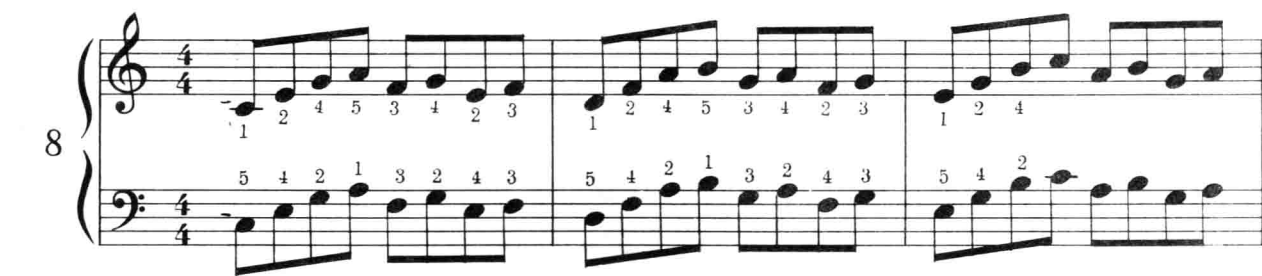
1 3 4 3 5 3 4 2 3 1 3 4 5 3 4 2 3 1 3 4 5 3 4 2 3 1 3 4 5 3 4 2 3 1 3 4

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

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

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

8



9

System 9, measures 1-3. Treble and bass staves in 4/4 time. Fingerings are indicated by numbers 1-5.

System 10, measures 1-3. Treble and bass staves in 4/4 time. Fingerings are indicated by numbers 1-5.

System 11, measures 1-3. Treble and bass staves in 4/4 time. Fingerings are indicated by numbers 1-5.

System 12, measures 1-3. Treble and bass staves in 4/4 time. Fingerings are indicated by numbers 1-5.

System 13, measures 1-3. Treble and bass staves in 4/4 time. Measure 3 ends with a double bar line and repeat signs. Fingerings are indicated by numbers 1-5.

10

System 10, measures 1-3. Treble and bass staves in 4/4 time. Fingerings are indicated by numbers 1-5.

System 11, measures 1-3. Treble and bass staves in 4/4 time. Fingerings are indicated by numbers 1-5.

System 12, measures 1-3. Treble and bass staves in 4/4 time. Fingerings are indicated by numbers 1-5.

System 13, measures 1-3. Treble and bass staves in 4/4 time. Fingerings are indicated by numbers 1-5.

System 14, measures 1-3. Treble and bass staves in 4/4 time. Measure 3 contains whole notes for both hands. The system ends with a double bar line.

11

Exercise 11

The musical score for 'The Rose Tree' is presented in two systems. The first system consists of two measures. The treble clef part begins with a half note G4 (fingered 5), followed by a quarter note F#4 (fingered 2), and a quarter note E4 (fingered 1). The bass clef part begins with a half note C3 (fingered 1), followed by a quarter note D3 (fingered 3), and a quarter note E3 (fingered 5). The second system also consists of two measures. The treble clef part begins with a half note G4 (fingered 5), followed by a quarter note F#4 (fingered 2), and a quarter note E4 (fingered 1). The bass clef part begins with a half note C3 (fingered 1), followed by a quarter note D3 (fingered 3), and a quarter note E3 (fingered 5). The piece concludes with a double bar line and a repeat sign.