



数字节奏 **DIGITAL RHYTHM**

田冉 编著

新华出版社

数字节奏

田 冉 编著

新 华 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

数字节奏 / 田冉编著

北京: 新华出版社, 2017.2

ISBN 978-7-5166-3111-9

I. ①数… II. ①田… III. ①击乐器—奏法—教学研究 IV. ①J625.06

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 033564 号

数字节奏

作 者: 田 冉

责任编辑: 庆春雁

出版发行: 新华出版社

地 址: 北京石景山区京原路 8 号 邮 编: 100040

网 址: <http://www.xinhupub.com> <http://press.xinhuanet.com>

经 销: 新华书店 新华出版社天猫、京东旗舰店及各大网店

购书热线: 010-63077122

中国新闻书店购书热线: 010—63072012

照 排: 盟诺文化

印 刷: 北京文昌阁彩色印刷有限责任公司

成品尺寸: 210mm×285mm

印 张: 17.25

字 数: 13.6 千字

版 次: 2017 年 2 月第一版

印 次: 2017 年 2 月第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-5166-3111-9

定 价: 98.00 元

版权专有, 侵权必究。如有质量问题, 请与出版社联系调换: 010-63077101

前言

在数字时代的今天，全社会都在数字化的影响下发生着质的改变，生活、学习、娱乐……“数字”已经无处不在！《数字节奏》通过标准的建立加以数字思维的方式来取缔传统思维的声音模拟方式，并且把背谱子的镜像记忆方式革新为数据库模型存储方式，以打击乐为载体，全方位的展示这种思维方式带来的力量与神奇！

本教材是作者根据“数字节奏”研创者——赵永建老师的师资课程授课内容总结汇编而成，向大家展示了“数字节奏”基本认识，相对“传统”方法（唱谱），整套体系更是充分利用科学、严谨、系统诠释出“数字节奏”的先进性与必要性。

《数字节奏》不是数数或者用数字来命名节奏型，它属于一种全新的思维方式，在复杂多变的节奏中简缩和提炼出共性和规律，降低思维成本，实现点对面的解决一系列节奏难题。《数字节奏》的核心内容是方法，而不是结果。在此涉及的谱子只是例题，大家通过学习和练习可以延展更多变化，打破常规下首先建立声音概念（节奏感）的练习模式，使练习变的高效、全面、系统，使演奏变得流畅、精准、可控。

理论性、实用性、延展性是《数字节奏》的三大特征，更是系统教学的基本体现。以打击乐为载体展开节奏训练、思维训练等具体内容，让学习者通过训练达到对节奏的精准掌控与变化使用，在思维上得到多角度，多维度，多方法解决问题的能力……

《数字节奏》（基础篇）教材的编辑出版，从基础层面介绍了数字节奏的概念及其简单使用，让大家初步了解数字节奏如何打破学习音乐艺术的门槛（天赋），让节奏真正可以做到标准化，并在使用上突破性打开思路。用“数字”概念解析打击乐的教学，把思维引导融入教学，使之可视化、具体化，打击乐教学成为一门可以不断向上攻读的学科。如何按照本教材进行具体授课，后期将继续编辑出版教师专用教材进行详解。



大家说在这里学到的是“解决问题”的能力！

革特说让大家带走的是“避免问题”的能力。

大家说在这明白了打击乐的系统教学！

革特说系统就是科学严谨的练习思路。

大家说在这遇到了真正的快乐！

革特说快乐是积极向上的态度。

《数字节奏》带给大家太多太多的想不到，

“节奏之旅”才刚刚启程……



组成系统化教学的必要条件是：理论性、
实用性、延展性以及内容结构的逻辑
性、代表性！

目 录

第一章 概述	1
第 1 节 2TLT 体系概况	2
第 2 节 2TLT 体系的功能介绍	3
第二章 坐姿、持鼓棒	7
第 1 节 坐姿	8
第 2 节 持鼓棒	8
第三章 发力、击打、平均运动	9
第 1 节 手的发力与击打	10
第 2 节 脚的发力与下落	10
第 3 节 平均运动	11
第四章 定点	13
第 1 节 认识定点	14
第 2 节 定点的三要素与四个起始位置	14
第五章 同步运动	17
第 1 节 两肢同步运动组合	18
第 2 节 三肢与四肢同步运动组合	27
第六章 带弱音	31
第 1 节 基础练习	32
第 2 节 AB 组合下的带弱音练习	37
第 3 节 乐句认识	39
第七章 节奏训练	41
第 1 节 “4” 里的节奏训练	42
第 2 节 “6” 里的节奏训练	47

第八章 脚的击打	65
第1节 脚的击打	66
第2节 同步下脚的击打	66
第九章 乐句练习	75
第1节 右肢音色变化(组内音色不变)	76
第2节 右肢音色变化(组内音色变化)	79
第3节 右肢与上肢音色变化	80
第4节 3+1 乐句练习	81
第十章 同步的速率变化	85
第1节 上肢速率变化	86
第2节 下肢速率变化	92
第3节 综合使用	96
第十一章 单击	101
第1节 认识单击	102
第2节 左手加入的基本要求	103
第3节 落后加左手	103
第4节 抬后加左手	108
第5节 左手单音加入	112
第6节 音色变化	118
第7节 乐句练习	122
第十二章 单击的变化使用	125
第1节 连续双音加入	126
第2节 累计加满 累计减空	130
第3节 满减单音	136
第4节 满减连续双音	139
第5节 “空加满减”的综合练习(组内音色不变)	142
第6节 “空加满减”的综合练习(组内音色变化)	143
第7节 乐句练习	149
第十三章 单击休止变化	151
第1节 单击休止变化的产生	152
第2节 单击的三个基本要求	155
第3节 变化与使用	162
第4节 乐句练习	167
第5节 单击的识谱与变化	168

第十四章 单击肢体组合	171
第 1 节 单击的肢体组合	172
第 2 节 常见的变化与使用	173
第十五章 单击的速率变化	175
第 1 节 基础练习	176
第 2 节 综合变化与使用	178
第十六章 单击在同步中的使用	181
第 1 节 基础练习	182
第 2 节 基础练习的音色变化	184
第 3 节 左手加入的节奏变化	188
第 4 节 左手加入的音色变化	191
第十七章 同步在单击中的使用	195
第 1 节 右下肢变化	196
第 2 节 左下肢变化	198
第 3 节 左下肢保持 右下肢变化	200
第 4 节 右下肢保持 左下肢变化	202
第 5 节 下肢的其他组合方式	204
第十八章 同步与单击综合使用	211
第十九章 落松抬	219
第 1 节 “落松抬”与连击的产生	220
第 2 节 “落松抬”下的同步运动	221
第 3 节 “落松抬”下的单击	226
第 4 节 识谱与变化	235
第 5 节 音乐与使用	236
第二十章 2TLT 体系其他内容简介	239
第 1 节 反同步运动	240
第 2 节 交叉（反交叉）运动	242
第 3 节 协调关系的综合使用	243
第 4 节 双击	247
第 5 节 三击、三连击	253
第 6 节 四击、四连击	256
第 7 节 复合击组	260

第一章 概述

本章主要介绍 2TLT 体系的概念、组成和功能。本章内容将为后续章节的学习奠定良好的理论基础。

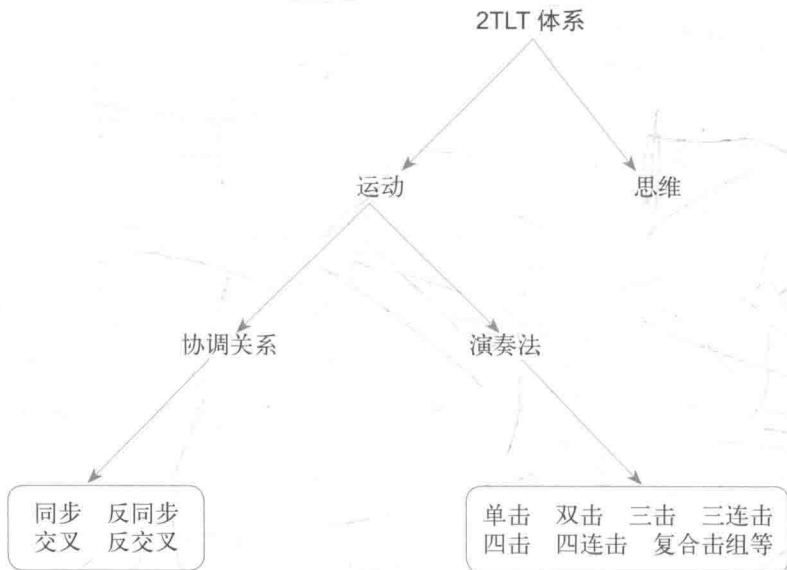
第 1 节 2TLT 体系概况

一、2TLT 体系的概念及产生

2TLT 是一组可以分解为“抬抬落停”的平均运动，是以科学、严谨、系统为依据建立的时值标准，它可以衍生出整套打击乐理论体系。为了体现这个标准的重要性和必要性，整套教学体系用 2TLT 来命名，称之为 2TLT 体系。

二、2TLT 体系的组成部分

2TLT 体系从思维意识和肢体运动两大方面展开教学。



无论是协调关系还是演奏法都可以在起始位置、肢体组合、弱音、音乐节拍、音色变化、速率六个方向展开使用。

三、2TLT 体系的特点

2TLT 体系有三大特点，即理论性、实用性和延展性。

理论指导实践，强大的理论支撑是 2TLT 体系存在及发展的必要依据与保障。学以致用是实用性的体现形式，任何一个知识点的使用方向在理论上得到实践、实现。以点带面与可持续深入是体系的基本特征，内容的可延展性充分体现了这一点。



第2节 2TLT 体系的功能介绍

《数字节奏》是在 2TLT 标准基础上衍生出的完整的学习系统，提出了“不是打的变化，而是抬的艺术”，“数字解析节奏，打造数据思维”，“从专业到专业，从音乐到音乐”，“演奏是运动的产物”……等系列概念及理论，解决了众多专业性难题。从中提取针对节奏训练的方法，突破节奏对音乐学习的限制，使音乐学习不再靠节奏天赋，让演奏与音乐完美融合。尤其从练习与使用角度展开思维变化，打破固有思维模式，训练多重思维，让学习从数量增长的方式转换为数学基数增长且灵活使用。

数字节奏

一、定义

数字节奏是利用数学理论刻画出声音变化的变量与常量的关系，建立相应的数学结构，并把错综复杂的节奏简化、抽象为合理的数学语言的过程。

二、解析

数字节奏不是数数或者用数字来命名节奏型，而是一种全新的思维方式，在复杂多变的节奏中简缩、提炼出共性和规律，降低思考成本，实现点对面的解决一系列节奏难题。

通过标准的建立加上数字思维的方式来取缔传统思维的声音模拟方式，并且把背谱子的镜像记忆方式革新为数据库模型存储方式，以打击乐为载体全方位的展示这种思维方式带来的力量与“神奇”。

《数字节奏》讲究的是演奏的方法，更是事物的本质，打破常规下首先建立声音概念（节奏感）的练习模式，使练习变得高效、全面、系统，从而使演奏变得流畅、精准、可控。

三、本质区别

- ① 传统靠耳朵听；D.R（数字节奏）靠眼睛看
- ② 传统是在大脑形成声音的过程；D.R 是大脑思考完成演奏方式的过程。

四、数字节奏的优势

传统的“模拟节奏”是从节奏和音效角度出发，依靠“谱子”进行学习，但谱子只是记录声音响应先后顺序的，并不是完成演奏的方法。数字节奏从 2TLT 出发，不受节奏和声音的限制，按照符合人体自然运动的标准，通过肢体协调组合的方法来完成演奏。数字节奏相对于模拟节奏而言具备以下优势：

- 1. 解决“节奏感”问题
- 2. 解决时值变化问题
- 3. 解决“音乐性”问题

4. 解决练习效率低的问题
5. 解决练习不系统的问题
6. 解决“四肢分家”和“分脑”的问题
7. 解决“视谱”“视奏”慢的问题
8. 训练多种思维模式
9. 建立快速有效记忆方法
10. 掌握学习技巧 提升整体能力

节奏训练

一、定义

根据人体运动和运动生物力学建立四肢运动关系模型，并把这种运动按照不同的肢体组合关系与频率的变化作用到力点，该点与物体产生共振而形成声音规律，这种声音规律的变化我们称之为“节奏”。加强这个规律的认知过程叫做“节奏训练”。

二、解析

利用四肢不同的规律变化得到精准的节奏时值，这个过程不是根据声音的规律（节奏感）来完成，而是用运动变化来确定声音规律。

节奏感是不值得信任的，因为超过大脑能够反映的速度和复杂程度时，节奏感就会“失效”！时值不准、节拍不稳，这些问题不是“跟节拍器多练”可以解决的。通过有方法和标准的学习都可以拥有节奏概念，而不是节奏感。

用方法建立节奏概念，从根本上解决“时值不准，速度不稳”的弊病，让四肢充分利用科学的自然运动完成演奏，同时解决节奏“百花齐放”的专业难题。节奏概念是练习的结果，而不是天赋！

节奏训练不仅适用于打击乐领域，声乐、器乐甚至舞蹈等艺术领域都需要进行节奏练习。音乐学习者对节奏的认知不再靠节奏感或节奏天赋。

思维训练

一、定义

思维训练，是以打击乐为载体，训练学习者多角度分析问题和解决问题的能力。

二、解析

“抬抬落停”是定点的四个运动步骤，这四个运动步骤又可以分别作为起始位置“1”（2TLT 体系从一开始就是一套思维训练体系）。

很显然，这是换了四个视角来看待“抬抬落停”。



简单的思维训练 1:



简单的思维训练 2:



简单的思维训练 3:



第二章 坐姿、持鼓棒

演奏预备姿势，包含坐姿和持鼓棒两项内容。



第1节 坐姿

坐姿是演奏的基本姿势。正确的坐姿是平衡重心、保障脚踝直上直下进行发力的必要条件，为下肢的演奏奠定良好的基础。

※ 标准要求：

1. 全脚掌着地，脚尖自然向前。
2. 两腿分开与肩同宽。
3. 小腿与地面，小腿与大腿，大腿与身体约成夹角 90 度。
4. 重心在两坐骨之间。
5. 上身保持直立。
6. 大臂放松。
7. 小臂端起。

第2节 持鼓棒

时值、音色、力度等变化都是控制的产物。持鼓棒是控制鼓棒的第一步。正确科学的持鼓棒姿势，能增强学习者对鼓棒的控制力，从而更好地完成演奏。

※ 标准要求：

1. 大拇指指腹与食指第二指节用贯穿力持鼓棒。
2. 鼓棒末端位于小鱼际处。
3. 后三指轻护鼓棒。
4. 注意细节（形成隐形三角形、食指不要勾鼓棒）。
5. 手背与小臂在同一平面。
6. 手和小臂的两侧基本是直的。
7. 掌心向下。
8. 鼓棒头尽量靠近尽量压低。

鼓棒相当于一根杠杆。大拇指指腹与食指第二指节用贯穿力持鼓棒，这个贯穿力的作用点，就形成了鼓棒运动的支点。鼓棒末端与小鱼际的接触点就是使鼓棒运动的力的作用点。