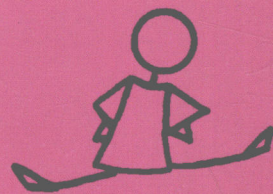


Gangqin

钢琴

天天练练

[美] E-M·伯纳姆

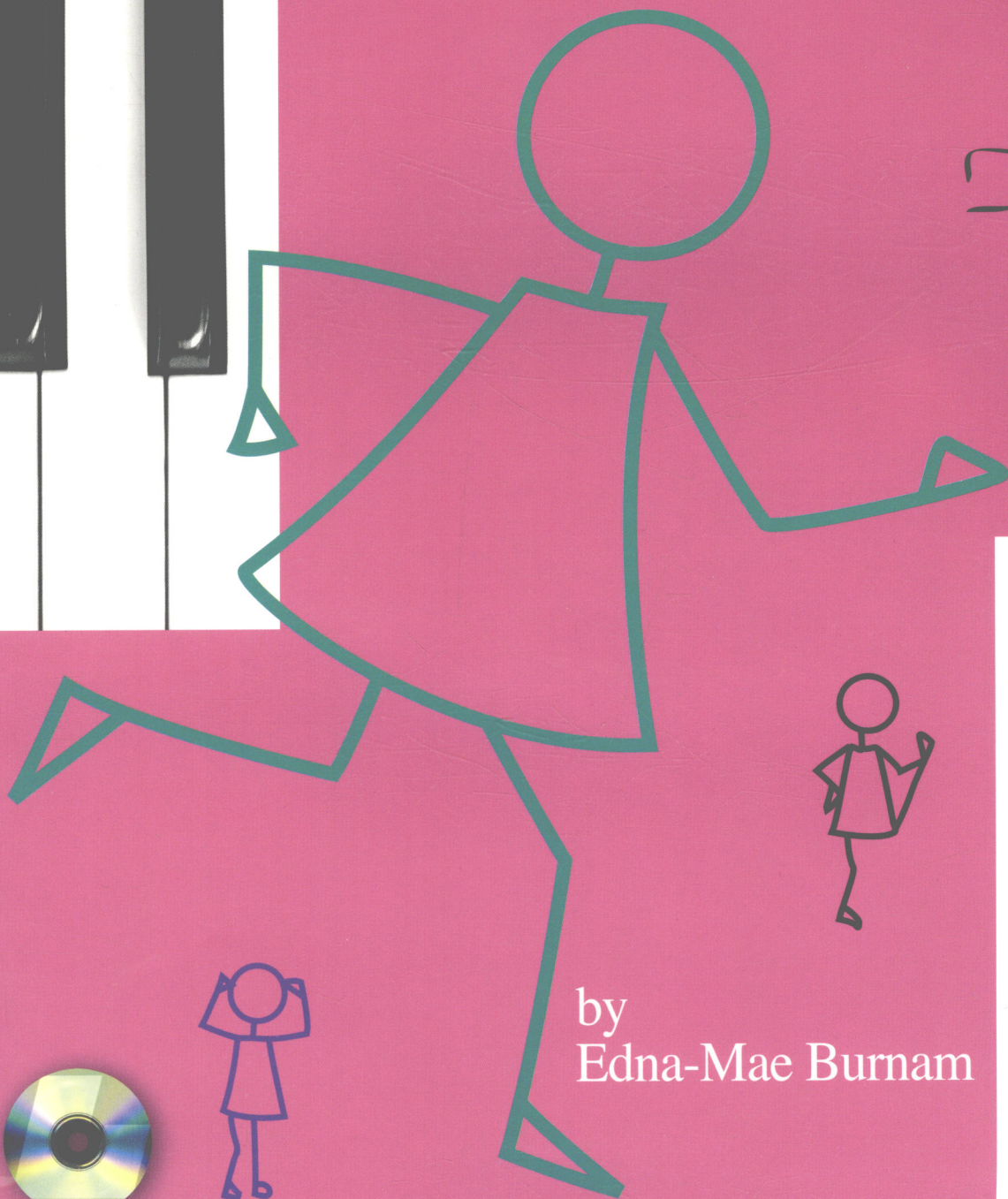


2

预备册

Tiantian

LianLian



by
Edna-Mae Burnam



附DVD一张



美国威利斯音乐出版公司提供版权



上海音乐出版社出版

(沪权)图字: 09-2002-190 号

图书在版编目(CIP)数据

钢琴天天练.2 预备册/[美]伯纳姆;钱泥译.-上海:上海音乐出版社,2004.4

ISBN 7-80667-510-8

I. 钢… II. ①伯… ②钱… III. 钢琴-练习曲-美国 IV. J657.411

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 018713 号

责任编辑:金 潮

封面设计:陆震伟

音像编辑:张治远

钢琴天天练 2 预备册

[美]E·M·伯纳姆 钱 泥译

上海音乐出版社出版、发行

地址:上海绍兴路 74 号

电子信箱:csbcm@public1.sta.net.cn

网址:www.sbcm.com

新华书店经销 苏州文艺印刷厂印刷

开本 640×935 1/8 印张 4 谱、文 28 面

2004 年 4 月第 1 版 2004 年 4 月第 1 次印刷

印数:1—3,100 册

ISBN 7-80667-510-8/J·482 定价:24.00 元(附 DVD 一张)

告读者 如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系

T:0512-66063782

钢琴 天天练

[美] E-M·伯纳姆

2 预备册



上海音乐出版社出版
美国威利斯音乐出版公司提供版权



天天练练

许多人上班之前进行体育锻炼。同样，在我们开始练琴之前也要进行手指练习。

本书的目的在于帮助练琴者锻炼手指，使之健实、有力和灵活。

开始，先作轻柔的慢练习，熟练后，再逐首增加，直到能正确地弹奏十二首为止。

当学生能熟练而正确地弹奏第一组十二首时，再以同样的方法练习其他各组。

可将每一组的各种练习在不同的调上进行移调练习，这对学生是很有裨益的。

E · M 伯纳姆

目 录

第一组

1. 走路	5
2. 跑步	5
3. 跳跳蹦蹦	6
4. 双脚跳	6
5. 大劈叉	6
6. 深呼吸	7
7. 侧滚翻	7
8. 向下蹲	8
9. 右脚跳	8
10. 左脚跳	8
11. 头倒立	9
12. 精神饱满 准备练习	9

第二组

1. 双臂伸展	10
2. 脚尖跑步	10
3. 跳下台阶	10
4. 爬梯子	11
5. 下梯子	11
6. 青蛙跳	11
7. 右手抓杠	11
8. 左手抓杠	12
9. 双手抓杠	12
10. 玩溜溜球	12
11. 荡秋千	13
12. 精神饱满 准备练习	13

第三组

1. 深呼吸	14
2. 翻滚	14
3. 侧滚翻	14
4. 跳跳蹦蹦	15
5. 跳绳	15

6. 摇摇摇	16
7. 坐在秋千上转圈	16
8. 跳绳	17
9. 原地向上爬	17
10. 打乒乓	17
11. 仰卧起坐	18
12. 精神饱满 准备练习	18

第四组

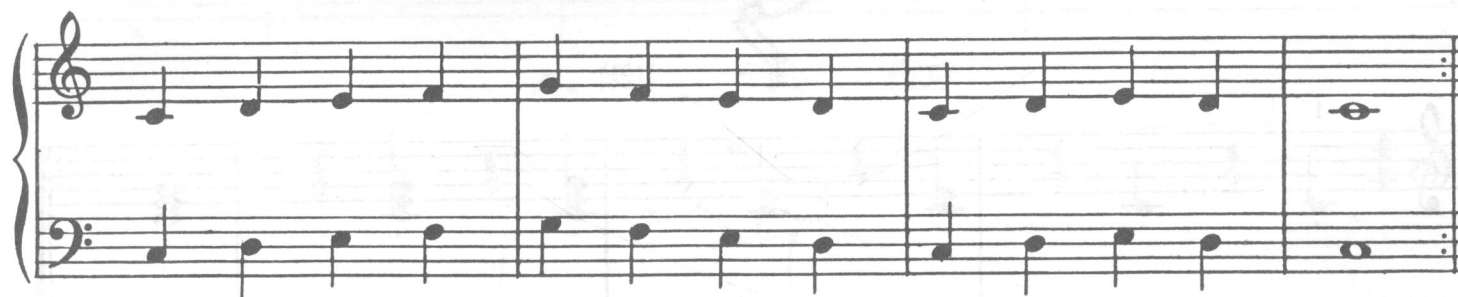
1. 深呼吸	19
2. 晴天里散步, 阴天里也散步	19
3. 晴天里蹦跳, 阴天里也蹦跳	20
4. 晴天里侧滚翻, 阴天里也侧滚翻	20
5. 晴天里双脚跳, 阴天里也双脚跳	21
6. 晴天里跑步, 阴天里也跑步	21
7. 走内八步	22
8. 转动脚趾	22
9. 坐跷跷板	23
10. 从两腿间往后瞧	23
11. 拍球	24
12. 精神饱满 准备练习	24

第五组

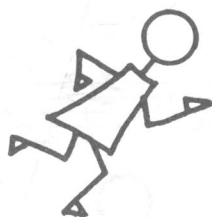
1. 走上小山	25
2. 边深呼吸边上小山	25
3. 跑上小山	26
4. 跳跳蹦蹦上小山	27
5. 侧滚翻上小山	28
6. 双脚跳着上小山	28
7. 拳击	29
8. 转大陀螺	29
9. 转铁圈	30
10. 脚尖立起 双臂伸展	30
11. 背“小猪”玩	31
12. 精神饱满 准备练习	31

第一组

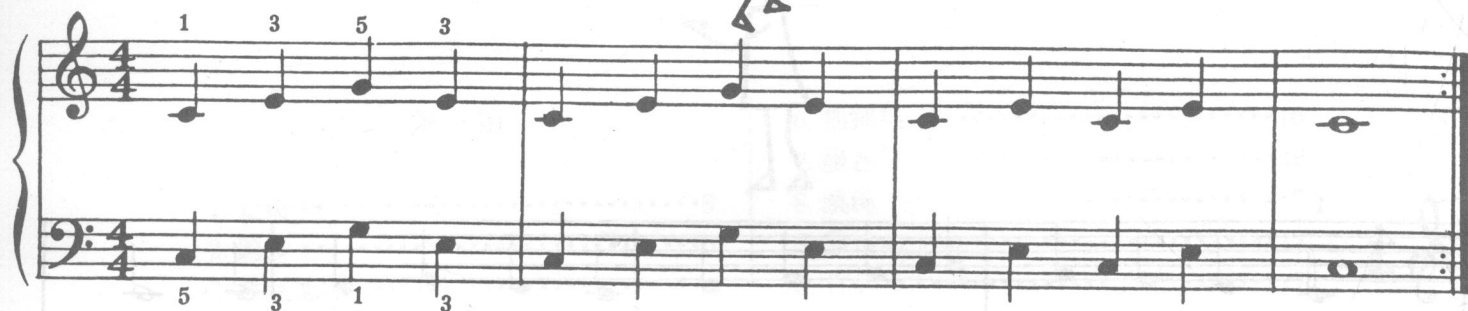
1. 走路



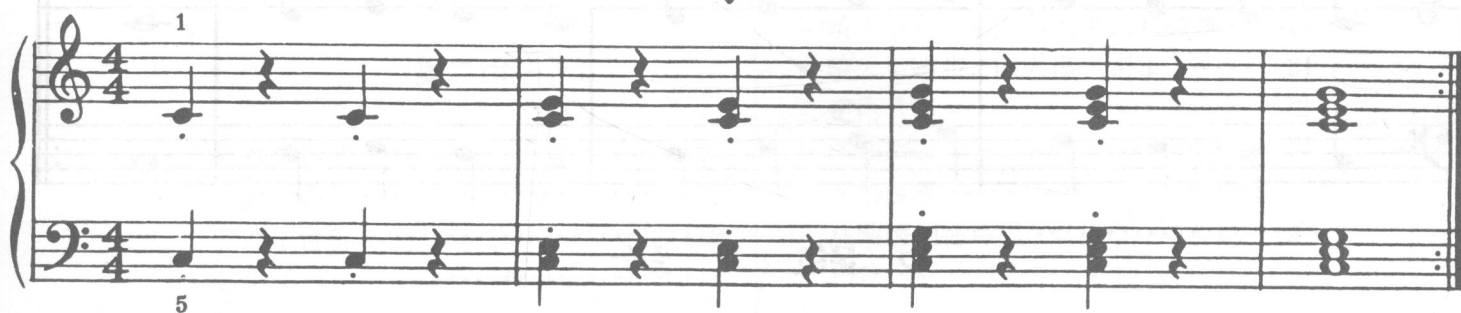
2. 跑步



3. 跳 跳 蹦 蹦



4. 双 脚 跳

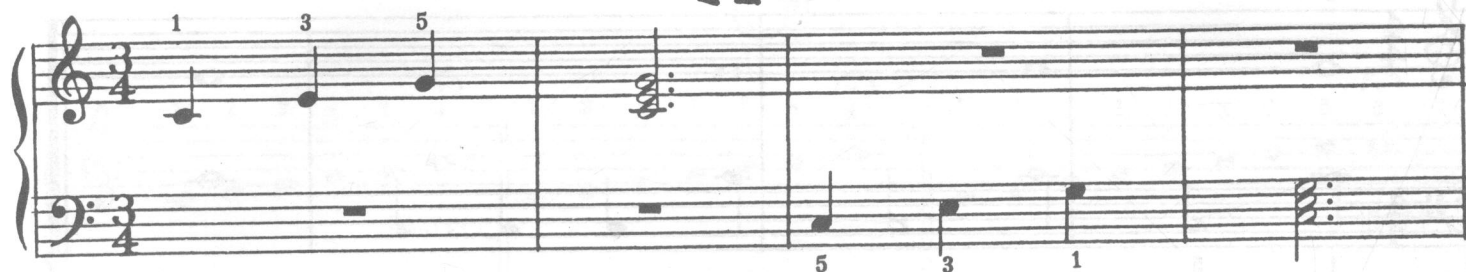
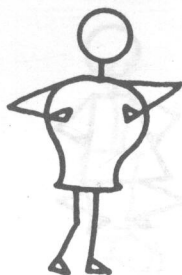


5. 大 劈 叉



6. 深呼吸

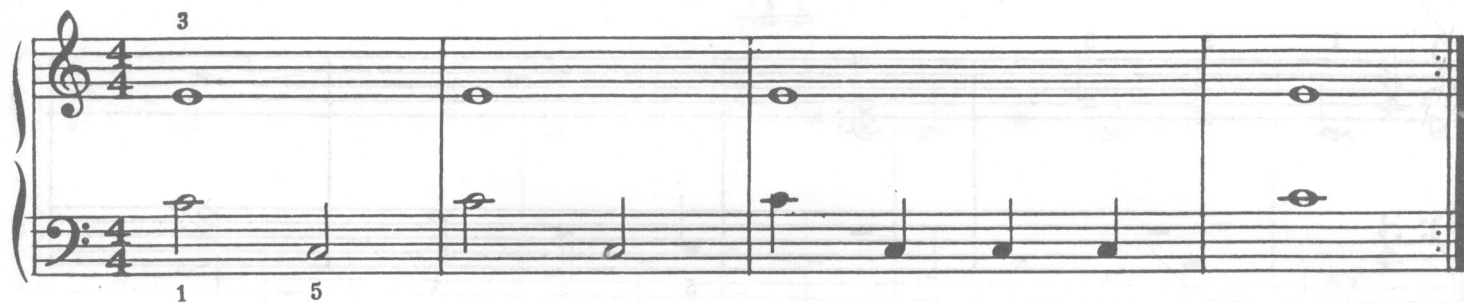
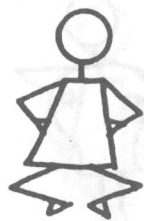
7



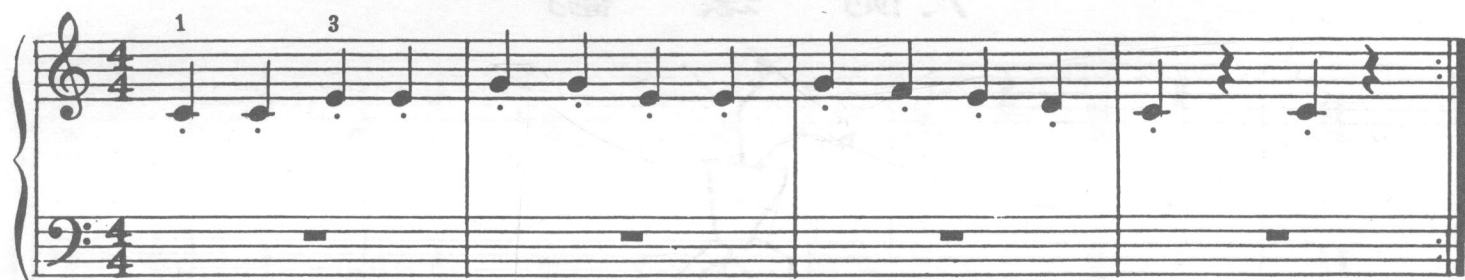
7. 侧滚翻



8. 向 下 蹲



9. 右 脚 跳



11.头 倒 立

9



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

还可以! 高一点! 很好!

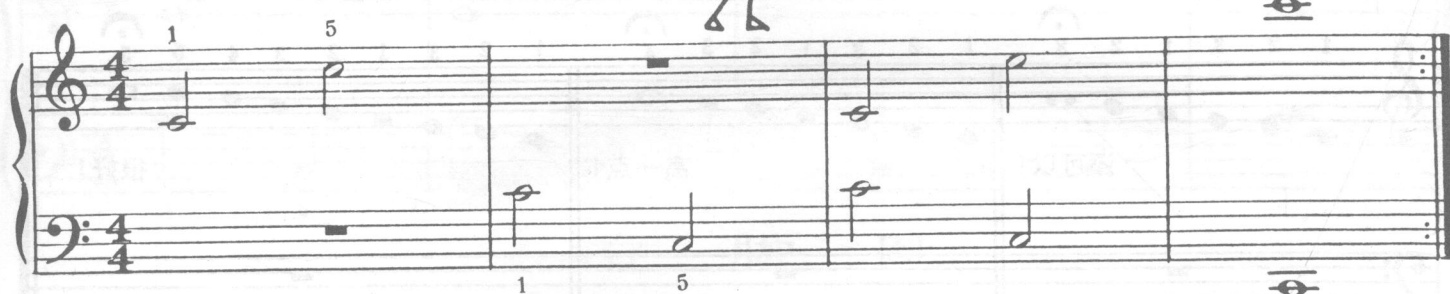
12.精神饱满 准备练习



1 3 5

第二组

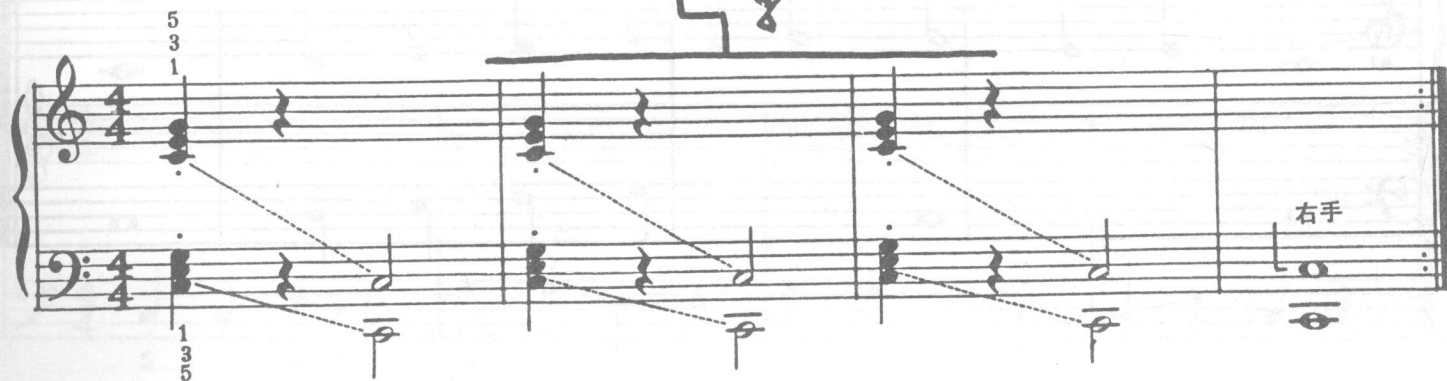
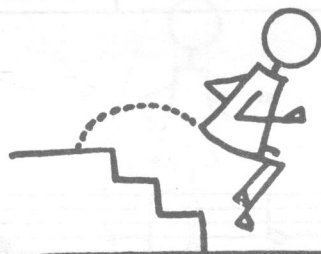
1. 双臂伸展



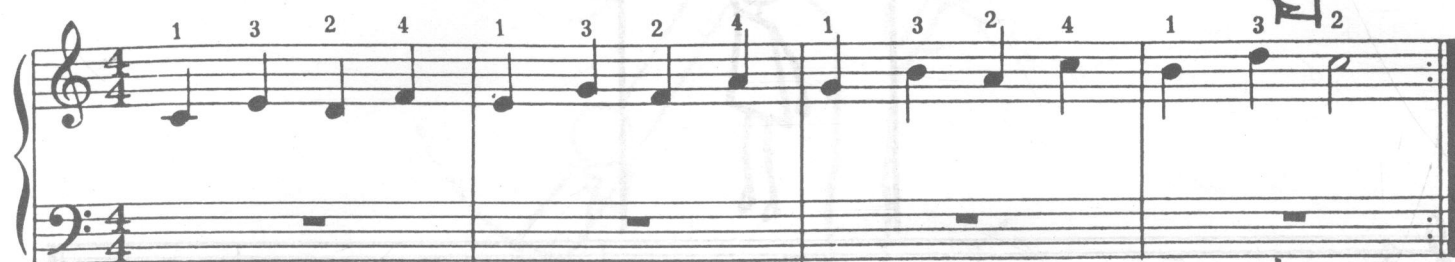
2. 脚尖跑步



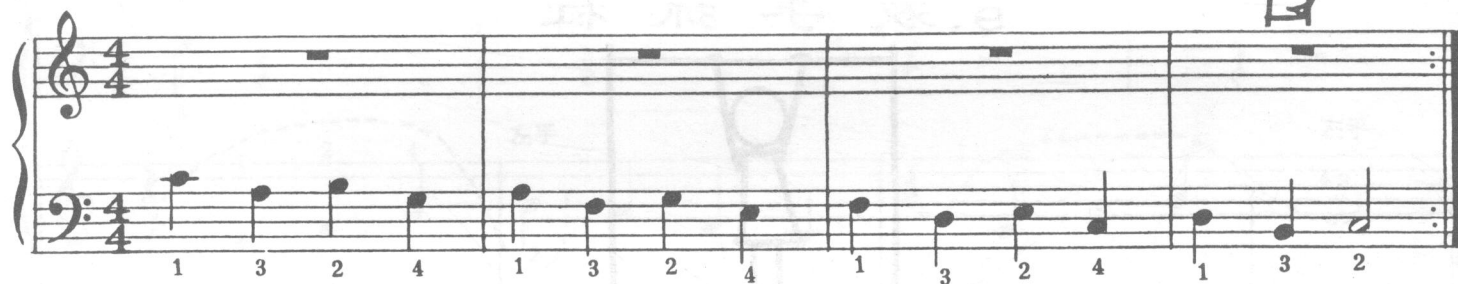
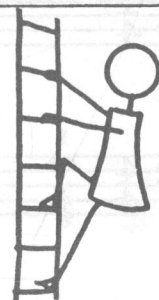
3. 跳下台阶



4. 爬 梯 子



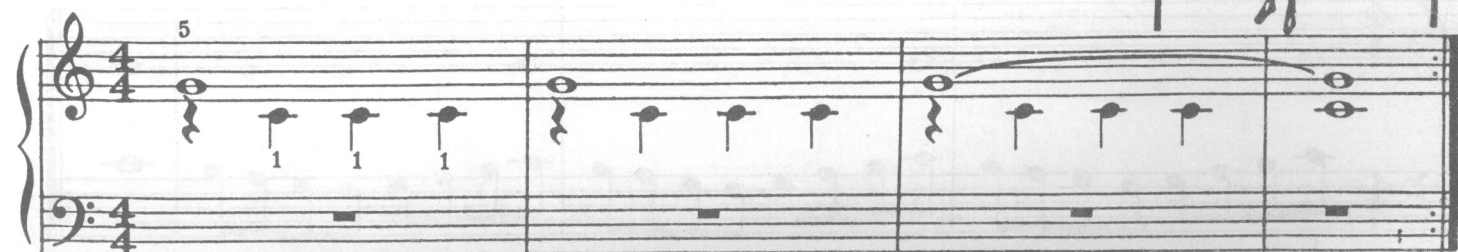
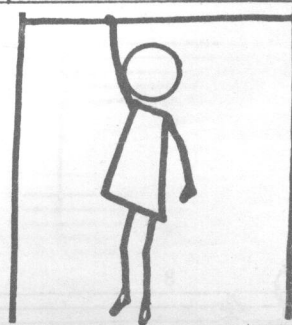
5. 下 梯 子



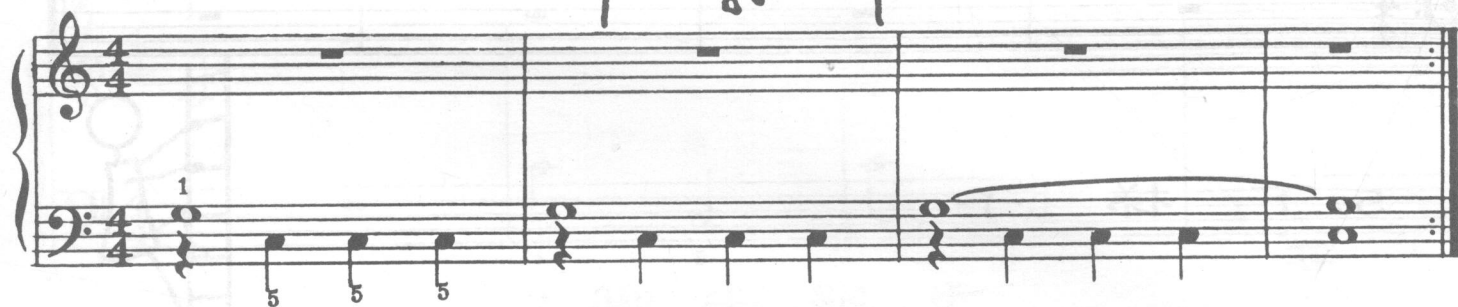
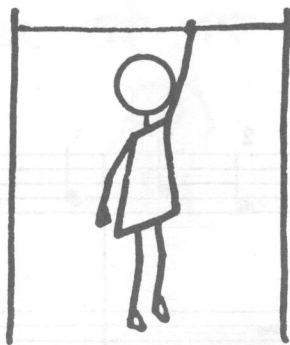
6. 青 蛙 跳



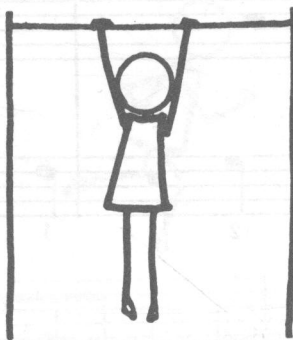
7. 右手抓杠



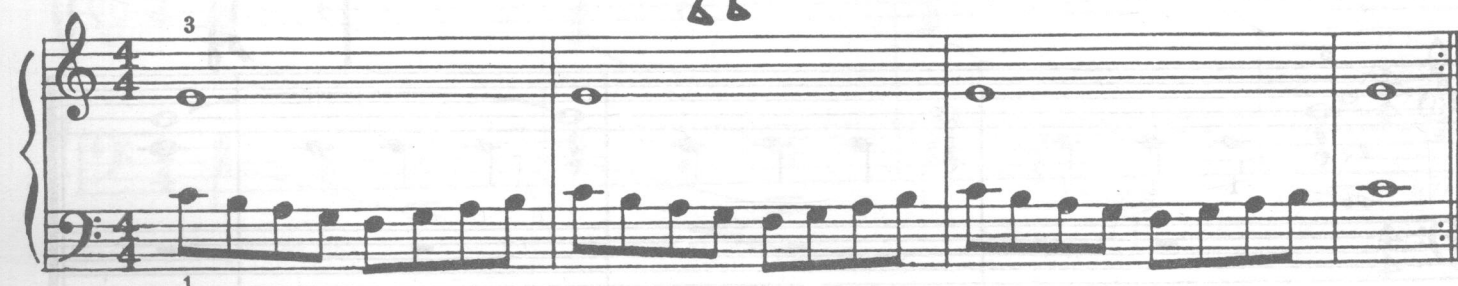
8. 左手抓杠



9. 双手抓杠

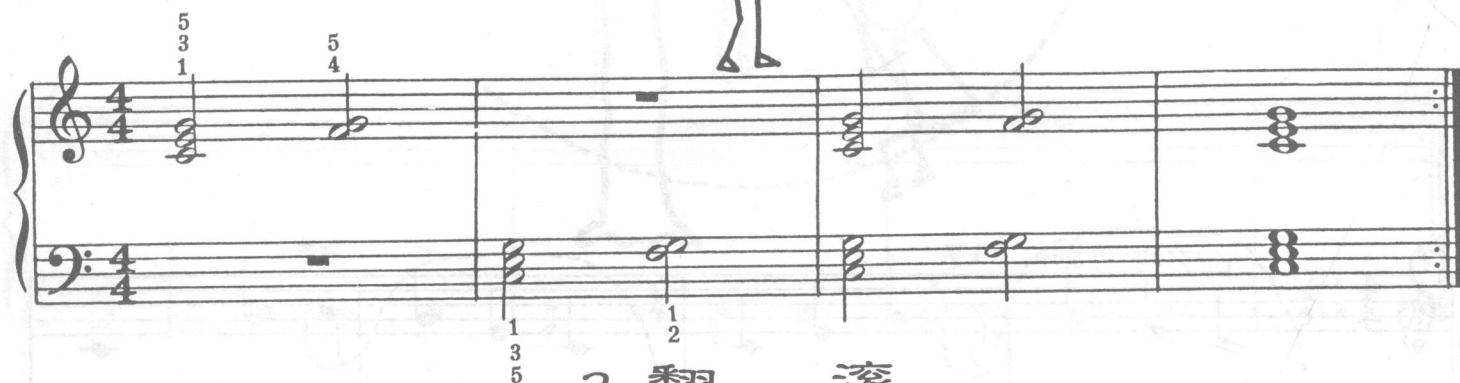
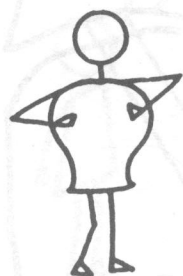


10. 玩溜溜球



第三组

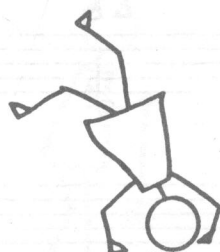
1. 深 呼 吸



2. 翻 滾



3. 侧 滚 翻



4. 跳 跳 蹦蹦

15



5. 跳 绳

