

节奏教育素质提升工程丛书

鼓 手 手 冊

陆勋 主编

张兵强 姚明 李琥江 副主编

中国青年出版社

节奏教育素质提升工程丛书

鼓手手冊

陆勋 主编

张兵强 姚明 李琥江 副主编

中国青年出版社

(京) 新登字 083 号

责任编辑: 徐瑶

图书在版编目(CIP)数据

鼓手手册/陆勋主编. —北京: 中国青年出版社, 2015. 5

(节奏教育素质提升工程丛书)

ISBN 978 - 7 - 5153 - 3376 - 2

I. ①鼓… II. ①陆… III. 鼓 - 奏法 - 手册 IV. ①J632. 52 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 121342 号

中国青年出版社 出版 发行

社址: 北京东四 12 条 21 号 邮政编码: 100708

网址: <http://www.cyp.com.cn>

电话: (010) 84031463 (010) 64010114

北京信彩瑞禾印刷厂印刷 新华书店经销

*

787 × 1092 1/16 6 印张 120 千字

2015 年 7 月北京第 1 版 2015 年 7 月北京第 1 次印刷

印数: 1 - 10 000 册 定价: 29.00 元

作者简介



主编 陆勋

中国职业乐手协会、鼓手联合会创始人
全国鼓手教育中心创始人
节奏教育素质提升工程、全国鼓手大赛发起人

生于音乐世家，幼年学打中国鼓，少年时随父陆应斌先生习笛；
1989年，考入南京师范大学音乐系，学习音乐教育专业、竹笛专业，师从林克仁教授；
1990年，随德国老师罗仁系统学习爵士鼓演奏；
1994年，考入中央音乐学院管弦系，专修西洋打击乐，师从刘光泗教授；
1995年—2013年，担任国内多个知名乐队鼓手并录制多张专辑；
2009年—2014年，连续七年成功地举办全国鼓手大赛；
现在，致力于推动中国乐手职业化进程与中国鼓手事业的发展。



副主编 张兵强

自幼学习打击乐，遍访国内名师，2014年赴美深造，师从 Neil sebba 和爵士鼓大师 Gregg Bissonette。学习并精通各类音乐风格。2003年组建水乐队，2007年组建重金属乐队——乱码乐队。

2005年—2012年，荣获第二届“中国星”全国音乐大赛金奖，百事盖世群音乐队大赛海南赛区冠军，虎牌乐队龙虎榜海南省冠军、全国亚军等多个奖项。

创办海南梦响音乐学习中心——旗帜打击乐俱乐部，并担任校长、主教练。该中心现为中国职业乐手协会全国鼓手教育中心学术合作单位。担任“陆勋节奏研习社”海口工作室负责人。



副主编 姚明

2004年毕业于南通大学艺术系，担任过多个乐队鼓手。

2011年，创办南通博克斯鼓手教室，培养出众多打击乐学生，其中多名学生考入专业音乐院校。

多次带领学生参加各类打击乐专项赛事，在历届全国级别的比赛中获得冠军或金奖等。2012年—2014年，连续3年被评为“全国打击乐优秀教师”。期间，致力于钻研少儿打击乐教育以及儿童节拍训练教学，并创办儿童音乐舞台剧团，让更多的低龄儿童参与到打击乐的学习中来。

该鼓手教室现为中国职业乐手协会全国鼓手教育中心学术合作单位。担任“陆勋节奏研习社”南通工作室负责人。



副主编 李琥江

杭州翼现代打击乐（中心）创办人，自幼学习音乐，师从国内多位顶级大师，研习鼓技。

2010年—2014年，担任多个乐队巡回演唱会现场鼓手，与金志文、阿普萨萨、大张伟、孙伯纶、周子琰、马条、毅光年、张亚东等多位音乐人有深度合作。

现致力于爵士鼓普及与教育，培养少年鼓手。

该中心现为中国职业乐手协会全国鼓手教育中心学术合作单位。担任“陆勋节奏研习社”杭州工作室负责人。

目 录

CONTENTS

第一章 手上基本功	01
第一节 单手握槌、击槌及单跳练习	01
第二节 双跳练习	03
第三节 三连音练习	04
第四节 综合练习	04
第二章 重音	06
第一节 四连音、三连音的重音训练	06
第二节 综合重音训练	08
第三节 H.H 与 B.D 的重音训练	09
第三章 基本节奏型与五种典型节奏	11
第一节 基本节奏型	11
第二节 五种典型节奏的手上练习	16
第三节 五种典型节奏的套鼓练习	18

第四章 Paradiddle 及其变化 23

第一节	双手的 Paradiddle 及其变化	23
第二节	手脚 Paradiddle 及其变化	26
第三节	Paradiddle 在节奏型中的应用	32
第四节	Paradiddle 在 Fill in (加花) 中的应用	35

第五章 Blues 与 Funk 节奏 39

第一节	Blues 节奏	39
第二节	Funk 节奏	41

第六章 Swing 基础训练 44

第一节	右手 Ride 与左脚 H.H	44
第二节	Ride+H.H (左脚) + S.D 以及 Ride+H.H (左脚) + B.D 的基本练习	45
第三节	Swing 的发展练习	47
第四节	S.D 与 B.D 组合练习	49
第五节	Swing 练习与 Paradiddle 的练习	50

第七章 Latin 基础训练	51
第一节 Latin 节奏的基础练习	52
第二节 Latin 节奏型的基本功训练	54
第三节 Latin 舞曲节奏	56
第八章 如何建立 Groove	59
第九章 鼓手常识	65
第一节 套鼓 (Drum set) 基础知识	65
第二节 鼓手概念	71
附录 统一鼓谱记法	73
陆勋说	74

第一章 手上基本功

第一节 单手握槌、击槌及单跳练习

鼓槌是鼓手重要的工具之一，对鼓槌的掌握和控制是一名鼓手必须做好的功课，在自然放松的状态下，长时间反复训练可以使你的控槌技能日趋完善。

1. 姿势及动作

坐姿 要求全身放松，坐的高度、小军鼓摆放（或练习垫）的高度都要与全身有一个协调的位置关系，这样便于进行各种动作的训练。

站姿 要求双脚与肩齐，全身放松，人与小军鼓（练习垫）的位置关系协调。

握槌 要轻松自然，在能控制槌的前提下尽量少用肌肉和手腕关节的力量。

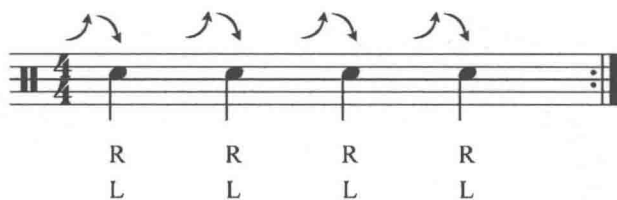
击槌的动作 简单来说分为**抬手**和**下击**两个部分：

抬手时，以槌头运动带动上抬动作，握槌的关节与肌肉要放轻松。

下击时，要准备充分，在槌头自然下落的基础上稍加推动力。

2. 单手单击训练 (R=右手, L=左手)

No.1



No.1 做这个练习要不慌不忙, 动作简洁稳定。每只手至少练习 **15** 分钟再换另一只手练。如此反

复多次, 并记住练习时的感觉。

本书中所有练习的演奏速度为 $\text{♩} = 60$ 。如有特殊要求, 见谱例标记。

3. 单跳练习

No.2



No.2 双手下击力度要均匀, 每次下击的速度以及槌抬起的高度要一致。从始至终保持这种平衡感。

No.3



No.3 重视双手轮流起头演奏的训练, 以平衡双手 (R/L) 的演奏能力。

No.4



No.4 练习时, 开始计算小节数。

• 保持一个速度按一种指法进行至少

15 分钟的训练, 然后换另一只手起头演奏, 再练 **15** 分钟。

• $\text{♩} = 60 \sim 100$, 每种速度练习 **32** 个小节。具体变化由指导老师做出规定。

第二节 双跳练习

1. 常规双跳练习

No.5



No.5 R下击第一下时,L开始慢慢上抬,R下击第二下时,L应该做好充分的下击准备;L下击时,R做出相应的准备。

No.6



No.6 反复练习此动作,要做到双手动作协调而平衡,击鼓的声音均匀而持续。

• 长期训练应由指导老师做出练习计划。

No.7



No.7 练习时,开始计算小节数。

• 在同一速度下,先用R起头练习

15分钟,再用L起头练习15分钟。

• $\text{♩} = 60 \sim 100$, 每种速度练习32个小节。具体速度与练习时间由指导教师因人而异制定。

2. 两种变化的双跳练习

No.8

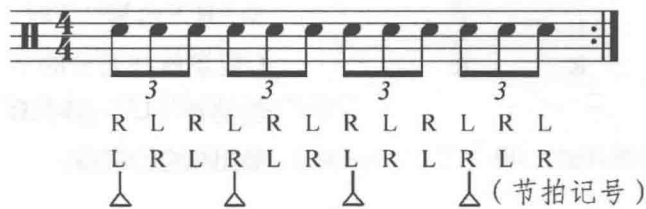


No.8 练习时,心中要有清楚的拍子,并以右手或左手为主,形成新的指法循环。

第三节 三连音练习

三连音对于中国人来说是比较陌生的，中国音乐中对三连音的运用很少，因此学生要加强这一节内容的训练，并长期保持练习。

No.9



No.9 双手均匀下击，对应心中的拍子准确演奏。

• 每只手起头练

习15分钟以上。

第四节 综合练习

在这一节中，我们会举例说明各种练习与指法的变化，指导教师应在学生练习熟悉之后，根据其不同情况加强某方面的训练，并制定针对性的训练计划。

No.10



No.10 要注意1、2、3小节中不同音符时值的倍数关系以及在相同节拍下手的动作的不同速度变化。指导教师应做出速度的规定，并指导学生练熟之后变换其他指法。

No.11



No.11 提前做好换手的准备，并记牢指法变化的规律。

No.12

[illegible]

No.12 练习完规定的指法之后,指导教师可以根据学生的不同情况设计其他指法变化的训练。

No.13

No.13 可以由教师辅导学生自行设计指法演奏，教师要把握其可行性。学生演奏时，注意心中数节拍要稳定。

第二章 重音

重音是节奏的表情, 如果没有了重音, 节奏将会变得平淡无味, 因此, 练习和体会重音的变化是鼓手培训的重要环节。重音练习要长期大量地训练, 还要集中注意力去体会。在练习重音时, 可以先抬高槌头后稍加速下击。练习非重音时, 槌头抬起极低, 而且每次下击的力度均匀。

第一节 四连音、三连音的重音训练

No.14(> 为重音标记)

No.14 作为预备练习，可以反复单独练习某一拍，待练熟后再将几种重音位置不同的拍子合练。

练习时，注意节拍与重音的远近关系，特别注意最后一拍中第**4**下与第一拍中第**1**下重音的平稳连接。

譜 No.15

附 No.15

3 3 3 3

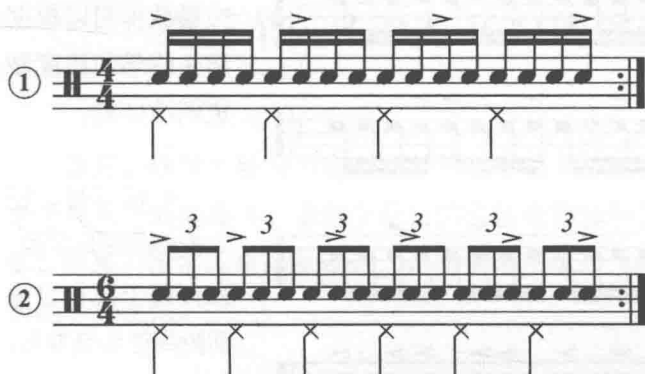
R L R L R L R L R L R L
L R L R L R L R L R L R

No.15, 也可以拆开小节, 单独练习每一拍中的重音:



1. 加左脚的H.H一起合练 (Lf=左脚, 演奏H.H)

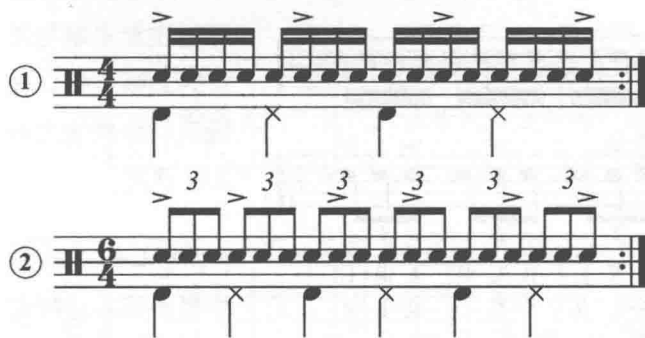
No.16



No.16 有两条练习, 注意左脚与双手之间的动作的协调性。先慢练, 待熟练之后加快速度。

2. 加双脚一起合练 (Rf=右脚, 演奏B.D; Lf=左脚, 演奏H.H)

No.17



No.17 演奏时应注意四肢动作的协调, 并平均分配四肢的力量。双脚放松踩下, 并且让敲击点与节拍吻合。

教师可以在学

生练熟以上所有练习之后, 根据情况设计其他的双脚打拍子循环方式的训练。

第二节 综合重音训练

No.18

① 

RLRL RLRL RLRL RLRL
LRLR LRLR LRLR LRLR

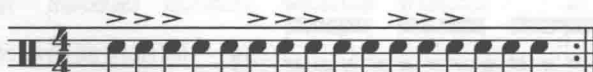
② 

③ 

④ 

⑤ 

⑥ 

⑦ 

⑧ 

RLR LRL RLR LRL
LRL RLR LRL RLR

⑨ 

3 3 3 3

No.18 先按

①~⑨的顺序分别练习，熟练之后可以随意连接各条练习形成新的练习。指导教师可以根据学生的学习进度制定训练计划。

- 练习时，记牢重音的循环规律。在打每个重音时提前抬高槌头做准备，使重音在非重音的均匀轻声衬托下形成连贯的乐句。

- 每条练习循环时注意末尾与开头的顺畅连接，先慢练，待熟练之后加快速度。

- L起头的指法要多练，这样会使双手的技术均衡发展，注意多体会左手的所有感觉。



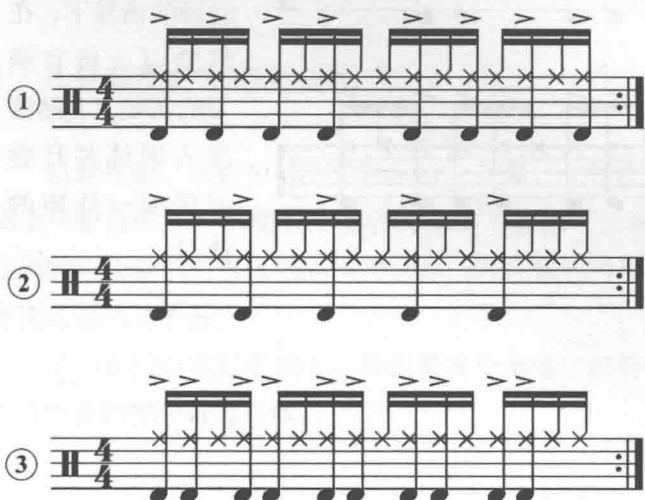
• 也可以只用“R”或只用“L”来练习单手控槌能力，这对于以后的训练尤为重要！

• 还可以加入一些配合练习：用Lf的H.H打每一拍；或用Rf的B.D与Lf的H.H交替打每一拍；用Rf的B.D打每一拍。

第三节 H.H与B.D的重音训练

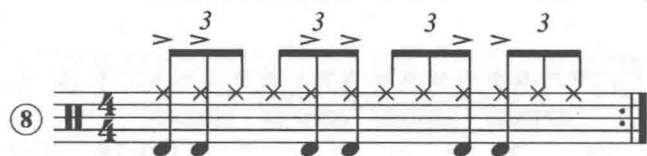
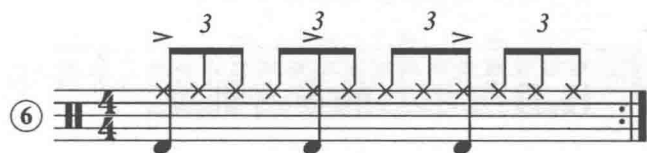
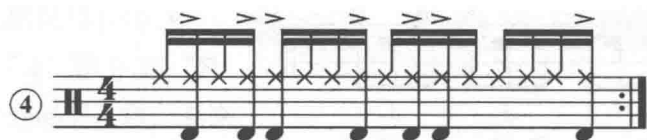
这是训练学生练习节奏型之前的重要功课！H.H上的重音练习可以使学生在熟悉鼓的音色、音量变化之后再体会到踩镲的音色、音量变化。而B.D的加入使练习变得立体化，让学生在手脚动作配合的同时体会整体声音的丰富变化。

No.19



No.19 在双手演奏H.H的同时加上重音处理，再在重音上叠加一声B.D。要求节奏准确，动作从容，对应整齐。

• H.H也可以用单手R或L来演奏，一方面可以训练控槌的能力，另一方面可以体会不同动作的身体感受，为以后的节奏型演奏打下良好的基础。



• 在等待每一个重音到来时，手和脚要同时做好准备，并且非重音一定要平稳、准确地做好背景音色的衬托（没有均匀精准的非重音背景，无法体现重音）。

• H.H的演奏

指法：

① **RLRL**……

② **LRLR**……

③ **RRRR**……

④ **LLLL**……

• 学生应当在教师的指导下，在练熟以上所有练习的基础上，继续深入训练并且尝试自编一些新的练习。