

山东省重点学科音乐学规划研究项目

笛子

实用练习

郝益军·著

中央音乐学院出版社

山东省重点学科音乐学规划研究项目

笛子实用练习

郝益军·著

中央音乐学院出版社

图书在版编目(CIP)数据

笛子实用练习/郝益军著. —北京: 中央音乐学院出版社, 2008. 12

ISBN 978 - 7 - 81096 - 296 - 4

I. 笛… II. 郝… III. ①笛子—吹奏法②笛子—练习曲—中国—选集 IV. J632.11 J648.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 205233 号

笛子实用练习

郝益军著

出版发行: 中央音乐学院出版社

经 销: 新华书店

开 本: 787 × 1092 毫米 16 开 印张: 19.75

印 刷: 北京美通印刷有限公司

版 次: 2008 年 12 月第 1 版 2008 年 12 月第 1 次印刷

印 数: 1—2,500 册

书 号: ISBN 978 - 7 - 81096 - 296 - 4

定 价: 48.00 元

中央音乐学院出版社 北京市西城区鲍家街 43 号 邮编: 100031

发行部: (010) 66418248 66415711 (传真)

前 言

本书是为我国传统六孔膜笛学习者编写的，系作者在多年教学、演奏、创作实践基础上，不断进行总结、提炼、充实、修改而成。书中的练习大多经过教学实践的检验，并取得了较好效果，具有一定的实用性。

全书共分二个部分：第一部分包含基础练习、技巧练习、综合练习。如：长音、音阶、指颤、剁音、历音、倚音、波音、叠音、打音、赠音、泛音、滑音、花舌、运指、变化音、吐音、节奏、音程、循环换气、循环换气双吐、多种指法转换练习等；在节拍的应用上有 $\frac{1}{4}$ 拍、 $\frac{2}{4}$ 拍、 $\frac{3}{4}$ 拍、 $\frac{4}{4}$ 拍、 $\frac{3}{8}$ 拍、 $\frac{6}{8}$ 拍、 $\frac{7}{8}$ 拍、 $\frac{2}{2}$ 拍、 $\frac{3}{2}$ 拍等；指法的应用有筒音作 5 、筒音作 1 、筒音作 2 、筒音作 6 、筒音作 3 、筒音作 4 、筒音作 $b7$ 等。同时，加入了二重奏、三重奏、四重奏等重奏形式，使学习者不仅注重独奏形式的训练，亦应重视重奏形式的训练，以培养重奏中所需的音准、节奏、声部平衡、艺术处理及合作能力等。第二部分包含作者近些年来创作、改编、整理的一些乐曲及改编的部分中外民歌等，大部分是新与读者见面的。

练习曲的编写，遵照先易后难、循序渐进的原则，力求将技术性与艺术性、系统性与实用性相结合。在增强练习曲练习价值的同时，注重其旋律的可听性、形式的多样性、内容的丰富性。让学习者在获取练习曲技术效益的同时，也能得到艺术的熏陶和享受。这些练习曲不仅适合初学者，亦可供笛子专业教学参考用。

在用笛方面，练习曲中只注明了指法（独奏曲及部分重奏例外），练习时，演奏者可根据自己的实际情况任选适合自己的笛子，但具体注明用什么调笛的重奏曲和独奏曲，要按照所注明的用笛演奏。另外，部分练习曲的后面，注明了简单的文字说明和练习要求，供练习时参考。

由于水平所限，不足以及错误之处难免，诚望专家与识者赐教。

郝益军

2008年1月

目 录

第 一 部 分

1. 基础练习一 —— 四分音符练习 郝益军曲 (1)
2. 基础练习二 —— 二分音符练习 郝益军曲 (1)
3. 基础练习三 —— 八分音符练习 郝益军曲 (2)
4. 采花调 沪剧音乐 (3)
5. 基础练习四 郝益军曲 (3)
6. 长音练习一 郝益军编曲 (3)
7. 基础练习五 郝益军曲 (4)
8. 全音符练习 郝益军曲 (4)
9. 基础练习六 郝益军曲 (5)
10. 单吐练习一 郝益军曲 (5)
11. 雅乐音阶模进 曲广义、郝益军曲 (6)
12. 基础练习七 郝益军曲 (6)
13. 单吐练习二 郝益军曲 (7)
14. 长音练习二 郝益军编曲 (7)
15. 基础练习八 郝益军曲 (8)
16. 附点四分音符 曲广义、郝益军曲 (8)
17. 基础练习九 郝益军曲 (9)
18. 基础练习十 郝益军、吴 浩曲 (9)
19. 连音引出单吐 曲广义、郝益军曲 (10)
20. 筒音作 5 七声音阶练习 郝益军编曲 (11)
21. 瞧情郎 东北民歌 (12)

22. 二重奏——小白船 朝鲜民歌 郝益军、曲广义编曲 (13)
23. 铁匠——单吐练习 英国民歌 曲广义、郝益军编订 (15)
24. 二度音程练习 郝益军曲 (16)
25. 马灯调 浙江民歌 郝益军编曲 (17)
26. 附点八分音符练习一 郝益军曲 (18)
27. 单吐练习三 郝益军曲 (18)
28. 四度音程练习 郝益军曲 (19)
29. 三重奏——春游 李叔同曲 (20)
30. 筒音作 5 五声音阶练习 郝益军编曲 (21)
31. 运指练习一 郝益军编曲 (22)
32. 富于弹性的单吐 曲广义、郝益军曲 (23)
33. 双吐基本练习 曲广义、郝益军编曲 (24)
34. 双吐练习——活泼的小松鼠 郝益军、曲广义曲 (25)
35. 指颤音与单吐练习 郝益军曲 (26)
36. 十六分音符练习 郝益军曲 (27)
37. 筒音作 2 七声音阶练习 郝益军编曲 (28)
38. 卖报歌 聂耳曲 郝益军编曲 (29)
39. 二重奏——丰收之歌 丹麦民歌 曲广义、郝益军改编 (30)
40. 三度音程练习 郝益军曲 (31)
41. 单吐练习四 郝益军曲 (32)
42. 五度音程练习 郝益军曲 (33)
43. 走绛州 山西民歌 郝益军编曲 (34)
44. 二声部卡农练习 郝益军曲 (35)
45. 双吐练习一 郝益军曲 (36)
46. 切分节奏练习 郝益军曲 (37)
47. 两个八度的分解和弦 (37)

48. 六度音程练习 郝益军曲 (38)
49. 八度与单吐 郝益军、曲广义曲 (39)
50. 二重奏——小步舞曲 [德] 巴赫曲 郝益军移植 (40)
51. 筒音作 2 五声音阶练习 郝益军编曲 (41)
52. 三度与指颤音 曲广义、郝益军曲 (42)
53. 叠音、打音练习 郝益军曲 (43)
54. 双吐练习二 郝益军曲 (44)
55. 跳动的切分音 曲广义、郝益军曲 (45)
56. 二重奏——小旋风 刘昭曲、郝益军移植 (46)
57. 一点金 潮州民间音乐 (47)
58. 八度练习 曲广义、郝益军曲 (48)
59. 七度音程练习 郝益军曲 (49)
60. 二重奏——摇篮曲 [德] 勃拉姆斯曲 郝益军移植 (50)
61. 清江河——切分节奏练习 湖北民歌 郝益军编曲 (51)
62. 指颤音练习一 郝益军曲 (52)
63. 北京的金山上——叠音、打音、波音练习 藏族民歌 马倬编歌 郝益军改编 (53)
64. 二重奏——加沃特舞曲 [荷] 戈塞克曲 郝益军移植 (54)
65. 筒音作 1 七声音阶练习 郝益军编曲 (55)
66. 划小船 曲广义、郝益军曲 (56)
67. 波音练习一 郝益军曲 (57)
68. 指颤音练习二 郝益军曲 (58)
69. 大生产 甘肃民歌 郝益军、曲广义改编 (59)
70. 二重奏——呼应 阿·格吉克曲 郝益军移植 (60)
71. 运指练习二 郝益军曲 (61)
72. 双吐练习三 郝益军曲 (62)
73. 八度音程练习 郝益军曲 (64)
74. 二重奏——二声部卡农练习 郝益军曲 (65)

75. 筒音作 $\dot{1}$ 五声音阶练习 郝益军编曲 (66)
76. 八分休止符练习 郝益军曲 (67)
77. 四季歌——单吐练习 青海民歌 郝益军、公延伟编曲 (68)
78. 休止符练习一 郝益军曲 (69)
79. 音程跳进练习一 郝益军曲 (70)
80. 二重奏——铃儿响叮当 [美] 彼尔彭特曲 郝益军编配 (71)
81. 单吐练习五 郝益军曲 (73)
82. 指颤音练习三 郝益军曲 (74)
83. 双吐与连音——化妆舞会 郝益军、曲广义曲 (75)
84. 森吉得玛 蒙古族民歌 (76)
85. 二重奏——两只小麻雀 郝益军曲 (77)
86. 波音练习二 郝益军曲 (79)
87. 筒音作 $\dot{6}$ 七声音阶练习 郝益军编曲 (80)
88. 倚音练习一 郝益军曲 (81)
89. 采茶灯 福建民歌 郝益军编曲 (82)
90. 泛音练习 郝益军曲 (83)
91. 欢乐的小鸟 曲广义、郝益军曲 (84)
92. 叠音、打音、波音练习 郝益军曲 (85)
93. 滑音基本练习 郝益军、曲广义编曲 (86)
94. 双吐练习四 郝益军曲 (87)
95. 历音基本练习 曲广义、郝益军编曲 (88)
96. 三声部练习 郝益军曲 (89)
97. 切分音练习 郝益军曲 (91)
98. 筒音作 $\dot{6}$ 五声音阶练习 郝益军编曲 (92)
99. 音程跳进练习二 郝益军编曲 (93)
100. 十里墩——辅助音孔练习 四川清音 郝益军编曲 (94)
101. 放风筝 河北民歌 (95)

102. 前、后十六节奏练习 郝益军曲 (95)
103. 变化音练习一 郝益军曲 (96)
104. 三重奏——打秋千 山东民歌 孙 倩编配 (98)
105. 指颤音与顿音 郝益军、曲广义曲 (100)
106. 历音练习 郝益军曲 (101)
107. 句头与赠音基本练习 曲广义、郝益军编曲 (102)
108. 连音与吐音练习 郝益军曲 (102)
109. 对 花 山东民歌 (104)
110. 八度与单吐 郝益军、曲广义曲 (104)
111. 青年友谊圆舞曲 天 戈曲 郝益军编曲 (105)
112. 三重奏——波兰舞曲 波兰民歌 郝益军、曲广义改编 (107)
113. 筒音作 3 七声音阶练习 郝益军编曲 (110)
114. 单吐与双吐混合 曲广义、郝益军曲 (111)
115. 羊毛剪子咔嚓响——附点八分音符练习
..... 澳大利亚民歌 郝益军、宋延雷编曲 (112)
116. 飞指基本练习 曲广义、郝益军编曲 (113)
117. 滑音练习 郝益军、曲广义曲 (113)
118. 花舌练习 郝益军、宋莉敏曲 (115)
119. 鹦鹉——指颤音练习 印度尼西亚民歌 郝益军改编 (116)
120. 倚音练习二 郝益军、曲广义曲 (118)
121. 二重奏——在晨露中 瑞典民歌 郝益军编配 (119)
122. 太阳出来喜洋洋——变换拍子练习 四川民歌 郝益军编曲 (123)
123. 重音练习 郝益军曲 (124)
124. 筒音作 3 五声音阶练习 郝益军编曲 (125)
125. 强弱变化练习 曲广义、郝益军编曲 (126)
126. 二重奏——山歌 四川民歌 孙 倩编配 (127)
127. 步步高 广东音乐 吕文成曲 (128)

128. 转调与双吐练习	郝益军曲 (129)
129. 装饰性滑音基本练习	曲广义、郝益军编曲 (130)
130. 三度指颤音练习	郝益军曲 (131)
131. 节奏练习一	郝益军曲 (133)
132. 绣花曲——滑音练习	山东五莲民歌 郝益军编曲 (134)
133. 休止符练习二	郝益军曲 (135)
134. 转调练习	郝益军曲 (136)
135. 可怜的秋香	黎锦晖曲 郝益军移植 (137)
136. 二重奏——苏北民歌	曲广义、郝益军改编 (138)
137. 倚音练习三	郝益军曲 (139)
138. 大跳练习	曲广义、郝益军曲 (140)
139. 附点八分音符练习二	郝益军曲 (141)
140. 单吐三连音练习	郝益军曲 (142)
141. 半音阶基本练习	曲广义、郝益军编曲 (143)
142. 三重奏——圆舞曲	郝益军曲 (144)
143. 8拍子中的双吐	曲广义、郝益军曲 (148)
144. 三吐基本练习	郝益军曲 (148)
145. 秋 收	陕西民歌 郝益军、曲广义改编 (150)
146. 半音阶练习	曲广义、郝益军曲 (151)
147. 剁音与花舌练习	郝益军曲 (152)
148. 单吐三连音与附点	郝益军、曲广义曲 (153)
149. 剁音与滑音练习	郝益军曲 (154)
150. 拾 翻	山西二人台曲牌 (155)
151. 三重奏——彩色的小雨	良 镇曲 郝益军移植 (156)
152. 附点音符练习	郝益军曲 (158)
153. 四季花开	山东民歌 (159)
154. 花舌与双吐	郝益军、曲广义曲 (159)

155. 筒音作 4 七声音阶练习 郝益军编曲 (161)
156. 月光变奏曲 安得列耶夫编曲 (162)
157. 二重奏——三度和声音程练习 郝益军曲 (164)
158. 前、后十六分音符双吐 郝益军、曲广义曲 (166)
159. 小夜曲 [意]托塞里曲 郝益军移植 (167)
160. 三吐练习 郝益军曲 (168)
161. 愿亲人早日养好伤——选自现代舞剧《沂蒙颂》
..... 杜鸣心、刘 霖、刘廷禹曲 (169)
162. 两个半孔音的练习 曲广义、郝益军曲 (170)
163. 碎吐基本练习 郝益军、曲广义编曲 (171)
164. 双吐三度练习 郝益军、曲广义曲 (171)
165. 双吐与附点 郝益军、曲广义曲 (173)
166. 土耳其进行曲 莫扎特曲 (174)
167. 二重奏——漫步草地 捷克民歌 郝益军编配 (177)
168. 筒音作 4 五声音阶练习 郝益军编曲 (180)
169. 综合练习 郝益军曲 (181)
170. 以“K”起奏的双吐 郝益军、曲广义曲 (183)
171. 指法转换练习——弹起我的曼陀林 意大利民歌 郝益军、丁传明编曲 (185)
172. 三和弦分解与双吐 郝益军曲 (187)
173. 三重奏——茉莉花 江苏民歌 罗忠镕改编 郝益军移植 (189)
174. 大红枣儿送亲人——选自舞剧《白毛女》 严金萱等曲 郝益军移植 (192)
175. 变化音练习二 郝益军曲 (193)
176. 双吐三连音 郝益军、曲广义曲 (194)
177. 碎吐练习 郝益军曲 (195)
178. 三吐与半音阶——驰骋 曲广义、郝益军曲 (195)
179. 三重奏——美丽的姑娘 新疆民歌 胡登跳编配 郝益军移植 (197)
180. 乡村花鼓队 曲广义、郝益军编曲 (201)

181. 节奏练习二 郝益军曲 (202)
182. 碎吐练习——小小柳叶琴 曲广义、郝益军曲 (203)
183. 三重奏——爬山 印度尼西亚民歌 郝益军编配 (204)
184. 天山欢舞 曲广义、郝益军编曲 (208)
185. 三重奏——扬基歌 美国民歌 郝益军编配 (209)
186. 循环换气双吐基本练习 郝益军、曲广义编曲 (214)
187. 切分音与双吐 郝益军、曲广义曲 (215)
188. $\frac{6}{8}$ 和 $\frac{2}{4}$ 的歌舞 曲广义、郝益军曲 (217)
189. 循环换气双吐 郝益军曲 (218)
190. 四重奏——窗花舞之《喜儿女友四人舞》——选自舞剧《白毛女》
..... 严金萱等曲 郝益军移植 (220)
191. 都达尔和玛丽亚 [哈] 玛利亚·贾格尔曲 郝益军、曲广义改编 (226)
192. 八度与半音阶 郝益军、曲广义曲 (227)
193. 筒音作 $\flat 7$ 的音阶与分解和弦 曲广义、郝益军编曲 (229)
194. 野蜂飞舞 [俄] 里姆斯基·科萨科夫曲 曲广义移植 (230)
195. 五哥放羊——综合练习 山西民歌 郝益军编曲 (232)
196. 分解减七、增三和弦与连续纯四度音程 曲广义、郝益军编曲 (235)
197. 全音阶基本练习 曲广义、郝益军编曲 (236)

第 二 部 分

1. 绣荷包 山东民歌 郝益军编曲 (237)
2. 包楞调 山东民歌 郝益军编曲 (240)
3. 拥军秧歌 陕西民歌 郝益军编曲 (241)
4. 交城山 山西民歌 郝益军编曲 (244)
5. 编花篮 河南民歌 郝益军编曲 (246)
6. 康定情歌 四川民歌 郝益军编曲 (248)

7. 赶小海	浙江民歌	郝益军编曲 (250)
8. 杨柳青	江苏扬州民歌	郝益军编曲 (252)
9. 马兰恋歌	台湾高山族民歌	郝益军编曲 (254)
10. 金色的太阳	藏族民歌	郝益军编曲 (256)
11. 翻身农奴把歌唱	阎 飞曲	郝益军编曲 (257)
12. 手挽手	新疆哈萨克族民歌 潘英锋编曲	郝益军改编 (260)
13. 青春舞曲	新疆民歌 王洛宾搜集整理	郝益军编曲 (262)
14. 玛丽亚尼娜	意大利民歌	郝益军编曲 (264)
15. 卡普里岛	意大利民歌	郝益军编曲 (266)
16. 尼罗河畔的歌声	埃及民歌 朱宝勇编曲	郝益军改编 (268)
17. 漫步草地	捷克民歌	郝益军编曲 (269)
18. 跳吧, 女儿!	捷克民歌	郝益军编曲 (271)
19. 哎呀, 妈妈	印度尼西亚民歌	郝益军编曲 (272)
20. 在路旁	巴西民歌	郝益军编曲 (274)
21. 凤阳歌绞八板	山东民间乐曲	郝益军整理 (275)
22. 小骑兵		郝益军曲 (278)
23. 丰收的喜悦		郝益军、盛玉生曲 (280)
24. 奔 月		郝益军曲 (283)
25. 秋 韵		郝益军曲 (286)
26. 家乡的歌		郝益军曲 (289)
27. 咏 梅——为 D 调弯管大笛而作	王以东、郝益军曲	(293)
28. 思 念——埙独奏	郝益军曲	(297)
附: 简谱演奏符号说明		(299)
参考书目		(300)

第一部分

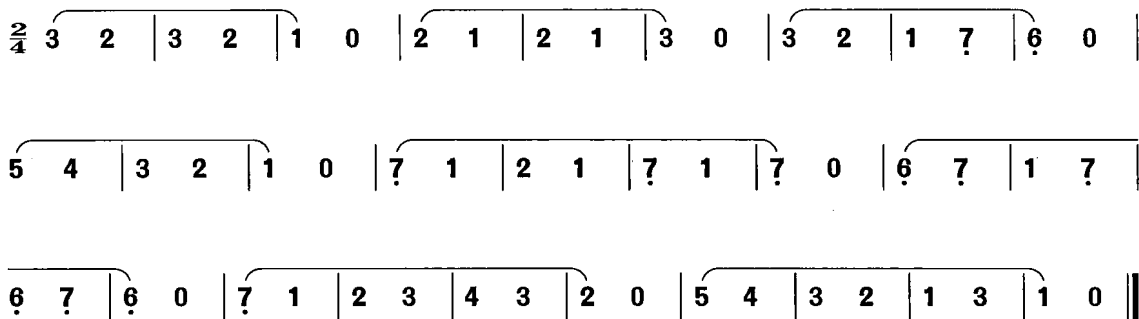
1. 基础练习一

——四分音符练习

筒音作 5

郝益军曲

中板稍慢



简谱中音的长短是用有一定时值比例关系的音符来表示的。在四分音符为一拍的拍子中。如： $\frac{1}{4}$ 、 $\frac{2}{4}$ 、 $\frac{3}{4}$ 、 $\frac{4}{4}$ 、 $\frac{5}{4}$ 等，四分音符时值为一拍。

音符上方的圆弧线“—”为连音线。它有两种作用：一是两个或两个以上的相同音的连线，表示将这几个音的时值相加奏成一个音。二是高度不同的音用连线相连，表示演奏时要连贯。此练习所用连线属第二种连线形式，表示线内的音要连贯，不用吐音。

筒音作 5 是笛子常用指法之一。全按为 5，开第一孔为 6，开第一、第二孔为 7，开第一、第二、第三孔为 1，开第一、第二、第三、第四孔为 2，开第一、第二、第三、第四、第五孔为 3，半开第六孔，全开其余指孔或按闭第四、第五孔，全开其余孔为 4，高音 4 除了半开第六孔、全开其余指孔外，亦可按闭第二、第三、第四、第五孔，开第一、第六孔，其他音的高八度按孔与低八度音指法相同。

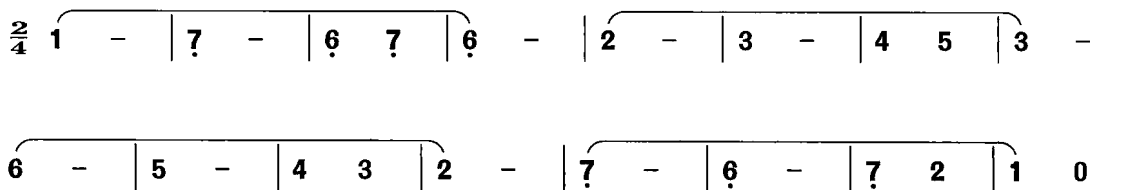
2. 基础练习二

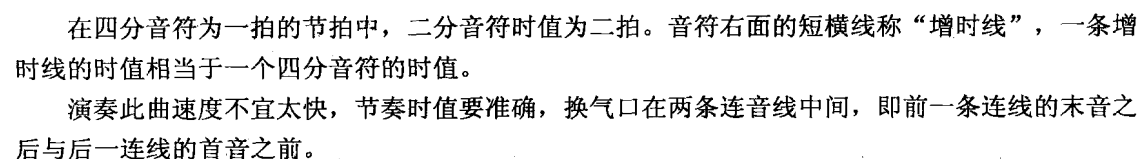
——二分音符练习

筒音作 5

郝益军曲

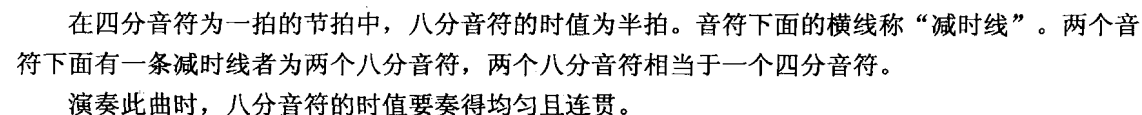
中板稍慢





——八分音符练习

郝益军曲

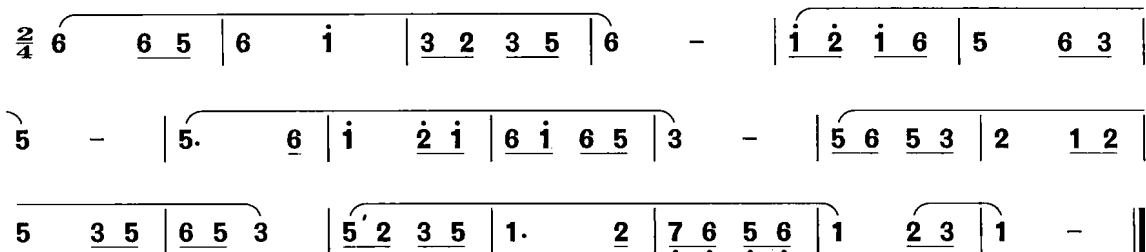


4. 采 花 调

筒音作 5

沪剧音乐

中板

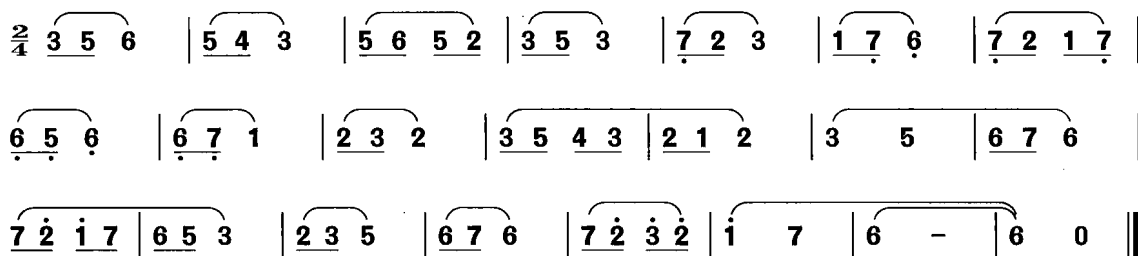


5. 基础练习四

筒音作 5

郝益军曲

中板稍慢

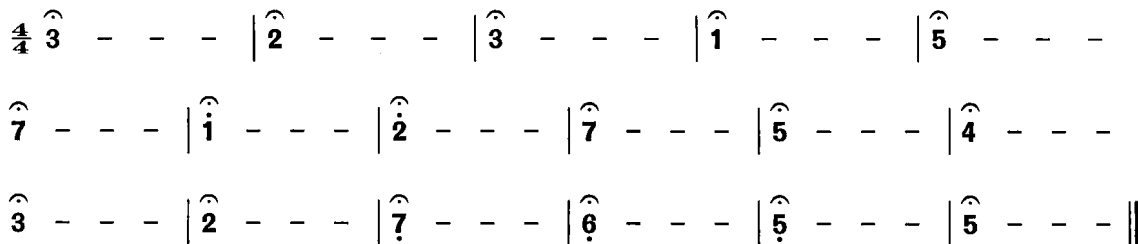


6. 长音练习一

筒音作 5

郝益军编曲

慢板



吹奏长音要求气息平稳，声音饱满，同时练习口形的自然、姿势的正确、呼吸的畅通、开口音与收音的干净以及气息、口腔等方面的协调配合等。

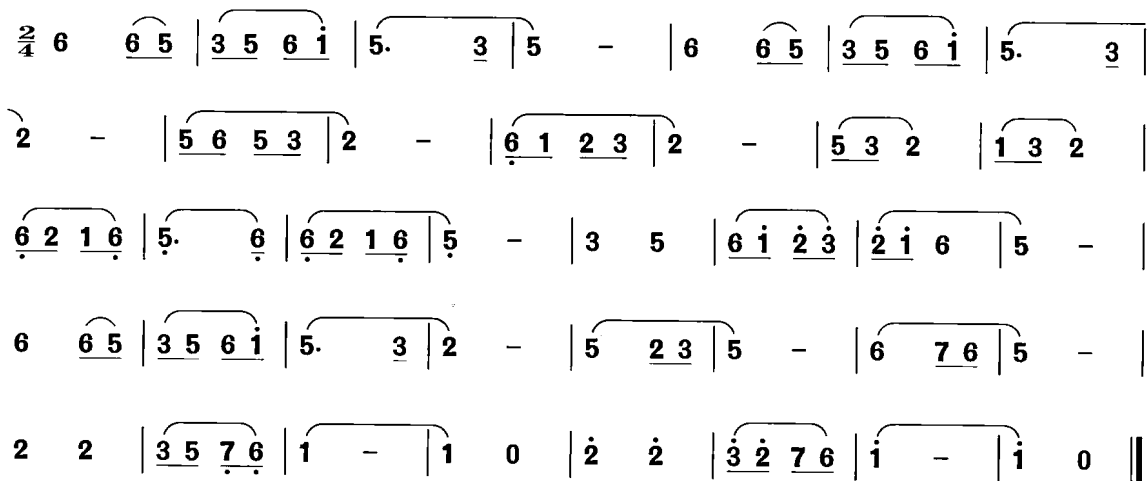
每个音演奏时值的长短，可根据自己不同阶段的实际演奏能力，尽可能延长。

7. 基础练习五

简音作 5

郝益军曲

中板

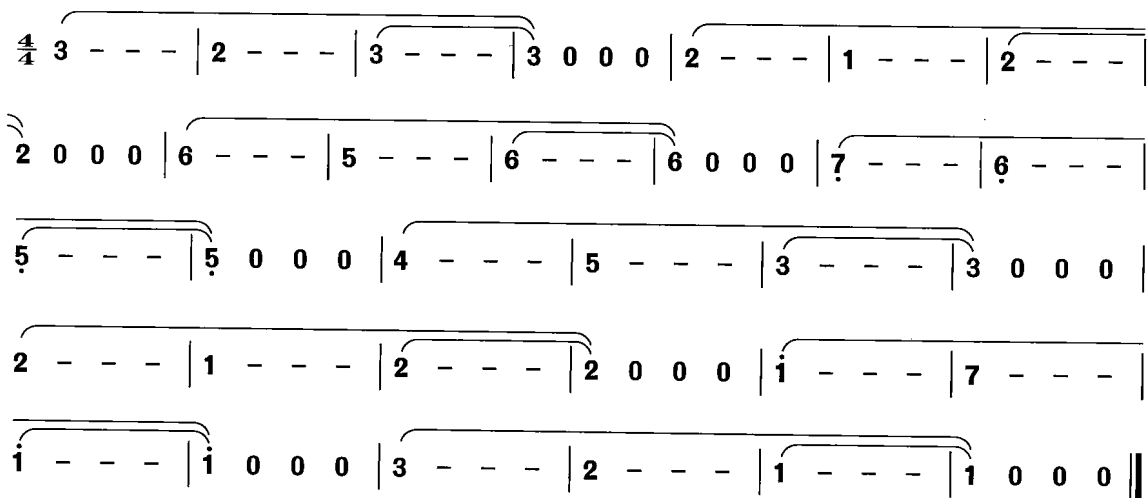


8. 全音符练习

简音作 5

郝益军曲

中板稍慢



在四分音符为一拍的节拍中，全音符时值为四拍。

演奏此曲除了音符要连贯外，气息要平稳，声音集中且饱满。