

哆

快乐

咪

音乐教与学丛书

咪

板胡演奏教程

(技巧与练习)

李恒 • 编著



人民音乐出版社



咪

咪

哆

快

乐

音乐教与学丛书

板胡演奏教程

(技巧与练习)

李恒○编著

人民音乐出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

板胡演奏教程：技巧与练习 / 李恒编著. — 北京：
人民音乐出版社，2007. 4

(“哆咪咪”快乐音乐教与学丛书)

ISBN 978-7-103-03218-3

I. 板… II. 李… III. 板胡—奏法—教材
IV. J632. 22

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 098203 号

责任编辑：张 辉

责任校对：张顺军

人民音乐出版社出版发行

(北京市海淀区翠微路 2 号 邮政编码：100036)

Http://www.rymusic.com.cn

E-mail: rmyy@rymusic.com.cn

新华书店北京发行所经销

北京美通印刷有限公司印刷

787×1092 毫米 16 开 15 印张

2007 年 4 月北京第 1 版 2007 年 4 月北京第 1 次印刷

印数：1—4,040 册 定价：26.00 元

版权所有 翻版必究

凡购买本社图书，如有缺页、倒装等质量问题

请与本社出版部联系调换。电话：(010)68278400

前 言

《板胡演奏教程》在教学实践中已试用多年,此次出版,对全书各项技术训练的先后顺序、文字叙述等进行了全面的审定、调整和修订,增加了一些训练项目(如节奏训练、顿弓、滑音、打音等),补充了大量的练习曲和独奏曲,使全书更加充实、全面、系统。

此书的使用对象:一是没有学过板胡的“白丁”学生,二是虽有一定程度,但未经系统训练的初学者。只要严格按照本书各课要求,循序渐进,刻苦练习,即可基本掌握书中各项技术内容。

该教程重点是对各项演奏技术进行基础训练,使学生掌握正确的演奏方法,打下扎实的基本功,养成良好的演奏习惯,为将来向更高技术、艺术层次的攀登奠定坚实的基础。

全书共二十课,基本上包括了大部分板胡演奏技术,每一课都有特定的训练内容、练习方法和要求。各课先后顺序的编排是经过认真考虑并得到教学实践检验的,学习者可以依次练习。如遇某种特殊情况,也可自行调整,但跳动不要太大。每课的具体要求,不能任意改变,某一项技术训练的材料如感不足,可另找一些适合本课技术程度的乐曲或练习曲加以补充。

“节奏训练”是为了培养学生严格的时值概念和良好的内心节奏感,是非常重要的基础训练,在本书中占了较大的比例,希望学习者高度重视,否则节奏问题会形成演奏技术进一步提高的障碍。

学习者使用本教程,最好是在有经验的教师指导下进行练习,这样就会少走弯路。没有条件找到指导老师的自学者,只要认真研究每项技术的演奏方法、练习要求并努力实践,也会逐渐达到一定的程度。

在对全书的学习过程中,从始至终都要认真把握正确的演奏方法,严格的节奏和音准。这是本教程训练的宗旨。

本书及《板胡基本功训练》、《中国民族器乐曲博览·板胡曲谱》(均由人民音乐出版社出版)均可作为参考。

作为演奏教程应该是科学的、系统的、循序渐进的,本书作为基础演奏教程出版,肯定会有许多不足,欢迎广大读者批评指正。

书中的练习曲或乐曲,凡未署名者均为本书作者所作。

李 恒

2006年6月于中央音乐学院

目 录

第一 课	概 述	(1)
第二 课	右手的持弓与运弓	(5)
第三 课	左手的持琴与按弦	(10)
第四 课	连弓练习	(17)
第五 课	“ $\dot{5}$ $\dot{2}$ 弦”练习	(22)
第六 课	“ $\dot{2}$ $\dot{6}$ 弦”练习	(34)
第七 课	“ $\dot{6}$ $\dot{3}$ 弦”练习	(47)
第八 课	“ $\dot{3}$ $\dot{7}$ 弦”练习	(57)
第九 课	“ $\dot{4}$ $\dot{1}$ 弦”练习	(62)
第十 课	快弓基础练习	(67)
第十一课	手指基础练习	(74)
第十二课	换弦基本练习	(85)
第十三课	换把基础练习	(88)
第十四课	颤指练习	(107)
第十五课	臂力与腕部弹性练习	(116)
第十六课	颤弓练习	(121)
第十七课	顿弓练习	(125)
第十八课	滑音与打音练习	(128)
第十九课	断弓练习	(131)
第二十课	节奏练习	(135)

独奏曲十八首

1. 庆翻身 京剧《智取威虎山》选曲 刘明源、刘汉林改编 李 恒伴奏(152)
2. 喜洋洋..... 刘明源曲 李 恒伴奏(154)
3. 南泥湾 马 可曲 刘明源改编 李 恒伴奏(156)
4. 月芽五更 东北民歌 刘明源改编 李 恒伴奏(158)
5. 咱们的领袖毛泽东 陕北民歌 刘明源编曲 李 恒伴奏(161)

6. 翻身的日子 朱践耳曲 李 恒配伴奏(164)
7. 军民大生产 陇东民歌 李 恒改编(168)
8. 东北风 东北民歌 刘明源编曲 李 恒配伴奏(173)
9. 春城节日 周其昌、丁永盛曲 李 恒配伴奏(177)
10. 众手浇开幸福花 唐 诃曲 李 恒编曲(184)
11. 山乡欢歌 李 恒曲(190)
12. 快乐的驭手 李 敏、陈玉中曲 李 恒配伴奏(197)
13. 赶 路 钟义良曲 李 恒配伴奏(202)
14. 鱼水情 生 茂、唐 诃曲 李 恒改编(206)
15. 看龙灯 李 恒曲(210)
16. 影 调 刘 钧编曲 李秀琪改编 李 恒配伴奏(216)
17. 郿鄠联奏 刘明源编曲 李 恒配伴奏(221)
18. 看秧歌 山西民歌 李 恒改编(225)

第一课 概述

一、板胡的构造

板胡是我国弓弦乐器——胡琴家族的一员,是人们喜闻乐见的乐器之一。在历史的发展过程中,它曾主要用于地方戏曲(秦腔、河北梆子、河南梆子、山西梆子、评戏等)的伴奏;20世纪40年代末50年代初逐渐成为音乐会舞台的独奏乐器。为了适应这一新的演奏形式,前辈演奏家对板胡进行了许多重要改革,目前形制和规格已经基本固定下来。下面我们就以北京民族乐器厂制做的高音板胡、中音板胡为依据,谈谈板胡的构造(见图1):

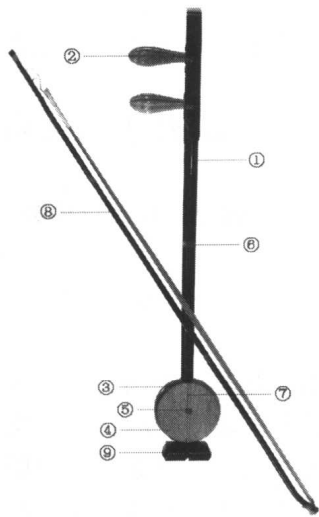


图 1

① 琴杆 通常用红木、乌木、紫檀等木料制成。全长约 72 厘米,成椭圆形,上粗下细,是板胡发音体的重要组成部分。

② 弦轴 琴杆上端有两个弦轴,上面的是内弦轴,下面的是外弦轴。目前通常用的弦轴有两种:一是木制轴(一般用黄杨木制成),二是金属制的机械轴(轴棒用木质或牛角制成)。

③ 共鸣箱 用椰子壳制成,是板胡重要的发音体。不同类型的板胡,其共鸣箱的大小也不相同。高音板胡共鸣箱前部的直径一般为 9.5 至 10 厘米,中音板胡为 10 至 10.5 厘米,次中音板胡为 11 至 12 厘米,低音板胡约为 13 厘米,中、次中、低音三种板胡的共鸣箱都设有音窗。

④ 面板 桐木板制成。一般采用贮放时间较久,质地松软,纹络规整的板。面板的厚度要适当,太厚发音迟钝、细弱,太薄发音则空、散,演奏者要根据每把琴的情况调整面板的厚度。

⑤ 琴码 用来做琴码的材料很多,如竹子、松结、红木、乌木、紫檀木、枫木、牛角、象牙等。码子的形状也不尽相同,有桥码、空心码、实心码、椭圆形码、横形码等。不同的琴应选择不同质地、形状的琴码,以保障发音的质量。琴码的位置在面板圆心上方约 2 厘米处。

⑥ 千金(又称中码、腰码) 一般用红木、乌木、象牙、骨头等材料制成。安放的位置根据每位演奏者手的大小而定,一般高音板胡的千金距离琴码约 25 厘米,中音板胡约 30 厘米,次中音板胡约 35 厘米,低音板胡约 35.5 至 36 厘米。

⑦ 琴弦 有丝弦和金属弦两种。目前多采用金属弦。

⑧ 琴弓 由竹竿和马尾制成。弓杆多采用红竹或湘妃竹,弓毛用白马尾或黑马尾,全长一般为 86 厘米。

⑨ 琴托 用红木或乌木灌铅制成。它的作用一是稳定琴身,二是把身体与共鸣箱隔开,

使共鸣箱得以充分震动。

二、板胡的选择

近几十年来,民族乐器的制作工艺有了长足的进步,对板胡的形制规格也都进行了许多改革,但仍有一些不尽如人意的地方,如乐器的性能不够稳定,同样的材料和规格做出来的琴,有时声音差别较大。因此,在选择板胡时应注意以下各点:

① 检查各部件材料的质量、规格及工艺的优劣。

② 检查发音,把弓毛擦上适量的松香,听听发音是否灵敏、集中,音色是否脆亮、圆润,里外弦音响是否平衡,推弓、拉弓音色是否统一。

③ 试琴者情绪要稳定,切勿焦躁。另外发音方法要正确,判断要客观。往往有这种情况:由于空气的湿度过大或过于干燥,演奏者不良的发音方法及对声音的某种偏见而湮没声音的本质。

三、板胡的保护

乐器是演奏者和听众感情交流的工具。一把好的乐器对于演奏者是相当重要的。因此必须加以认真的保护。

① 每次演奏完毕应把琴杆、共鸣箱、弓杆上的松香末擦拭干净。否则,时间久了越积越多,既影响乐器的美观又影响发音。

② 乐器用毕要松弦或把弦用木棒架起来,以减轻弦对面板的压力,避免面板过早塌陷。

③ 不用时要放入琴盒或琴套里,以防摔坏。

④ 存放乐器的环境温度不宜过高,湿度不宜过大。尤忌置放在暖气、火炉旁或在烈日下暴晒。

⑤ 乐器出了毛病,在未查出确实原因以前,切勿轻率盲目地动手修琴。否则,不但琴修不好,反而可能会把琴弄坏。比如发音问题,影响音色的原因很多,如琴杆的长短、粗细,共鸣箱的大小、坚硬程度,面板的厚薄,弓毛是否平整,松香是否适量,琴弦粗细比例是否适当或是否老化等。另外,气候的变化、演奏者情绪不佳、发音方法不当都将对发音产生不利的影响。到底是哪一种原因?要认真检查后方可动手。

四、板胡演奏的姿势

人类的任何生理活动都要求有一个与之相适应的、合理而科学的姿势。板胡的演奏是一项极为复杂的生理运动,参与活动的各个部位要达到高度的灵活、敏捷、协调、准确,正确的演奏姿势是实现这一目的的重要条件之一。姿势不正确会严重地影响演奏技巧的发挥,而且不良习惯一经形成,改起来就相当困难,初学者一定要掌握正确的演奏姿势,培养自己良好的演奏习惯。

(一) 上身的姿势

上身包括:头、臂、躯干等。演奏时,头要保持端正,眼睛平视,肩部放松,两臂自然下垂,胸部自然挺起(见图2)。

有的人演奏时习惯低头、端肩或过分挺胸、摇头晃脑、闭目锁眉、前俯后仰、左右摆动等等,这些都是极坏的毛病。既破坏身体的自然平衡,影响舞台造型的美观,又妨碍演奏技艺的发挥,实为演奏者之大忌。当然,在正确情况下,演奏者随着音乐的逐步展开,内心激发出一种积极的、难以抑制的感情冲动,这时可能会产生某种下意识的动作和表情,如果这种动作和表情是适度的,并且有助于乐曲情感的表达,当然那也是必要的。

(二) 腿的姿势

腿的姿势有两种。一种是平腿式:两腿平放,两脚着地,左脚靠前,右脚稍后,两脚尖稍向外倾斜,成八字形,两腿间的距离(以膝盖内侧计算)大约25厘米(见图2)。另一种是叠腿式:即把左腿搭在右腿上(见图3)。



图 2



图 3

目前大都采用第一种姿势。这是因为它有两个支点,容易维持身体的平衡,而且显得自然大方。

五、共鸣箱的位置和琴杆的方向

(一) 共鸣箱的位置

共鸣箱的位置一般有两种放置法。一种是放在左大腿根部靠近小腹的地方(见图2)。另一种是放在左大腿中间。第二种放置法在民间和戏曲板胡演奏者中多采用。它的优点是发音明亮;缺点是琴身不易固定,影响演奏技术的发挥。和第二种相比,第一种则发音柔和,琴身牢固,便于演奏各种高难技术。因此,通常采用第一种方法。

(二) 琴杆的方向

琴杆的方向关系到左手技巧的发挥。正确的方向应该是:琴杆在头的左侧并略向左前方倾斜(如图2),角度不宜过大,这样既保障正常的运弓和左手运指的灵活性,又端庄美观。

应注意纠正以下问题:

- ① 琴杆过分向左倾斜(如图4)。这样琴杆完全靠在虎口上,加大了虎口与琴杆的摩擦力;其

次,为使弓毛和琴弦保持合理的角度,右臂运弓时就必然抬高,造成右肩上耸,使右臂过分紧张。

② 琴杆过分前倾(如图5)。这样琴杆完全紧靠在食指一侧,既阻碍虎口的灵活运动,也容易给右手换把增加困难。



图 4



图 5

③ 琴杆过分右倾(如图6)、直立(如图7)、与头平行(如图8)。这样虎口必然紧夹琴杆,造成掌部肌肉紧张,手指的灵活性受到抑制,给换把、运弓造成一定的障碍。



图 6



图 7



图 8

第二课 右手的持弓与运弓

一、持弓的方法

右手持弓要求:上臂自然下垂,前臂自然弯曲,手指放松,手腕放平,弓杆放在食指的第一个关节上,大指、食指、中指自然弯曲,无名指在弓杆与弓毛之间(如图9),弓毛紧贴共鸣箱(图10)。

另一种持弓法与之不同的是中指和无名指均放在弓杆与弓毛之间。一般板胡的演奏均采用第一种方法。因为板胡的弓杆比较重,中指在外更有利于控制弓杆。

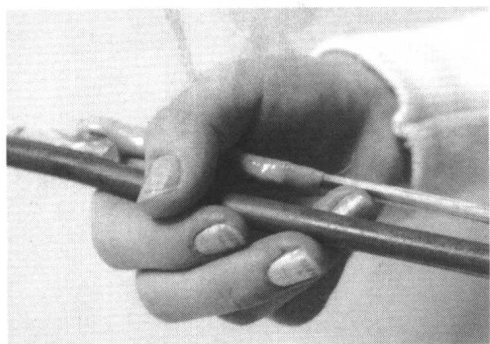


图 9

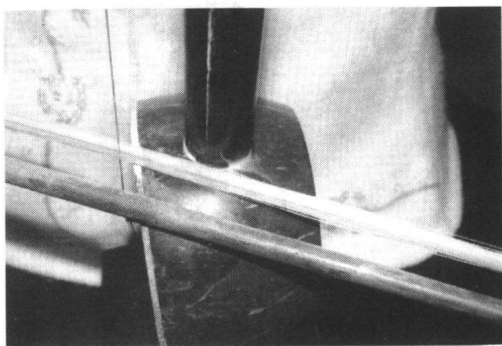


图 10

二、运弓的动作

运弓是整个右臂协调的联合动作,任何一部分配合不好都会给正确的运弓带来不良影响。

(一) 肩和上臂的动作

肩和上臂是右臂运动的轴心和力量的总来源。一般在运弓上发生毛病或肌肉劳损,大都和这两个部分不合理的运动有关。因此,右臂运动时一定要保持肩和上臂的自然状态。

(二) 肘关节和前臂的动作

上臂外展内收时,前臂和肘要保持同步平行运动。三者要密切配合彼此协调,形成一个统一的整体。在任何情况下,任何一方都不应该有先行的动作。

(三) 右臂和手、腕的关系

弓子运行时,腕关节要保持自然、灵活。腕和手的活动是上、前臂协调运动的结果,而不应该是手、腕的主动动作。它们和右臂成相反的方向内收外展。腕部僵硬或主动动作,都将会影响右臂的力向手的传导,形成一种不协调的生理运动状态。

(四) 右手手指的动作

运弓的力来自肩和上臂,然后通过前臂给予加强,又通过腕部传导到手和手指,随着右臂的左右运动,手指也应有相应的伸张和收缩。手的动作和腕部的动作是紧密联系的。

综上所述,可以看出右臂的各个环节是一个协调统一的整体,哪一部分配合得不好都会对运弓产生有害的影响。因此,自然、协调、统一、合理的运弓是运弓的基本原则。

三、运弓的方向

无论推弓或拉弓,右前臂的运动基本上要保持平直;弓毛和琴弦成九十度,这样能使琴弦充分振动,发音干净、饱满。弓子运行的方向偏向任何一方都将影响板胡的发音质量。弓子偏高时发音干瘪(如图 11);偏低时发音迟钝(如图 12);靠外侧容易产生噪音;靠内侧发音细弱、无力。



图 11



图 12

四、运弓的速度、施力和音量

运弓的速度是指弓毛和琴弦摩擦的快慢。施力是指主观上对弓子运行所给予的力量。音量是指弓毛和琴弦摩擦所产生的大、小、强、弱效果。在一般情况下,弓速快所施的力就大,音量也较强;弓速慢所施的力就小,音量也较弱。如果弓速快施力小则发音虚弱;弓速慢施力大则容易产生刺耳的噪音。另外,在弓子的运行中要获得同等强弱的音响,右手要根据擦弦点的不断移动而随时调整对弓所施的力。通常情况下,弓根用力小,弓尖用力大。

在实际作品的演奏中音乐的强弱是瞬息万变的,用怎样的弓速、施多少力以及在不同的弓位、不同的把位如何施力,要靠演奏实践中认真体验,不断总结,才能掌握。

五、弓杆的位置

弓杆的运行位置不当,也将影响板胡的发音。下面分别谈谈弓杆的三种位置:

(一) 弓杆的水平位置 (正确)

弓杆处于这种位置时,弓毛的平面才能和琴弦完全接触,摩擦力最大,振动充分,声音最佳。

(二) 弓杆向上翘 (错误)

弓杆向上翘,弓毛的平面则向内侧倾斜,一部分弓毛不易擦着琴弦,这就缩小了弓毛和弦的接触面,减轻了摩擦力,声音变得纤细。要避免这种缺陷,持弓手指就要格外用力,这样又容易造成手、腕及前臂的紧张,因而这种位置是不可取的。

(三) 向下压弓杆 (错误)

向下压弓杆,弓毛的平面向外倾斜,同样会减轻摩擦力,发音暗淡,弓杆打擦共鸣箱产生噪音。这种位置也不可取。

六、弓杆的长度和弓毛的松紧

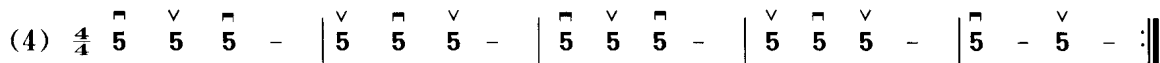
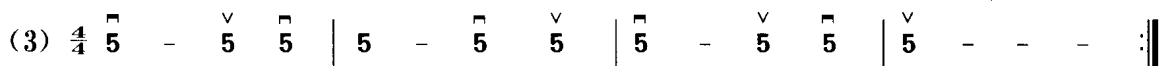
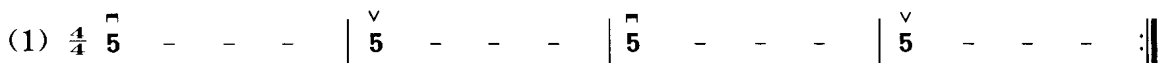
弓杆的长度和弓毛的松紧,一般以不超过右臂自然的伸展限度为宜。板胡把位较小,琴弦的张力较大,为使其达到良好的振动效果,有时需要较快的运弓速度。弓杆太短,在某些情况下就不容易达到合理的弓速,影响音色、内容的表达和技术的发挥。弓杆过长,一则弓子的弹性不好,另外也容易超出一般人右臂的伸展限度,增加运弓的负担。目前,儿童用弓一般 80 厘米,成人用弓 86 厘米为宜。弓杆横切面直径不得超过 0.8 厘米。

弓毛的松紧一般以弓杆保持平直或稍有点向里凹为宜。弓毛过松,加大了右手无名指里外换弦时运动的距离,造成换弦的障碍,影响换弦的速度和弓子的自然弹性,同时也容易使持弓手指僵紧;弓毛过紧,弓杆的张力加大,弹性难以控制。

下面各首练习均为本节课所要进行的空弦全弓运弓练习,作为最基础的练习,希望学琴者严格按谱面标示的要求进行练习。

1 = D (1 5 弦) 高音板胡

♩ = 62



注:本书练习曲除署名者外,均为作者编写。

(5) $\frac{4}{4}$ $\bar{5}$ $\overset{\vee}{5}$ - $\bar{5}$ | $\overset{\vee}{5}$ $\bar{5}$ - $\overset{\vee}{5}$ | $\bar{5}$ $\overset{\vee}{5}$ - $\bar{5}$ | $\overset{\vee}{5}$ $\bar{5}$ - $\overset{\vee}{5}$ | $\bar{5}$ - - - :||

(6) $\frac{4}{4}$ $\bar{1}$ - - - | $\overset{\vee}{1}$ - - - | $\bar{1}$ - - - | $\overset{\vee}{1}$ - - - :||

(7) $\frac{4}{4}$ $\bar{1}$ - $\overset{\vee}{1}$ - | $\bar{1}$ - $\overset{\vee}{1}$ - | $\bar{1}$ - $\overset{\vee}{1}$ - | $\bar{1}$ - $\overset{\vee}{1}$ - :||

(8) $\frac{4}{4}$ $\bar{1}$ - $\overset{\vee}{1}$ $\bar{1}$ | $\overset{\vee}{1}$ - $\bar{1}$ $\overset{\vee}{1}$ | $\bar{1}$ - $\overset{\vee}{1}$ $\bar{1}$ | $\overset{\vee}{1}$ - - - :||

(9) $\frac{4}{4}$ $\bar{1}$ $\overset{\vee}{1}$ $\bar{1}$ - | $\overset{\vee}{1}$ $\bar{1}$ $\overset{\vee}{1}$ - | $\bar{1}$ $\overset{\vee}{1}$ $\bar{1}$ - | $\overset{\vee}{1}$ $\bar{1}$ $\overset{\vee}{1}$ - | $\bar{1}$ - $\overset{\vee}{1}$ - :||

(10) $\frac{4}{4}$ $\bar{1}$ $\overset{\vee}{1}$ - $\bar{1}$ | $\overset{\vee}{1}$ $\bar{1}$ - $\overset{\vee}{1}$ | $\bar{1}$ $\overset{\vee}{1}$ - $\bar{1}$ | $\overset{\vee}{1}$ $\bar{1}$ - $\overset{\vee}{1}$ | $\bar{1}$ - - - :||

$\text{♩} = 100$

(11) $\frac{4}{4}$ $\bar{1}$ - - - | $\overset{\vee}{5}$ - - - | $\bar{1}$ - - - | $\overset{\vee}{5}$ - - - :||

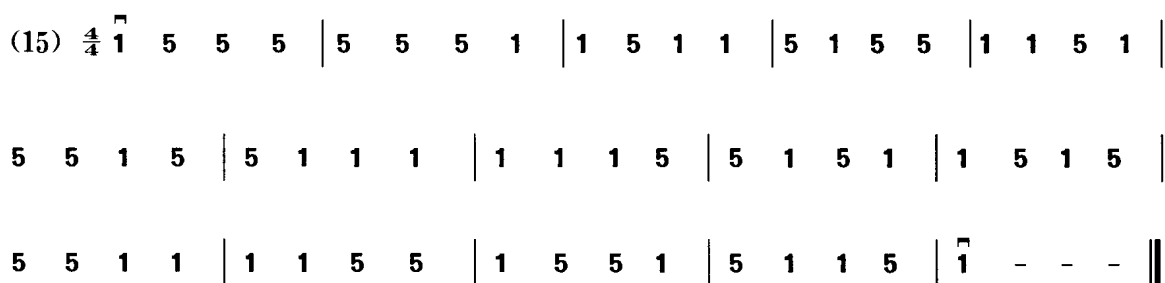
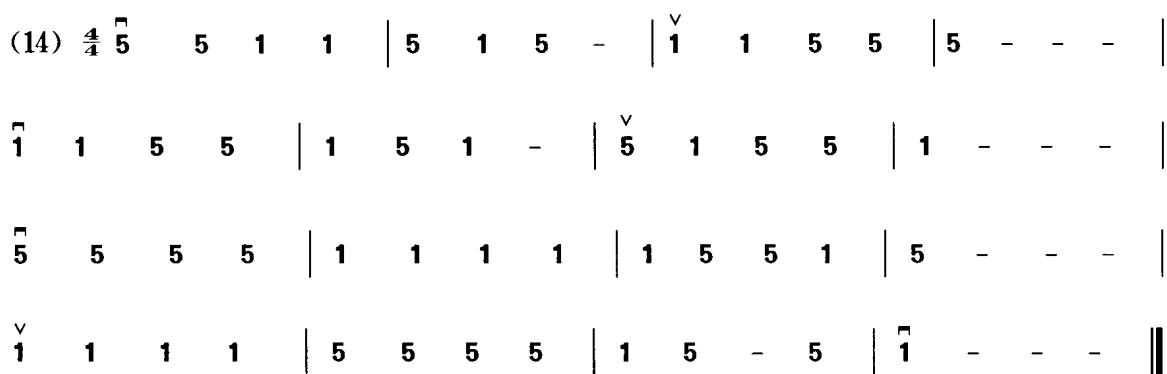
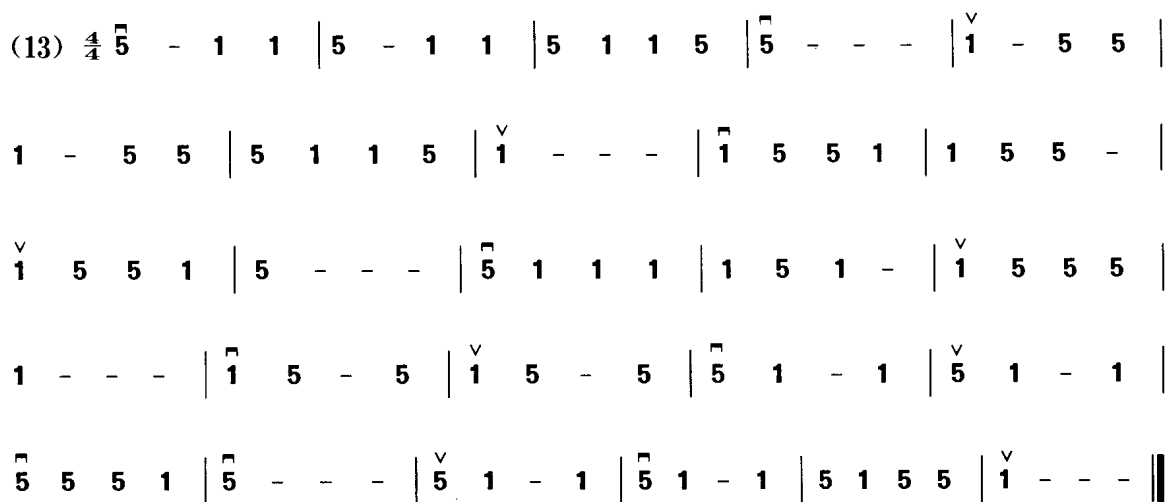
$\bar{5}$ - $\overset{\vee}{1}$ - | $\bar{1}$ - $\overset{\vee}{5}$ - | $\bar{5}$ - $\overset{\vee}{1}$ - | $\bar{1}$ - $\overset{\vee}{5}$ - |

$\bar{5}$ - $\overset{\vee}{1}$ - | $\bar{1}$ - $\overset{\vee}{5}$ - | $\bar{5}$ - $\overset{\vee}{5}$ $\bar{5}$ | $\overset{\vee}{1}$ - - - ||

(12) $\frac{4}{4}$ $\bar{1}$ 1 5 - | $\overset{\vee}{1}$ 1 5 - | $\bar{5}$ 5 1 - | $\overset{\vee}{5}$ 5 1 - |

$\bar{1}$ 5 5 1 | $\bar{5}$ - - - | $\overset{\vee}{5}$ 5 1 - | $\bar{5}$ 5 1 - |

$\overset{\vee}{1}$ 1 5 - | $\bar{1}$ 1 5 - | $\overset{\vee}{5}$ 1 1 5 | $\overset{\vee}{1}$ - - - ||



练习要求:

- ① 右臂运动连贯协调。
- ② 运弓平直, 速度均匀, 音色干净统一。
- ③ 容易出现的毛病: 肩、臂、肘、腕僵硬, 弓杆打擦共鸣箱, 持弓手指过于用力等。
- ④ (11)~(15)条运弓速度加快, 要防止弓杆上下左右摆动。

第三课 左手的持琴与按弦

一、左手的持琴位置

任何乐器的演奏姿势,都要力求符合人体的自然生理状态。持琴的左臂、虎口、手指三者是一个统一的整体。它们之间相互配合,哪一个部位运用不当,持琴都将受到影响。正确的持琴方法是:肩关节放松,上臂自然下垂,前臂自然弯曲,和上臂约成六十度角;琴杆靠在虎口食指一侧,大指自然弯曲,其余四指依次按弦。

下面介绍几种不正确的持琴方法:

(一)左肘抬得过高。这样除造成肩和上臂肌肉紧缩外,还容易改变手指按弦的正确形态。

(二)上臂夹得过紧,使左臂的动作失去灵活性。

(三)虎口紧夹琴杆,大指僵直或用力弯曲,使其余四个手指的活动受到钳制,给快速换把造成障碍。

二、左手手形

大指及虎口部位放松,其余四个手指自然弯曲,形成一个半握拳的状态(如图13)。

这种手形的优点是:自然、舒服、美观,第四指伸展比较方便。

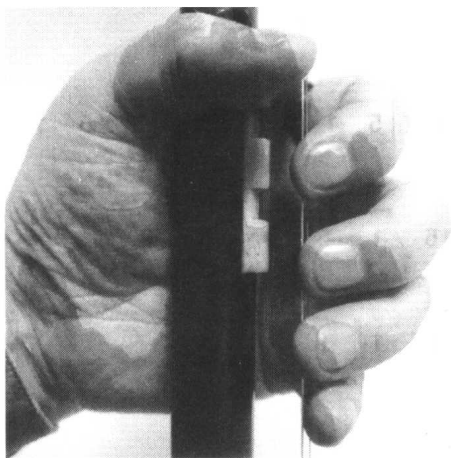


图 13

三、手指按弦的位置及动作

手指按弦位置有以下几种情况:

- ① 靠近指尖按弦,发音纤细明亮。
- ② 靠近指肚按弦,运指灵敏,发音浑厚柔和,是使用较多的一种方法。
- ③ 指肚按弦,发音深沉含蓄。

演奏者可根据不同乐曲感情的要求,合理地选择并不断调整手指的按弦位置。

手指在弦上起落的速度、力度,关系到演奏的艺术质量,手指落在弦上,要靠手指的自然重量富有弹性地击弦。不要侧抬手指,这样会影响手指起落的速度并容易造成掌部肌肉的紧张。

在手指起落的各种训练中,增强手指的弹性是关键的一环。这里所指的弹性,当然不是指指肚肌肉所具有的弹性,而是指各关节的运动所造成的弹性。要得到手指的这种弹性,除先天条件的不同,后天的锻炼也起着重要的作用。最有效的方法就是加强活动掌关节的练习。开始要慢练,手指可以抬得高一些,逐渐加快速度。坚持一段时间,掌部肌肉和掌关节便得到充分锻炼,手指的弹性自然就会逐渐提高。当然还可以做一些辅助练习(如活指练习、颤音练习等),但不抓住掌关节这一主要矛盾,手指的弹性就不会有明显的增强。

下面各条练习主要是为左手按弦设置的,但同时也要兼顾到右手运弓的动作要求。

1=D (1 5 弦) 高音板胡

♩=50

