哈农

钢琴练指法

经典权威版

[法]哈农 著

Hanon

河北出版传媒集团
花山文艺出版社

哈农

钢琴练指法

[法]哈农 著

河北出版传媒集团
花山文艺出版社

图书在版编目（CIP）数据

哈农钢琴练指法 / (法) 哈农著. —— 石家庄：
花山文艺出版社, 2015.6
ISBN 978-7-5511-2420-1
Ⅰ.①哈… Ⅱ.①哈… Ⅲ.①钢琴－指法
Ⅳ. J624.16
中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第133784号

书　　名：哈农钢琴练指法
著　　者：[法] 哈农

责任编辑：李　爽　刘燕军
责任校对：齐　欣
出版发行：花山文艺出版社（邮政编码：050061）
（河北省石家庄市友谊北大街330号）
销售热线：0311-88643221/29/35/26
传　　真：0311-88643225
印　　刷：北京新华印刷有限公司
经　　销：新华书店
开　　本：787×1092毫米　1/8
印　　张：15
字　　数：210千字
版　　次：2015年8月第1版
2015年8月第1次印刷
书　　号：ISBN 978-7-5511-2420-1
定　　价：22.00元

(版权所有　翻印必究·印装有误　负责调换)

哈农

钢琴练指法

[法] 哈农 著

河北出版传媒集团
花山文艺出版社

图书在版编目（CIP）数据

哈农钢琴练指法 / (法) 哈农著. —— 石家庄 : 花山文艺出版社, 2015.6
ISBN 978-7-5511-2420-1
Ⅰ.①哈… Ⅱ.①哈… Ⅲ.①钢琴－指法
Ⅳ. J624.16
中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第133784号

书　　名：哈农钢琴练指法
著　　者：[法] 哈农

责任编辑：李　爽　刘燕军
责任校对：齐　欣
出版发行：花山文艺出版社（邮政编码：050061）
（河北省石家庄市友谊北大街330号）
销售热线：0311-88643221/29/35/26
传　　真：0311-88643225
印　　刷：北京新华印刷有限公司
经　　销：新华书店
开　　本：787×1092毫米　1/8
印　　张：15
字　　数：210千字
版　　次：2015年8月第1版
2015年8月第1次印刷
书　　号：ISBN 978-7-5511-2420-1
定　　价：22.00元

(版权所有　翻印必究・印装有误　负责调换)

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

前　言

《哈农钢琴练指法》涉及了钢琴常用的基本技术，包括了五指练习，音阶、琶音、双音、和弦、颤音、六度、八度等基本技巧的练习。它能够使五只手指独立、强化并且运动敏捷、均匀，还能使手腕放松平稳、自然柔顺，富有弹性。所以在钢琴教学中，是一本很有练习价值的技巧练习教材。

一般说来，学生在经过了一段时间的学习，掌握了一些基本的钢琴弹奏技术后，就可以每天有目的地加入《哈农钢琴练指法》的训练了。

在进行练习时，学习者需注意避免以下几种情况：

一、片面追求速度，这样容易造成为追求速度而肌肉紧张的现象。不考虑方法的优劣而盲目地练习，也就失去了《哈农钢琴练指法》的练习价值。慢速练习在钢琴的学习过程中起着极大的作用，通过慢速练习，学习者可以对自己的弹奏动作、弹奏效果、不足之处做出最清晰的判断，从而有目的地采用相应的方法来改进自己的练习，以达到最佳的练习效果，并最终达到能够快速、均匀地弹奏。

学习者可采用以下的一些方法进行练习：

变化练习　包括连音、非连音、跳音的练习

左右手不同表现的练习　左手连音右手断奏或反之等等

变节奏练习　附点节奏、切分节奏、三连音等

二、手指独立性不够，声音不干净。具体的表现是关节打不开，掌关节立不起来，手掌缺少支撑，指尖粘连（尤其是三、四指之间），手指下键时速度不够快，快键的动作也不够迅速。要解决手指的问题，应该从手臂的自然起落、手腕的放松平稳方面下功夫，注意并协调好手臂、手腕与手指在弹奏时的相互配合，只有做到这些，再通过不懈的练习，手指的独立性才能得到加强，同时发出的声音饱满、干净而又富有表现力。

三、动作僵硬，手腕用力。在初步学习阶段，由于手指独立性不够，许多学琴者为了追求响亮的声音，往往会下意识地加上手腕和手臂的力量，从而导致前臂及手腕上下颠簸动作太多，有些甚至会一音一个上下动作，并进而带来手指动作笨拙，整体动作僵硬。其实这样奏出的声音虽然是响了，但这绝不是钢琴的正常音响效果，这样奏出的声音发硬、发直，犹如小提琴演奏者把琴弓过分用力地压向琴弦发出的嘶哑声一样。

四、有的学生以为自己弹会了一首，就可以不用再练习了，就掌握了这一首的技术要求了，即使在老师的强迫下也是勉强应付，随便弹两下就完了。殊不知钢琴学习犹如逆水行舟，不进则退，只有通过不间断的、反复的艰苦练习，学习者才有可能在钢琴技艺的提高上不断前进。“没有最好，只有更好”，在钢琴学习上是没有“练好”这一说的，即使通过一段时间的努力，达到了一定的技术高度，但如果离开了反复的、经常不断的练习，那以前所达到的技术水平是不可能保持的，中国的古话中有“拳不离手，曲不离口”一说，指的就是这个意思。

任何一个人无论他具有什么样的先天素质和条件，如不经过严格正规的训练就不可能得心应手地在钢琴上灵活跑动，而《哈农钢琴练指法》通过一系列循序渐进的练习，正是每个钢琴学习者达到以上目标的一个极好的途径。

第一部分

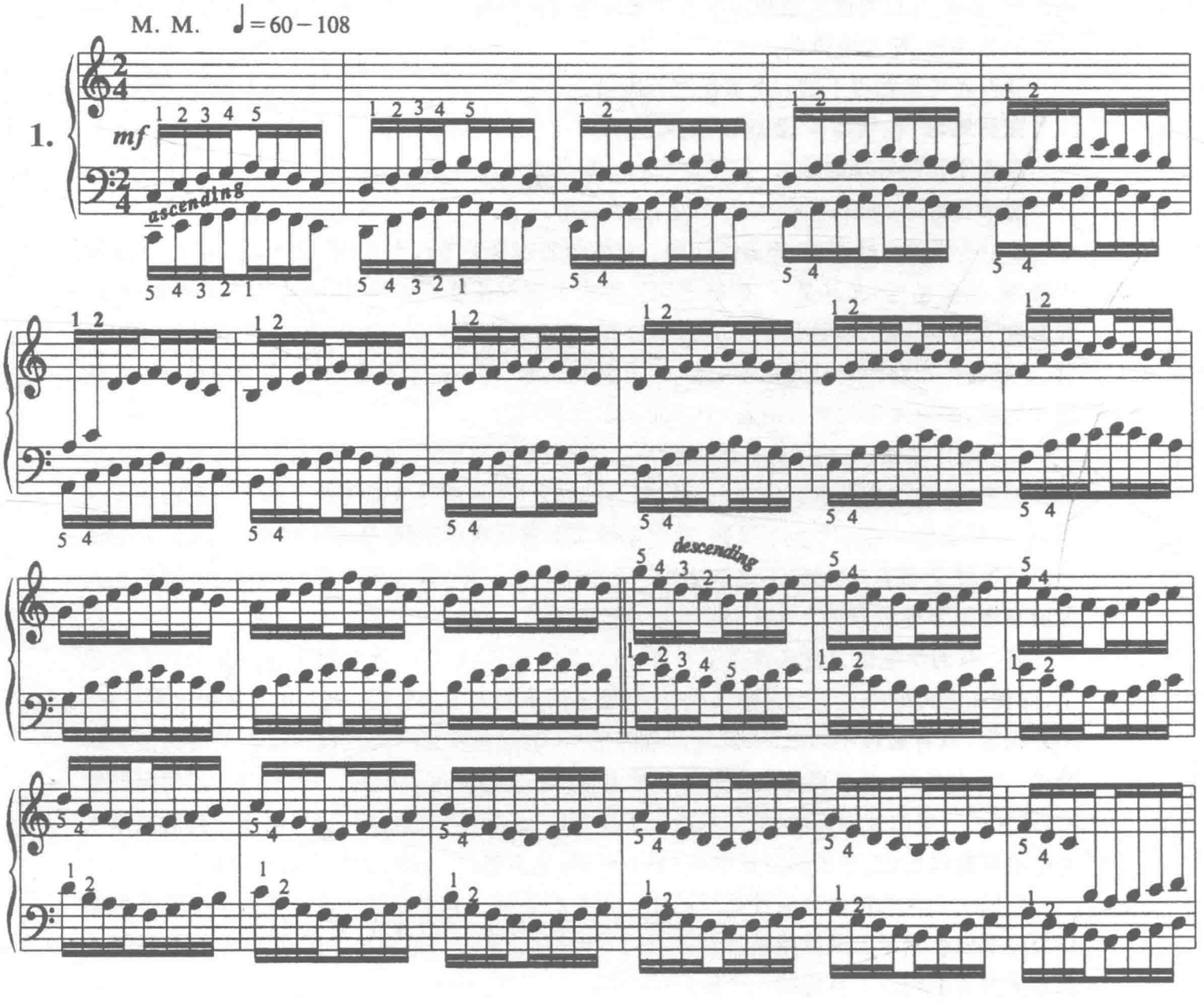
让手指灵活、独立、有力和用力平均的手指热身练习

练习 1

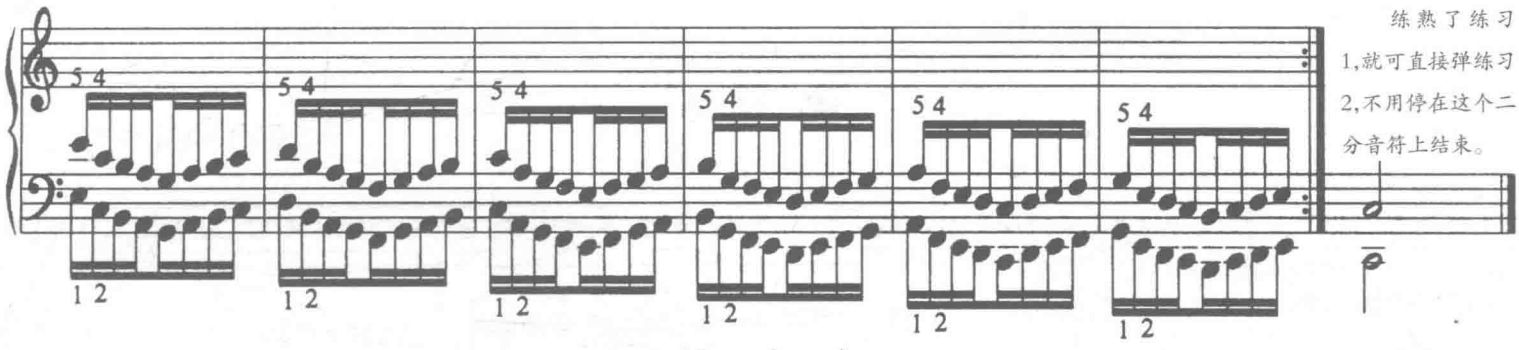
锻炼左手 **5** 指、**4** 指上行和右手 **5** 指、**4** 指下行的手指伸张练习。

这一部分的二十首练习，初练时速度不要快，可以把节拍器调到每分钟 60 拍，练熟后逐渐加快到每分钟 108 拍。第一首练习上方的速度记号适用于这二十首练习。

(**1—2—3—4—5**)* 每个音干净利落，高抬指练习。

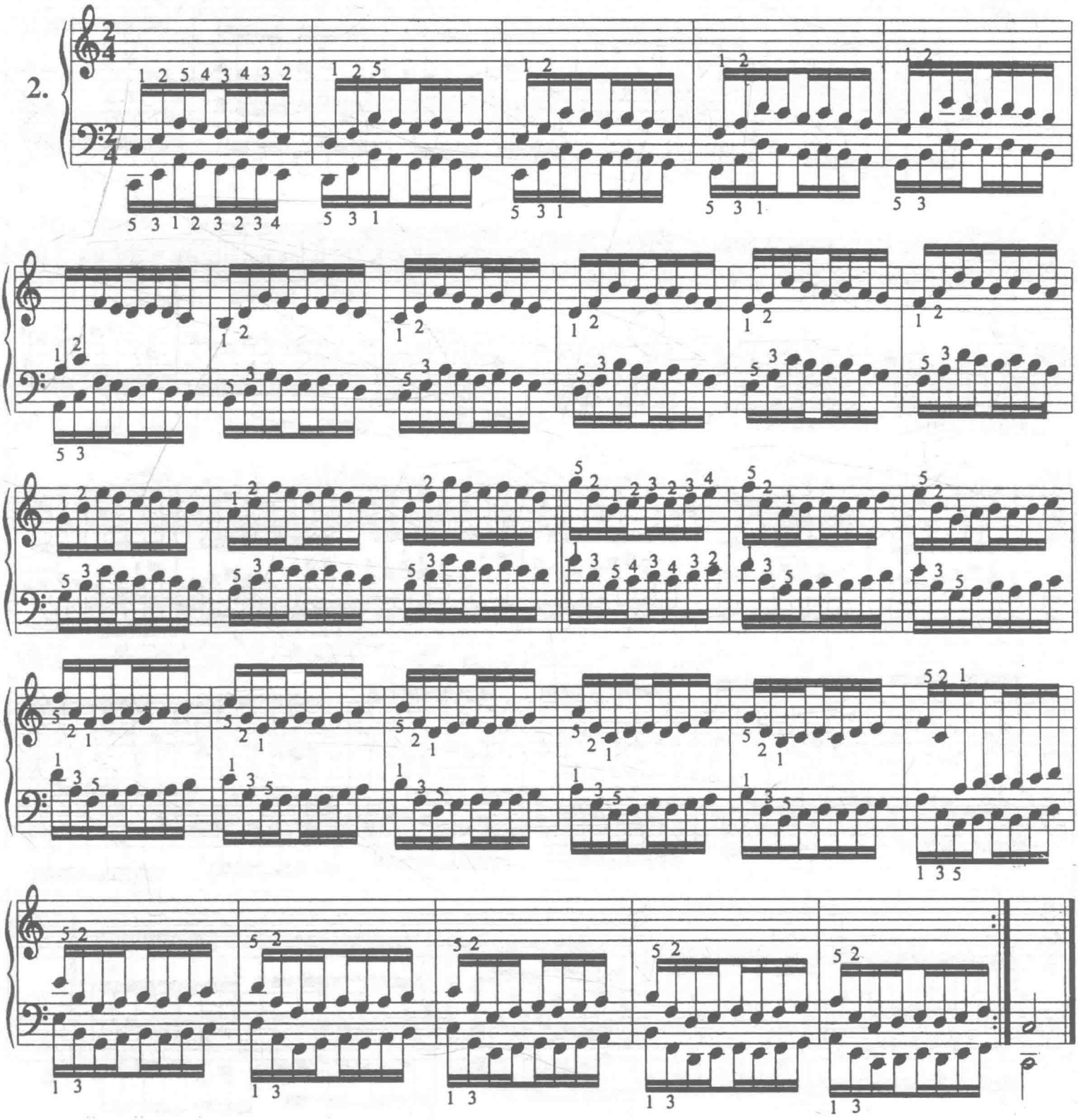


* 为了方便学习者，我们在每首练习的开头，在括号内注明该练习需重点训练的手指，如练习 1 上标明(**1—2—3—4—5**)，练习 2 上标明(**3—4**)等。



练 习 2*

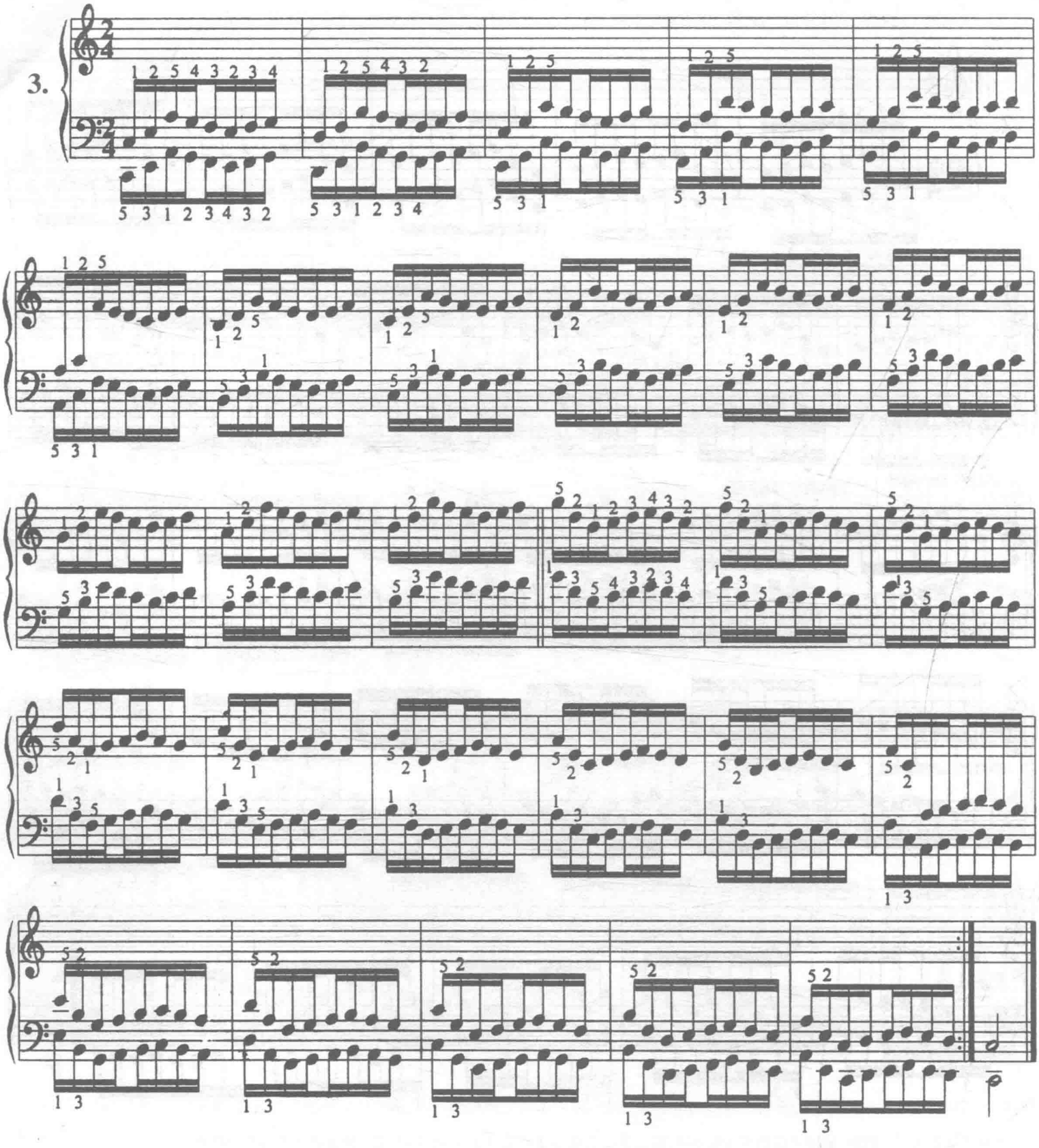
(3—4)练熟了这首后,可重弹前一首,然后两首连起来弹几遍,后面的练习也可这样弹,这样手指会得到充分的锻炼。



* 由于 **4**、**5** 指天生较弱,触键力度和灵活度不够,因此从这首练习直到练习 31 的各练习,都会使 **4**、**5** 指得到充分训练。

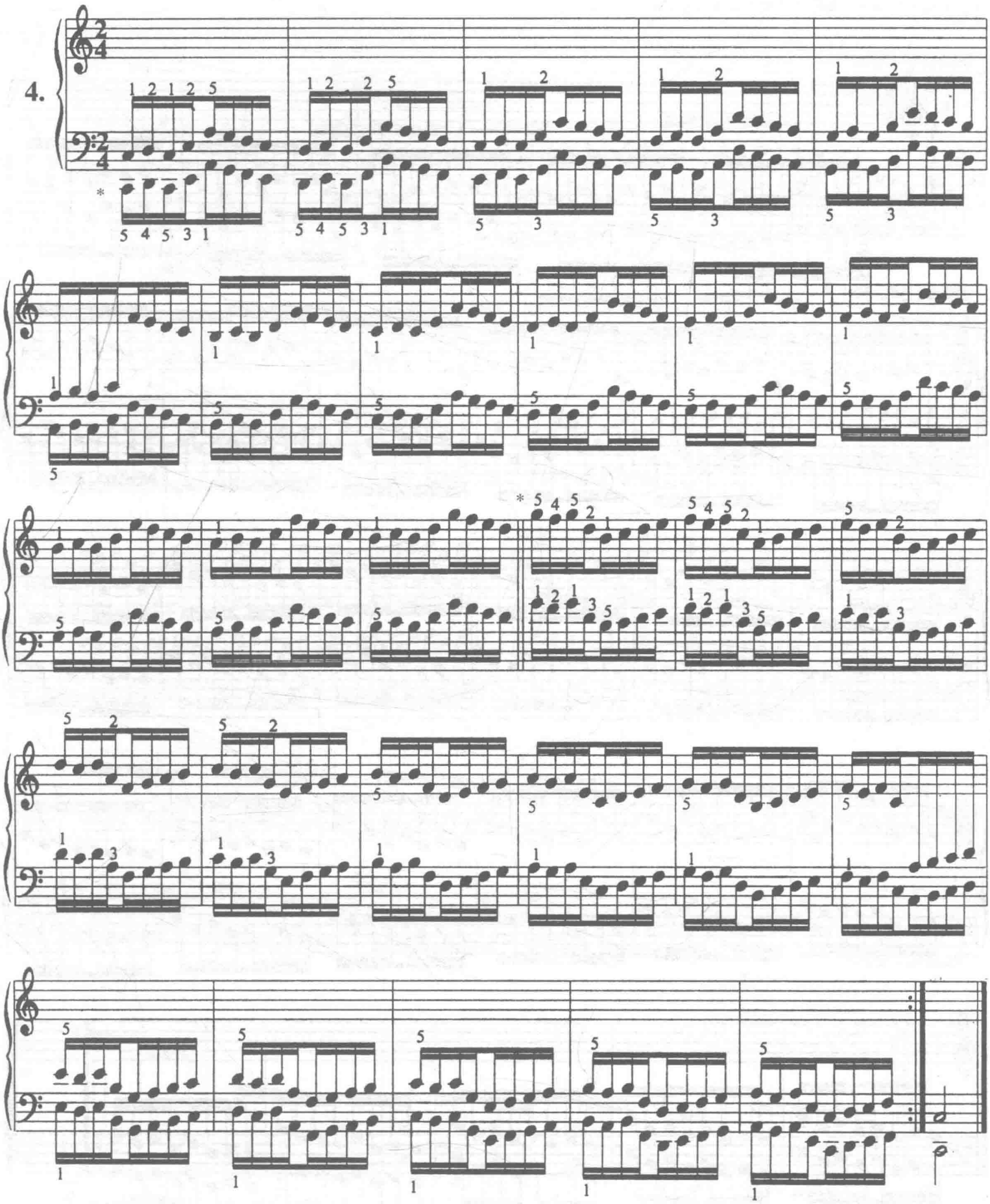
练 习 3

(2—3—4)弹练习 3 之前,先把前两首练习弹熟。练熟练习 3 后,再弹练习 4 和练习 5,都弹熟后,连起来不间断地弹几遍,最后停在练习 5 的最后一个音。整本书建议都要这样练习。



练 习 4

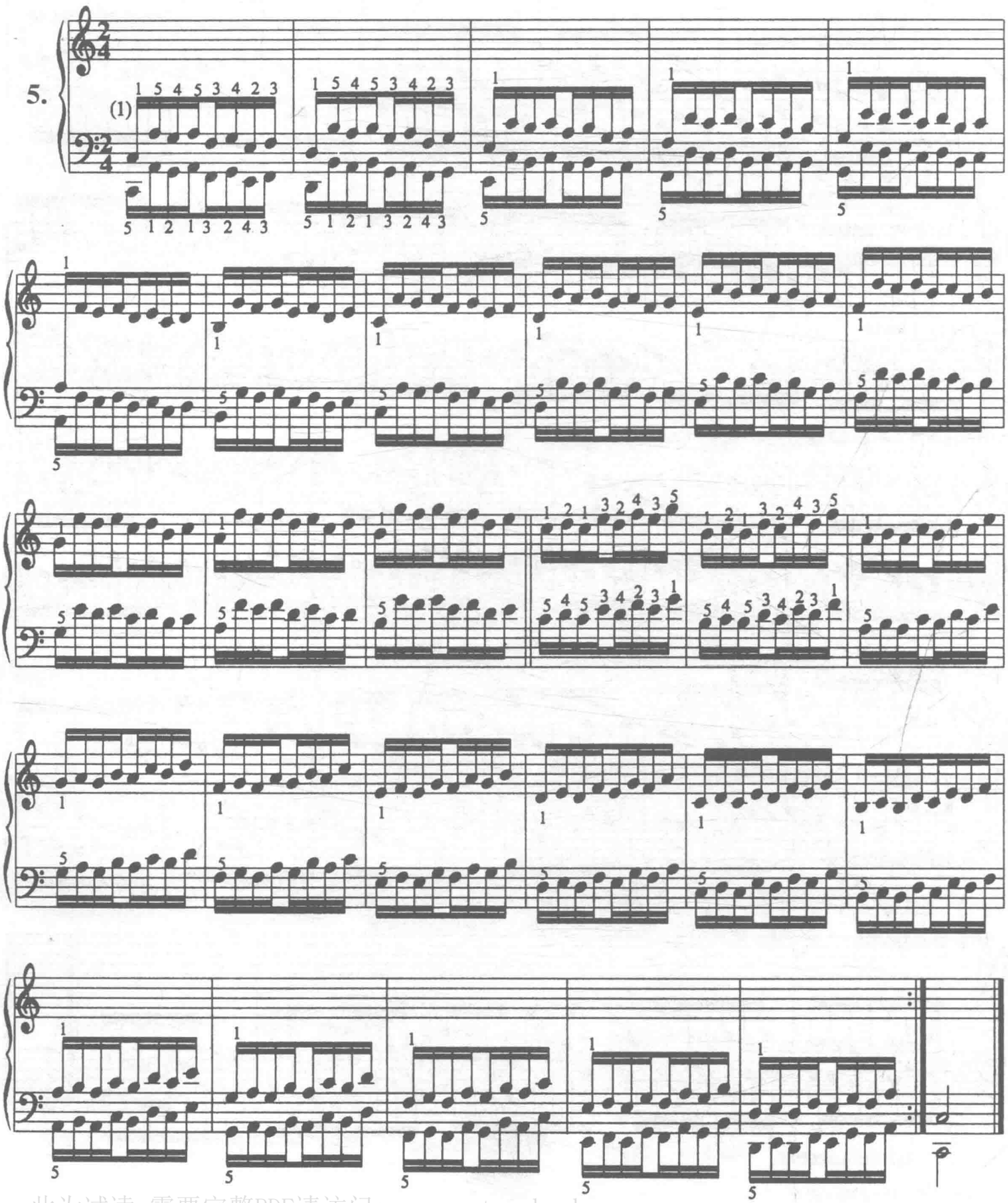
(3—4—5)训练 3、4、5 指的练习。



*4 指和 5 指颤音的准备练习。

练 习 5

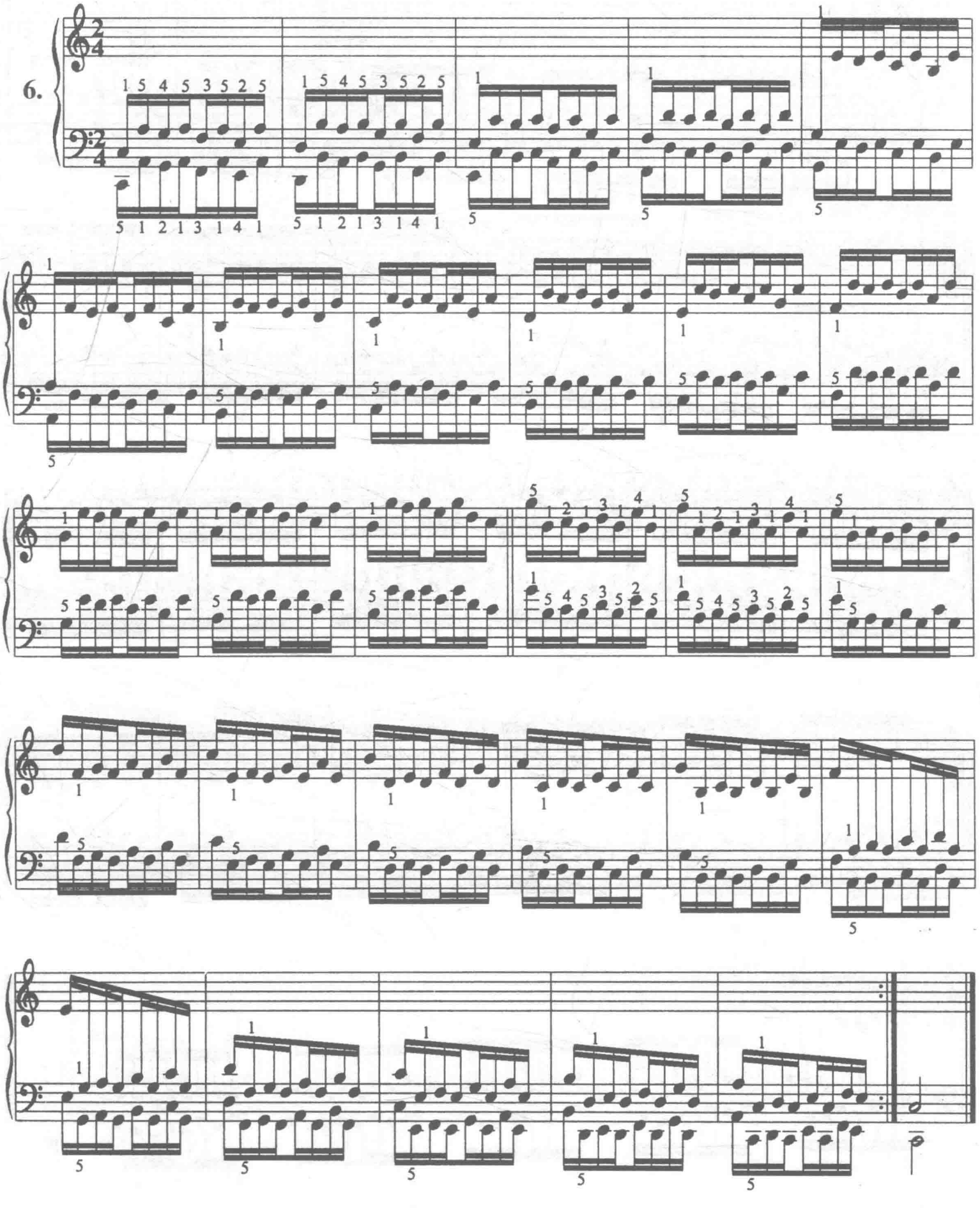
(1—2—3—4—5)清晰、干净利落地弹出每个音。



此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

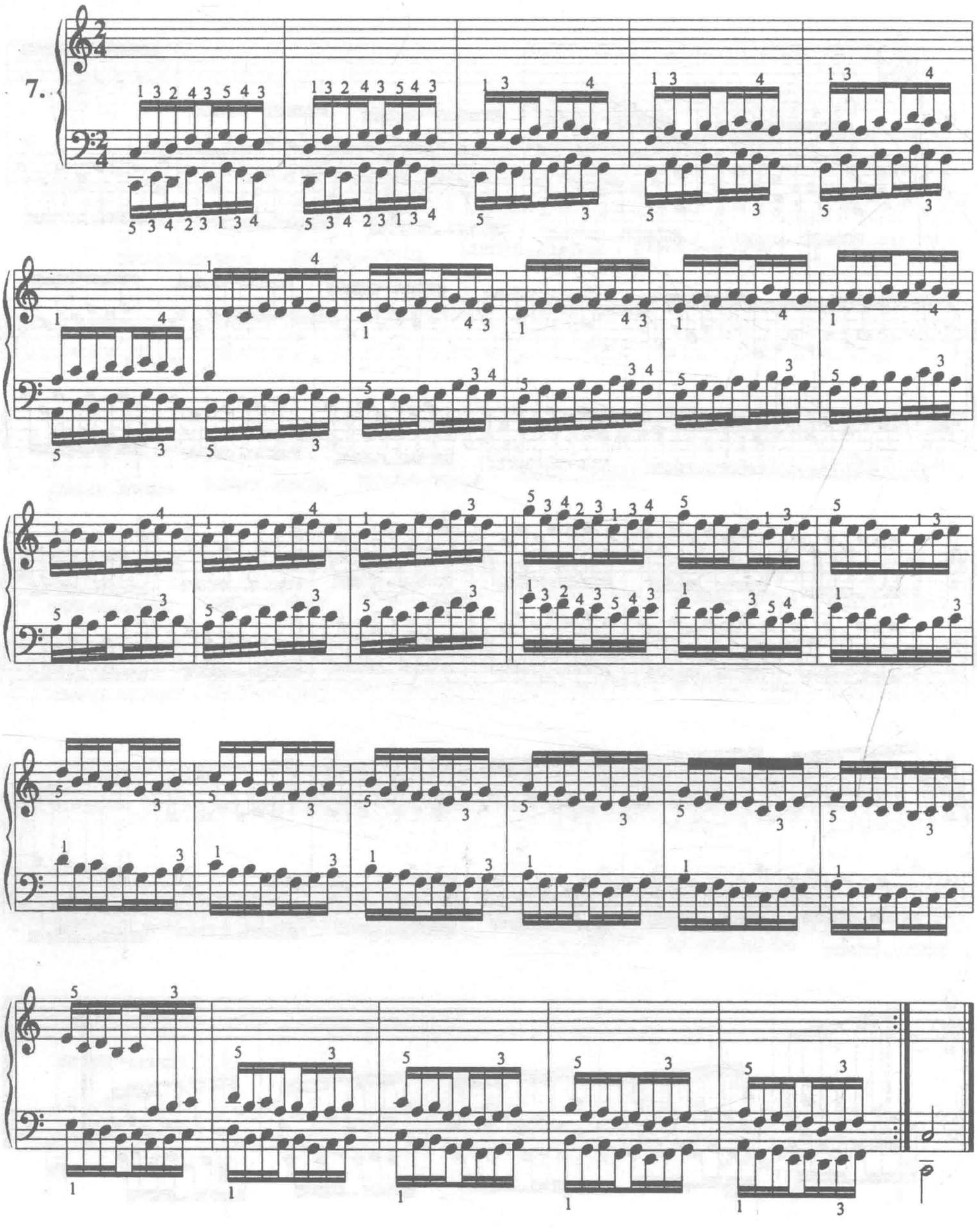
练 习 6

(5)训练左右手小指的练习，练习时由慢渐快，左右手 5 指的音都要听得清晰。



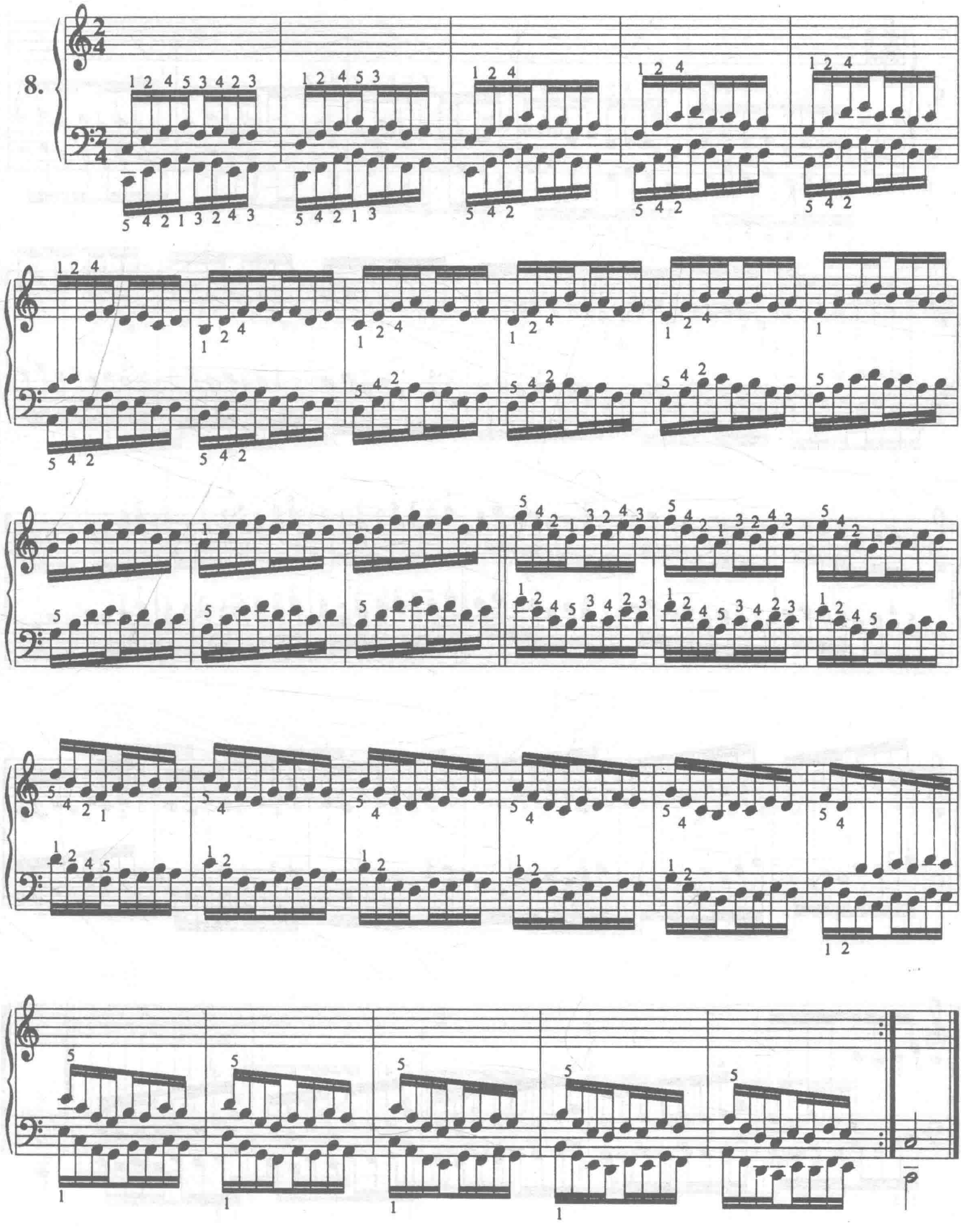
练 习 7

(3—4—5)对训练 3、4、5 指最有效的练习。



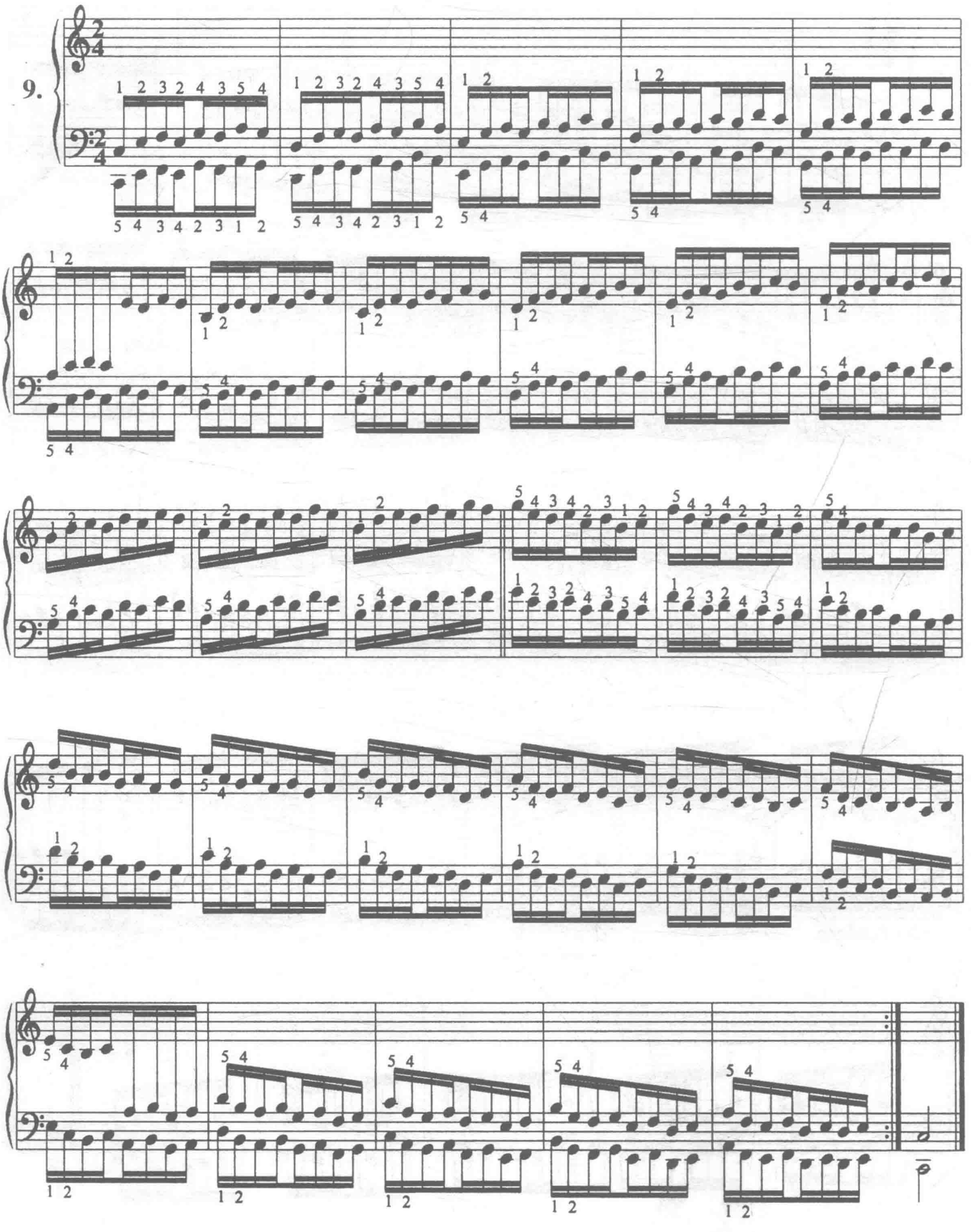
练 习 8

(1—2—3—4—5)



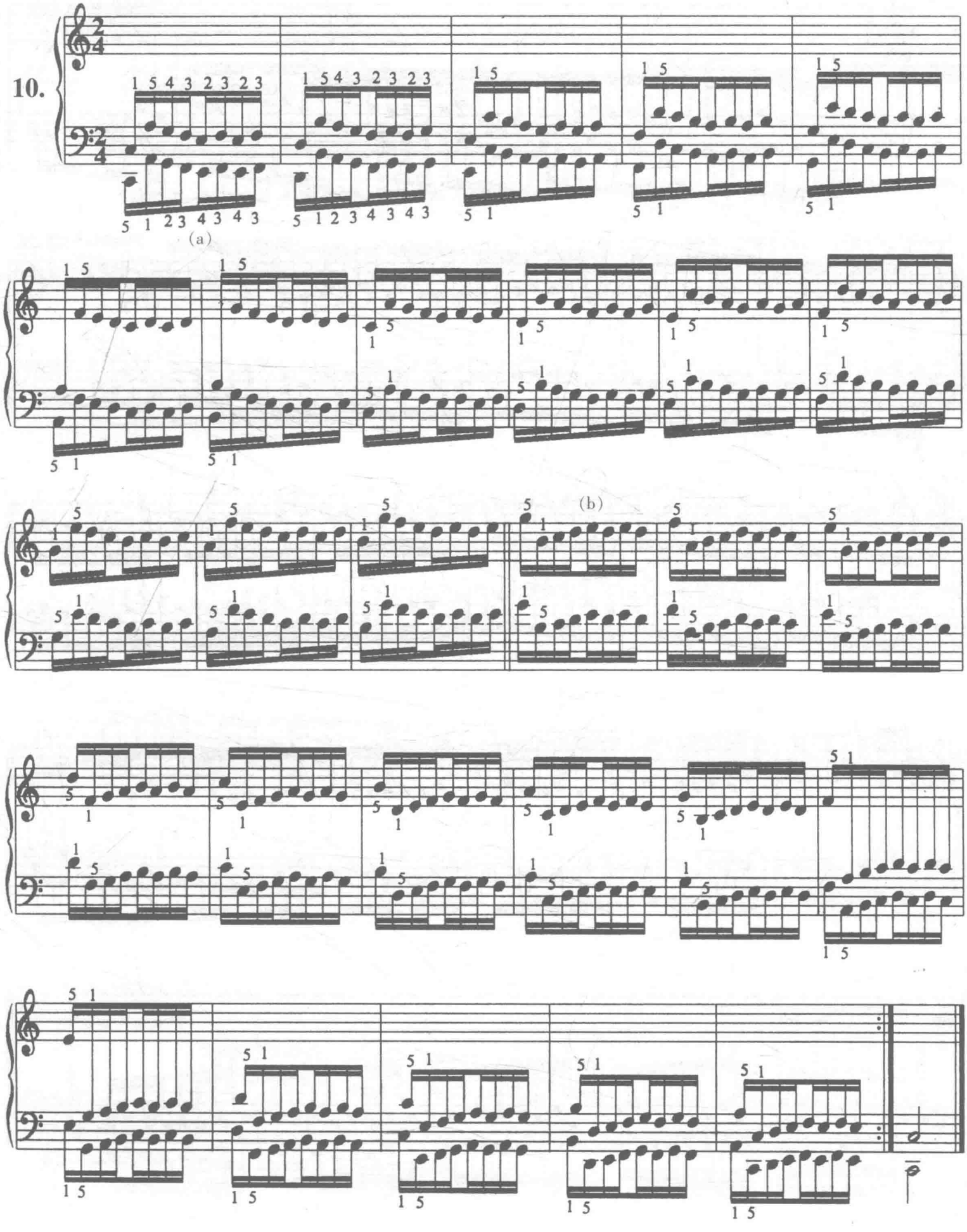
练 习 9

(5—4)锻炼 4、5 指伸张练习。



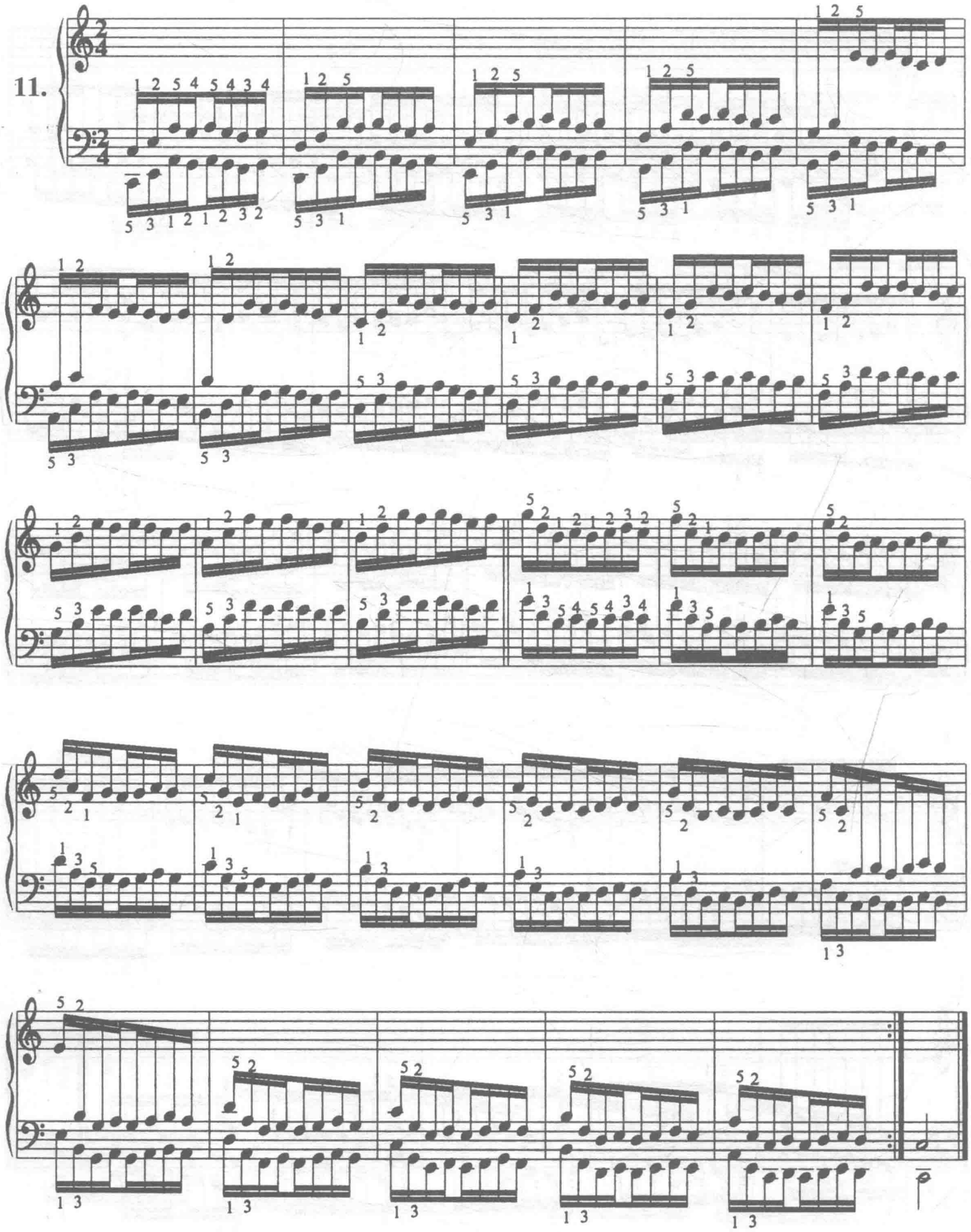
练 习 10

(3—4)学习颤音前的准备练习:左手3、4指上行(a)和右手3、4指下行(b)。



练 习 11

(3—4—5)又一个颤音的准备练习。



此为试读,需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com