



一胡

实用教程

刘爱明◎编著

老年大学

LAONIAN DAXUE ERHU
SHIYONG JIAOCHENG



蓝天出版社
www.ltcbs.com

老年大学

二胡实用教程

刘爱明◎编著



蓝天出版社
www.ltcbs.com

图书在版编目 (CIP) 数据

老年大学二胡实用教程 / 刘爱民编著. — 北京:
蓝天出版社, 2013.3
ISBN 978-7-5094-0883-4

I. ①老… II. ①刘… III. ①二胡—奏法—老年大学—教材 IV. ①J632.216

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第046885号

书 名: 老年大学二胡实用教程
策划编辑: 张国亮
内文设计: MekeHome工作室

出版发行: 蓝天出版社

地 址: 北京市复兴路14号

邮 编: 100843

电 话: 010-66983784 (编辑) 66983715 (发行)

网 址: www.ltcbs.com

总 经 销: 全国新华书店

印 刷: 中国文联印刷厂

开 本: 16开 (880mm × 1230mm)

字 数: 330千字

印 张: 21

印 数: 1—5000册

版 次: 2013年3月第1版

印 次: 2013年3月第1次印刷

定 价: 42.80元

致老年朋友

为积极应对快速发展的人口老龄化形势，推动我国老年教育事业健康发展，完善终身教育体系，党中央、国务院历来高度重视老年教育，党中央、国务院印发了《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020年）》、《中共中央国务院关于加强老年教育的决定》，全国各省市也相应出台了《省老年教育工作暂行规定》和《省“十二五”期间老年教育事业发展规划》。到目前为止，我国共有各级各类老年大学四万多所，在校学员达430多万人，其中，二胡学员达43万多人。全国老年教育事业的蓬勃发展，呼唤着我们进一步加强老年大学的教材建设。

这本《全国老年大学二胡通用教程》是以国务院印发的《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020年）》与《中共中央国务院关于加强老年教育的决定》为总的指导方针，结合老年大学的办学方针，以及老年群体的特殊性，综合部分省、市老年大学二胡班的实际情况编写而成。

本教程在老年大学教学实践中已试用了多年，此次出版，对全书又进行了全面的审定、调整和修订，使全书更加充实、全面、系统。愿这本教科书能成为老年朋友学习二胡、健康、快乐的良师益友。

编者

2012年国庆



本书编者刘爱明老师与邵阳市老干部局、老年活动中心以及老年大学部分二胡班班委会朋友在一起。

前排左三：刘爱明

前排左二：刘斯斯（中国音乐学院宋飞获奖学生）

前排中：陈扬桂（邵阳市老干部局副局长）

前排右三：黄岗岩（邵阳市老年活动中心主任）

本书封面〔小叶紫檀二胡〕由河北乐海乐器有限责任公司制作

目 录

第一章 学识简谱.....	1
第一节 简谱基本常识	1
1. 音阶	1
2. 音符与附点音符	1
3. 休止符	2
4. 调号与节拍	2
5. 切分音、连音、装饰音、滑音、延长音和保持音	3
6. 反复记号	4
7. 常用速度、表情、力度及变音记号	5
第二节 简谱视唱28首	6
第二章 二胡概述.....	18
第一节 二胡的构造	18
第二节 二胡的选购	19
第三节 二胡演奏姿势	20
1. 坐姿	20
2. 琴筒的位置与琴杆的方向	20
3. 左手虎口位置与手臂	20
4. 右手持弓的方法	20
第四节 运弓方法	21
1. 肩和上臂的动作	21
2. 肘关节和小臂的动作	21
3. 右臂和手、腕的关系	21
4. 右手手指的动作	21

5. 运弓的方向	21
6. 运弓的平与直	21
7. 运弓的速度、用力和音量	22
第五节 左手手型及手指按弦	22
第六节 常用演奏符号说明	22

第三章 二胡的基本演奏技巧..... 25

第一节 左手类的基本演奏技巧	25
1. 按弦技巧	25
2. 指序技巧	25
3. 换把技巧	26
4. 揉弦技巧	27
5. 滑音技巧	27
6. 颤音技巧	28
7. 装饰音技巧	28
8. 自然泛音技巧	29
9. 拨弦技巧	29
第二节 右手类的基本演奏技巧	30
1. 运弓技巧	30
2. 分弓技巧	30
3. 连弓技巧	30
4. 长弓技巧	30
5. 快弓技巧	31
6. 换弦技巧	31
7. 顿弓技巧	31
8. 颤弓（又名抖弓）技巧	31
9. 抛弓技巧	32
10. 波弓技巧	32
11. 拨弦技巧	32
12. 断弓技巧	33
13. 垫弓技巧	33

第四章 常用调第一把位基本练习·····	34
第一节 D调(1 5弦)上把位练习·····	34
1. 空弦运弓练习·····	34
2. 食指按音练习·····	36
3. 食指、中指按音练习·····	37
4. 食指、中指与无名指按音练习·····	37
5. 小曲七首·····	38
6. 小指按音练习·····	41
7. 小曲三首·····	41
8. 连弓练习一·····	43
9. 小曲九首·····	44
10. 连弓练习二·····	46
11. 小曲两首·····	46
12. 简单节奏练习·····	48
第二节 G调(5 2弦)练习·····	53
1. 指法与音位练习·····	53
2. 小曲十二首·····	54
第三节 F调(6 3弦)练习·····	60
1. 指法与音位练习·····	60
2. 小曲九首·····	60
第四节 C调(2 6弦)练习·····	65
1. 上式指法练习·····	65
2. 小曲三首·····	66
3. 下式指法练习·····	67
4. 小曲三首·····	68
第五节 $\flat$ B调(3 7)练习·····	70
1. 基本指法练习·····	70
2. 小曲五首·····	70
第六节 A调(4 1弦)练习·····	72
1. 基本指法练习·····	73
2. 小曲两首·····	73

第五章 常用技巧训练..... 76

第一节 长弓与揉弦 76

1. 长弓基本练习 76
2. 揉弦基本练习 77
3. 长弓与揉弦应用练习一 78
4. 长弓与揉弦应用练习二 79

第二节 顿弓、断弓、垫弓与波弓练习 80

1. 顿弓练习 80
2. 连顿弓练习 80
3. 断弓、连断弓练习 81
4. 垫弓练习 81
5. 波弓练习 82
6. 流波曲（片段） 82
7. 二泉映月（片断） 83

第三节 颤弓与颤音练习 83

1. 颤弓练习 83
2. 《光明行》（片断） 84
3. 颤音预备练习 85
4. 颤音练习 86
5. 颤音练习《赞歌》（片断） 86

第四节 抛弓练习 87

1. 抛弓练习一 87
2. 抛弓练习二 88
3. 抛弓练习三 88
4. 抛弓练习四 89

第五节 装饰音与滑音练习 89

1. 装饰音练习 89
2. 滑音练习一 90
3. 滑音练习二 91
4. 滑音综合练习 91
5. 装饰音与滑音练习 93

第六节 左右手拨奏练习	93
1. 右手拨弦练习	93
2. 左右手拨拉同奏练习	94
3. 左右手拨拉同奏练习	94
4. 左右手拨拉弹奏练习	95
5. 左手勾弦练习	96
6. 左手勾弦练习	96
第七节 快弓与换弦基础练习	97
1. 快弓练习一	97
2. 快弓练习二	98
3. 快弓练习三	99
4. 十四种换弦基本练习	99
5. 换弦练习二	100

第六章 常用调换把与应用练习..... 101

第一节 D调（1 5弦）中把位与换把练习.....	101
1. D调（1 5弦）中把位练习	101
2. 空弦音换把练习	102
3. 同指换把练习	103
4. 异指换把	103
5. 探亲家	104
6. 四季歌	105
7. 小黄鹂鸟	105
8. 都达尔和玛利亚	106
9. 幸福歌	106
10. 锦绣河山美如画.....	107
11. 拔根芦柴花.....	108
12. 放风筝.....	109
第二节 G调（5 2弦）中把位与换把练习.....	110
1. G调（5 2弦）中把位指法与音位练习	110
2. 5 2弦上中把换把练习.....	111

3. 刮地风	112
4. 打南沟岔	112
5. 拣麦根	113
6. 小放牛	113
7. 天水相连好风光	114
8. 太行山小唱	115
9. 月亮弯弯照九州	115
10. 孟姜女	116
11. 我爱你	117
12. 嘎达梅林	117
第三节 F调(6 3弦)中把位与换把练习	118
1. 6 3弦中把位练习	118
2. 6 3弦切把位与中把位换把练习	119
3. 蔓丽	120
4. 黑缎子坎肩	121
5. 德丽格尔玛	121
6. 在银色的月光下	122
7. 十送红军	123
第四节 C调上(2 6弦)中把位换把练习	125
1. C调中把位练习	125
2. 2 6弦上中把换把练习	126
3. 绣金匾	127
4. 郊游	127
5. 送大哥	128
6. 斑鸠调	129
7. 绣荷包	130
8. 王三姐赶集	130
第五节 $\flat$ B调(3 7弦)中把位与换把练习	131
1. $\flat$ B调中把位练习	131
2. $\flat$ B调上中把换把练习	132
3. 山里人爱唱歌	133

4. 阿佤人民唱新歌	134
5. 草原上升起不落的太阳	135
第六节 A调(4 1弦)中把位与换把练习	136
1. A调中把位指法与音位练习	136
2. A调上中把换把练习	137
3. 地道战(选曲)	137
4. 瞧情郎	138
5. 光荣榜	139
第七节 常用调三个把位五声音阶换把练习	140
1. D调(1 5弦)三个把位的五声音阶换把练习	140
2. G调(5 2弦)三个把位的五声音阶换把练习	140
3. F调(6 3弦)三个把位的五声音阶换把练习	140
4. C调(2 6弦)三个把位的五声音阶换把练习	141
5. $\flat$ B调(3 7弦)三个把位的五声音阶换把练习	141
 第七章 经典二胡小曲82首(演奏提示版)	 142
1. 杨柳青	143
2. 山清水秀好风光	144
3. 摇篮曲	145
4. 多么好	146
5. 铺地锦	147
6. 双探妹	148
7. 十月飘	149
8. 黄杨扁担	150
9. 观灯	151
10. 采花	152
11. 山西民歌	153
12. 十里墩	154
13. 纺纱	155
14. 摇篮曲	156
15. 马车夫之歌	157

16. 翻身农奴把歌唱·····	158
17. 绣荷包·····	159
18. 大红枣儿甜又香·····	160
19. 夫妻双双把家还·····	161
20. 无锡景·····	162
21. 茉莉花·····	163
22. 北国之春·····	164
23. 九九艳阳天·····	165
24. 斑鸠调·····	166
25. 红梅赞·····	167
26. 卖花姑娘·····	168
27. 苦菜花开闪金光·····	169
28. 妹妹找哥泪花流·····	171
29. 父亲·····	173
30. 母亲·····	174
31. 迎宾曲·····	175
32. 昨日、今日·····	177
33. 同一首歌·····	180
34. 天路·····	182
35. 梅花三弄·····	183
36. 十五的月亮·····	184
37. 走西口·····	185
38. 小河淌水·····	186
39. 南泥湾·····	187
40. 柑子树·····	188
41. 瞧情郎·····	189
42. 边疆的泉水清又纯·····	191
43. 妈妈叫我一支歌·····	192
44. 谁不说俺家乡好·····	194
45. 人说山西好风光·····	195
46. 草原之夜·····	196

47. 驼铃·····	197
48. 沂蒙情·····	198
49. 欢乐的湘江·····	200
50. 红灯颂·····	201
51. 微山湖·····	202
52. 小城故事·····	203
53. 送别·····	204
54. 篱笆墙的影子·····	205
55. 彩云追月·····	207
56. 晴雯歌·····	208
57. 枉凝眉·····	209
58. 洗菜心·····	210
59. 刘海砍樵·····	211
60. 紫竹调·····	213
61. 绣金匾·····	214
62. 苏武牧羊·····	216
63. 关山月·····	217
64. 秧歌调变奏曲·····	219
65. 采茶扑蝶·····	221
66. 心欢畅·····	223
67. 金蛇狂舞·····	225
68. 喜洋洋·····	227
69. 花好月圆·····	228
70. 瑶族舞曲·····	231
71. 旱天雷·····	234
72. 步步高·····	236
73. 放风筝·····	238
74. 歌剧《白毛女》音乐选编·····	240
75. 打猪草·····	243
76. 花儿与少年·····	248
77. 黄水谣·····	250

第一章 学识简谱

第一节 简谱基本常识

1. 音阶

简谱以1、2、3、4、5、6、7七个阿拉伯数字表示音的高低，这七个数字的读音分别为：

音名：1 2 3 4 5 6 7

唱名：do re mi fa so la si

多 来 咪 发 梭 拉 西

1 2 3 4 5 6 7 1 2 3 4 5 6 7 1̇ 2̇ 3̇ 4̇ 5̇ 6̇ 7̇
└───────────┘ └───────────┘ └───────────┘
低音 中音 高音

从“1”音到“1̇”音，便组成一个完整的音阶：

1 2 3 4 5 6 7 1̇
 └───┘ └───┘
其中 3—4，7—1̇ 之间为半音，其他相邻两音之间为全音。

2. 音符与附点音符

表示音的时值长短的符号叫音符。常用音符有以下几种：

音 符	名 称	拍数（以四分音符为一拍）
5 - - -	全音符	四拍
5 -	二分音符	二拍
5	四分音符	一拍
<u>5</u>	八分音符	二分之一拍（半拍），两个 <u>5</u> 相加为一拍（ <u>5 5</u> ）
<u><u>5</u></u>	十六分音符	四分之一拍；四个 <u>5</u> 相加为一拍（ <u>5 5 5 5</u> ）
<u><u><u>5</u></u></u>	三十二分音符	八分之一拍，八个 <u>5</u> 相加为一拍（ <u>5 5 5 5 5 5 5 5</u> ）

附点音符：音符右边加一圆点，称为附点音符。表示增加这个音符时值的二分之一的长度。
常用附点音符有以下几种：

音 符	名 称	拍数（以四分音符为一拍）
5 - -	附点二分音符	三拍（5 - - = 5 - + 5）
5.	附点四分音符	一拍半（5. = 5 + 5）
5.	附点八分音符	四分之三拍（5. = 5 + 5）
5.	附点十六分音符	八分之三拍（5. = 5 + 5）

3. 休止符

表示音的不同音值的间断记号叫休止符。常用休止符有以下几种：

休 止 符	名 称	拍数（以四分音符为一拍）
0 0 0 0	全休止符	四拍
0 0	二分休止符	两拍
0	四分休止符	一拍
0	八分休止符	半拍
0	十六分休止符	四分之一拍
0	三十二分休止符	八分之一拍

4. 调号与节拍

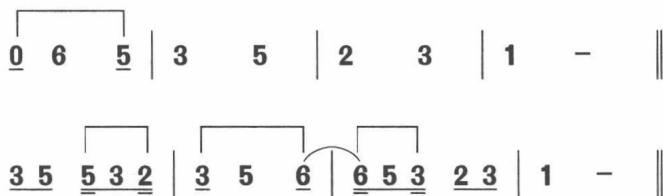
在曲谱前记有“1=C”、“1=D”、“1=G”、“1=F”等标记，叫做“调号”，用调号来规定调的高低。

在曲谱中，往往可以见到几个音符之间有一条长的竖线，我们把它叫做小节线。小节线内的音符是按一定的强弱规律组合起来的，这种组合就构成了节拍。在曲谱的左上方都有节拍的标记，如2/4，3/4，4/4等，这叫做拍号。2/4的意思是：以四分音符为一拍，每小节中有两拍。

5. 切分音、连音、装饰音、滑音、延长音和保持音

切分音

在乐曲中，为了感情表达而需要把一小节或一组音之中的强弱关系作改变时，往往采用切分音的手法，如：



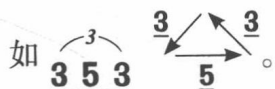
上两例中，带方括号的音组均为切分音。练习切分音可以采用先分家再合并的办法。

例如：3 5 6 | 3. 2 | 可以先唱成 3 5 5 6 | 3. 2 |，然后再用连线的方式唱成 3 5 5 6 | 3. 2 |。5 3 2 亦可唱成 5 3 3 2，然后改唱成 5 3 3 2。

连音

连音有许多种：五连音 5 5 5 5 5，七连音 5 5 5 5 5 5 5，九连音 5 5 5 5 5 5 5 5 5，但常用的是三连音 5 5 5。

三连音表示在一拍时值中要均匀地唱完三个音。唱三连音时可用划等边三角形的方式练习，



装饰音

用以装饰旋律的音叫做装饰音，一般有以下几种。

① 倚音，装饰主要音的小音符，如单倚音 $\overset{\text{♩}}{2}$ 等于 3 2.， $\overset{\text{♩}}{1}$ 等于 1..6，复倚音 $\overset{\text{♩}}{5}$ 等于 5 6 5.。

② 颤音，主音与上方音快速均匀交替唱（奏）出，就形成颤音，其标记为“tr”。如 5。

③ 波音，由主音与上方或下方音作一次或两次交替而形成，有顺波音、逆波音，其中又有单、复之分。

单波音	复波音
顺波音 $\overset{\text{~}}{1}$ 等于 <u>1 2 1.</u>	$\overset{\text{~}}{1}$ 等于 <u>1 2 1 2 1</u>
逆波音 $\overset{\text{~}}{6}$ 等于 <u>6 5 6.</u>	$\overset{\text{~}}{6}$ 等于 <u>6 5 6 5 6</u>