

「精解版」

哈农 钢琴 练指法

周广仁 曹光平 审定
袁田 编注

HANON *The Piano*
PIANO FINGERING
INSTRUCTION

策 划：陈红宇
责任编辑：陈中岳
封面设计：顾慧华



广东省出版集团

支持网站：www.muse168.com
读者服务与订购热线：13602742807

ISBN 978-7-5405-3374-8



9 787540 533748 >

定价：13.80 元

「精解版」

哈农

钢琴

练指法

HANON *The Piano*
PIANO FINGERING
INSTRUCTION

新世纪出版社

图书在版编目(CIP)数据

哈农钢琴练指法: 精解版 / 袁田等编写.
- 广州: 广东新世纪出版社, 2007.7
ISBN 978-7-5405-3374-8

I. 哈… II. 袁… III. 钢琴-指法 IV. J624.16

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第088136号

新世纪钢琴精解丛书

哈农钢琴练指法·精解版

出版人: 陈锐军
策 划: 陈红宇
审 定: 周广仁 曹光平
编 注: 袁 田
责任编辑: 陈中岳 王志超
特约编辑: 李 上
责任技编: 陈静娴
封面设计: 顾慧华

新 世 纪 出 版 社
新世纪音像电子出版社 出版·发行
广东骏纬文化发展有限公司 制作·推广
广州伟龙印刷制版有限公司 印刷

880毫米×1260毫米

16开本

7.5印张

2007年7月第1版

2007年7月第1次印刷

ISBN 978-7-5405-3374-8

定价: 13.80元

读者服务与订购热线: 13602742807

序

随着社会的不断发展进步，人们对综合素质的要求逐步提高。钢琴作为一种世界性的西洋乐器，在我国迅速发展普及起来，越来越多的孩子和成年人加入到学习钢琴的行列里来，并在学习娱乐身心，陶冶情操，提高了文化素养。

新世纪出版社组织有关专家、教授和钢琴老师编订的《新世纪钢琴精解丛书》正是适应了社会对钢琴教材日益增长的需求。这套教材内容丰富，涵盖面广，包括了由著名作曲家和钢琴教育家们创作的练习曲和传统教材，如《拜厄钢琴基本教程》、《车尔尼钢琴练习曲》、《布格缪勒钢琴进阶25曲》等，也包括了广为人们熟知的大师曲选，如海顿、莫扎特、贝多芬、肖邦、李斯特、德彪西等。读者对象覆盖了从儿童、成年的初学者至钢琴专业学生及爱好者的广泛人群。

这套丛书采取了“精解”的形式，对每首曲子的体裁和背景作了简短的介绍，并针对曲子演奏的重点、难点在曲谱相应位置标出了提示，方便大家在演奏时特别注意。在每首曲子的最后，都对演奏要点作了概括性分析，使大家能从整体上把握演奏的技巧。因此，《新世纪钢琴精解丛书》无论对钢琴教师、专业学生，或钢琴爱好者、琴童和家长来说，无疑都极具使用价值和指导意义。

我衷心地祝贺《新世纪钢琴精解丛书》的编订和出版，感谢为丛书作出贡献的所有人，同时祝愿《丛书》今后不断充实完善。

周广仁

（周广仁，当今中国最具影响和权威的钢琴演奏家、教育家，中央音乐学院终身教授、原钢琴系主任，全国钢琴考级专家委员会主任，中国音乐家协会理事，被誉为“中国钢琴教育的灵魂”，中国20世纪最杰出的女性之一。）

前 言

查尔斯·路易斯·哈农(Charles Louis Hanon, 1819年~1900年)是法国钢琴家、风琴家、音乐教育家,以钢琴启蒙教材《钢琴练指法》而闻名于世。在经历了一个多世纪后的今天,这本教材在世界各地仍被广泛采用,成为钢琴的经典教材,正如哈农所说:“它是钥匙,是我们打开音乐圣殿之门的钥匙。”

以最简约的方式、最科学的安排来进行钢琴指法训练是哈农《钢琴练指法》的特点。《钢琴练指法》一共有六十首练习曲,以训练所要达到的目的和难度为依据,分为准备练习、高级练习和专门练习三个单元。准备练习(练习曲No.1~No.20)主要是手指灵活性、独立性、力度以及均衡发展的训练;高级练习(练习曲No.21~No.43)是为攻克“专门的弹奏技巧”做准备的手指训练;专门练习(练习曲No.44~No.60)是为解决“最重大技术难点”而设置的,其难度为前面两大练习单元的集合。

我们根据本书进行指法练习时,一定要注意高抬指。所谓高抬指,就是在弹奏时尽量抬高手指击键,这是钢琴指法训练的基础。首先,在琴键上摆好手型,做好击键的准备动作,然后以指根部位为轴心高高地抬起手指,使指尖距琴键一定的高度,以便击键更加有力,第一关节适度弯曲,以手指自身的力量向下击键,这样便完成了一次完整的高抬指弹奏。高抬指训练的·目的是增强指力,但是很多初学者在做高抬指练习时,手指抬高的同时,手腕也跟着提高,弹奏时手腕随着高抬的手指上下抖动,这样不仅弹出的声音僵硬,而且会造成手背的肌肉过度紧张,应该注意纠正。初学时,我们可以用比较慢的速度进行高抬指练习,大约四分音符=60,四拍弹一音,每一个击键动作由不同的手指独立完成,即第2指弹完后,在第二、三拍时整只手处于放松、休息状态,到第四拍高抬第3指,以下各指依此类推。等到手指完全独立站好,手腕也能放松后,我们可以把速度加快一点,大约四分音符=60,但是一拍弹一个音。待熟悉了曲子,手指独立动作敏捷性提高,每个手指的高抬动作都能运用自如后,我们就可以进行快速高抬指练习了。四分音符=120,一拍一个音,在前面一个手指弹下的一瞬间,将后一个手指举起,做好弹奏下一个音的准备,这样,手指衔接的时间间隔就缩短了。通过循序渐进的练习,我们就能逐渐掌握好高抬指动作。

本书采取了“精解”的形式,对每首练习曲的训练目的、练习要点做了细致的分析和阐述,并针对曲子介绍了不同的练习方法,使枯燥的练习曲变得更具有趣味性和挑战性。本书运用了曲谱与演奏指导混排的方式,使读者能更直接、更准确地掌握要领,进行练习。

由于钢琴练习技法和手段众多,对同一种技法的处理方法有时也各不相同,有些甚至大相径庭。编者认为,没有绝对的正确或不正确,只有相对的科学或不科学。如果本书与其他老师在观点或方法上相悖的话,请尊重任课老师的意见。希望本书能给广大学生和老师带来更多的方便与帮助,不妥之处,敬请赐教。

编 者

原 序

现今，钢琴学习是如此的普遍，优秀的钢琴演奏家也越来越多，以致人们不再能接受平庸的钢琴演奏，哪怕在非专业的听众面前演奏一支中等难度的曲子，也必须先经过八到十年的学习。然而，有几个人能花费这么长的时间来学习钢琴呢？于是，缺乏充分的练习而弹得不平稳、不准确的情况便十分常见了，左手遇到小的难点就弹不下去；第4、第5指因缺乏针对性的专门练习而总是比其他各指弱，几乎没起什么用处；当乐句中含有八度进行、颤音、震音时，演奏者总是弹得勉强而疲乏，演奏因此变得很不准确且毫无表现力。

数年来，我们一直在试图把能使钢琴学习者在较短时间内完成手指训练的专门练习编成书，这将可以大大减少练习钢琴所需要的时间。要达到这个目的，就要让每只手的五个手指都得到完全、均衡的训练，使它们能够胜任一切为钢琴而写的作品，剩下的仅仅是指法上的问题，这就容易解决了。

我们相信，解决这一问题的方法就在本书60首指法练习中。在这本书里，我们提供了使手指灵活、有力，令各指独立且完全均衡发展，以及使手腕灵活放松的练习，这一切对于优秀的演奏家都是必不可少的。此外，这些练习已考虑到使左手与右手同样的灵巧。除了个别的练习曲是引自其他教材外，这本书所有的练习曲都是自编的。这些练习生动有趣，不像大多数五指练习那样使学习者产生厌倦，那些五指练习是那么的枯燥，必须有真正艺术家的毅力才能鼓起勇气去练习它。

编写练习时，我们希望让大家只要读过几遍就能以相当快的速度弹奏出来，使它们成为一种极好的、易学的手指练习，人们会迫不及待地去学习它。如果乐意的话，所有这些练习都可由学习者们在多架琴上同时弹奏，以激发他们的竞争热情，并使他们适应合奏。

本书中包含了各种各样的技术难点，在安排的每一组连续的练习中，手指总能从前面练习引起的疲劳中恢复过来，令所有的技术难点都在轻松和愉悦中掌握；经过这样的训练，手指的弹奏会达到意想不到的娴熟。

本书的对象是所有学习钢琴的学生。在学习了大约一年后，就能有很大的成效，程度较高的学生可以在很短时间内掌握它，他们不会像先前那样感到手指和手腕僵硬，对最困难的技巧也能应付自如。而对那些没有足够时间练琴来保持演奏水平的钢琴家和教师，只需花几小时按顺序弹弹这些练习，就能完全恢复手指的灵巧。

一个小时就可以把整本书弹一遍，完全熟练后，并在一段时间内每天练习，困难就会神奇地消失，随之将能达到演奏干净、自如、均匀清晰的完美境界，这正是杰出的钢琴家们演奏的秘诀。

我们把这本书作为解决一切技术困难的钥匙奉献出来。我们相信，向青年钢琴家、教师 and 校长们推荐本书《钢琴练指法》会给予他们的真正的帮助。

C. L. 哈农

第一部分

使手指灵活、独立、有力和用力均匀的预备练习

练习1—左手第5指和第4指上行及右手第5指和第4指下行时的手指伸张练习。*

做第一部分的20条练习时，开始可先把节拍器调到每分钟60拍，然后逐步加快到每分钟108拍。

弹奏速度应逐渐加快，手指动作要干脆利落，使每个音符都能清晰分辨。

$\text{♩} = 60 - 108$

1 *mf*

6

12

18

24

当弹熟练习1之后，不必停在二分音符上，可直接弹练习2

*在以后的练习中，凡要着重练习的手指均简化用数字表示，例如，练习2着重练习第3指和第4指，标记为(3-4)；练习3着重练习第2指、第3指和第4指，标记为(2-3-4)。

在本书中，双手练习的难度总是相同的，这样左手将变得与右手同样灵巧。此外，左手弹奏上行时遇到的难点会在右手弹奏下行时在相应的手指上同样出现，这种新的练习方法能使双手达到完全的均衡。

练习2—(3-4) 当弹熟这个练习之后，就要将上一练习和这一练习接起来不停顿地弹四遍，用这种方法练习可使手指的技巧获得长足的进步。

The musical score for Exercise 2 is presented in two staves. It begins with a treble clef and a 2/4 time signature. The first system (measures 1-6) includes a star symbol above the first measure. The second system (measures 7-12) continues the pattern. The third system (measures 13-18) also includes a star symbol above the first measure. The fourth system (measures 19-24) concludes the exercise. Fingerings are indicated by numbers 1-5 above or below notes. Slurs and accents are used throughout to guide the performer.

* 因为第4指和第5指天生较弱，从这个练习开始，直到练习31的目的都是使它们能与第2指和第3指达到同样的力度和灵巧度。

练习要点：

练习1：用相邻的两个手指去弹奏每小节的一个三度音程是整首曲子的难点所在。在练习过程中需要特别注意的是：平移的是手腕，而不是指尖。练习时手指要注意高抬，可以先进行分手练习。如果让学生每天练习同样的曲子，会觉得非常枯燥，所以我们在按原谱练熟之后，可以采取变节奏的练习，例如：每小节八个音符，我们可以采取前四个音快，后四个音慢的节奏进行练习速度大约为两个快的音等于一个慢的音的时值。

反之，前快后慢也可以。这样的练习方法既能增加练习的乐趣，又可以增强学生的反应能力。

练习2：这首曲子着重练习的是第3指和第4指，练习时要侧重第4指。弹奏时，可以先把高音部分和低音部分中的难点挑出来，然后通过左手一小节，右手一小节的练习来减小难度。因为第4指会比较弱，我们可以运用附点练习来加强第4指的独立性，把附点放在每小节的第2、4、6、8的音上，这样能令第4指得到充分的练习。

练习3—(2-3-4) 在开始弹练习3之前，应不间断地将前两条练习弹一两遍。熟练了练习3之后，再弹练习4和练习5，都练熟了以后，就要不间断地弹这三个练习至少四遍，直至练习5的最后一个音符才可以停下来。整本书都应该采用这种方法练习，要注意第一部分中只有第3、6、9、12、15、18和21页的最后一个音符可作为段落的终止。

The musical score for Exercise 3 is presented in five systems, each containing a treble and bass staff. The time signature is 2/4. Fingerings are indicated by numbers 1-5 above or below notes. The systems are labeled with measure numbers 3, 6, 12, 18, and 24 at the beginning of each system. The score ends with a double bar line and a fermata in the final measure (measure 24).

练习要点：

练习3：这首曲子练习的重点是第2、3、4指，其中第4指为弱指，练习时要多用心。在弹奏的时候，可以采用增加第4指和第5指的弹奏量的方法来增强针对它们的频度和训练强度，例如：我们可以增加第3、4指四个音的弹奏：

This musical score shows measures 3 through 6 of Exercise 3. It focuses on the fingering pattern for the 3rd and 4th fingers, as described in the text. The score is in 2/4 time and consists of a treble and bass staff.

以此类推。这种有针对性的强化训练，将有利于提高弱指的弹奏能力。

练习4—(3-4-5) 第3、4、5指的专门练习。

4

6

12

18

24

*第4、5指颤音的预备练习。

练习要点：

练习4：这首曲子训练的重点是第3、4、5指。由于这首曲子的旋律具有跌宕起伏的风格，所以很适合用于力度控制方面的训练。首先，要有意识地加强弱指的训练，尽可能在力度和灵敏度等方面与其他的手指达到同等水平；其次，我们可以在每小节都试着弹奏一个渐强

或渐弱的效果，这样可以增强对力度变化的把握和控制能力；最后，在做渐强和渐弱的同时，手臂和手腕要顺着前进方向倾斜，往前带领手指运动，回来时则反之，这样不仅声音有上扬的感觉，而且听上去也非常的连贯。练习中注意充分感受手臂和手腕所带来的重心移动。

练习5—(1-2-3-4-5) 我们认为应重申手指要永远清晰地弹奏，直到完全弹熟本书。

The musical score for Exercise 5 consists of 24 measures. The bass staff plays a continuous eighth-note pattern: 5 1 2 1 3 2 4 3. The treble staff plays a melody with various fingerings. Measure 5 is marked with a star (*). Measures 13 and 14 are marked with two stars (**). The piece concludes with a double bar line and a fermata in measure 24.

* 右手第4指和第5指弹奏颤音的预备练习。

练习要点：

练习5：这首曲子轮流训练所有的手指，在按照原谱练习后，可以增加落滚练习。手臂随着第一个音落下去的时候要放松，在弹第二个音的同时，手腕要略微平移弹下第二个音，之后手腕顺势抬起。这四个动作必须衔接得非常紧密。落滚训练主要是练习手腕和手臂的协调，缓解手臂的肌肉紧张以及手腕的僵硬，

** 左手第4指和第5指弹奏颤音的预备练习。

使上臂的力量能顺畅地送到指尖上。归根结底落滚是手腕动作，起与止都源于手腕。落滚练习中虽然手指没有单独、主动地运动，但是手臂、手腕的力量要完全送至指尖，弹奏时要注意无论手臂和手腕看起来有多么柔软，下键的时候掌关节不能塌，要保持手型不变。

练习6—(5) 为取得我们向本书练习者所许诺的良好效果，对已经学过的练习，每天应至少弹奏一遍。

The musical score for Exercise 6 consists of five systems, each with a treble and bass staff. The exercises are as follows:

- System 1 (Measures 1-5):** Treble staff has a scale-like pattern with fingerings 1 5 4 5 3 5 2 5. Bass staff has a similar pattern with fingerings 5 1 2 1 3 1 4 1. Both hands play eighth notes.
- System 2 (Measures 6-11):** Treble staff has a scale-like pattern with fingerings 1 5 4 5 3 5 2 5. Bass staff has a similar pattern with fingerings 5 1 2 1 3 1 4 1. Both hands play eighth notes.
- System 3 (Measures 12-17):** Treble staff has a scale-like pattern with fingerings 5 1 2 1 3 1 4 1. Bass staff has a similar pattern with fingerings 5 1 2 1 3 1 4 1. Both hands play eighth notes.
- System 4 (Measures 18-23):** Treble staff has a scale-like pattern with fingerings 1 5 4 5 3 5 2 5. Bass staff has a similar pattern with fingerings 5 1 2 1 3 1 4 1. Both hands play eighth notes.
- System 5 (Measures 24-29):** Treble staff has a scale-like pattern with fingerings 1 5 4 5 3 5 2 5. Bass staff has a similar pattern with fingerings 5 1 2 1 3 1 4 1. Both hands play eighth notes.

练习要点:

练习6: 这首曲子着重训练的是第5指, 五个手指中以第5指最为短小瘦弱, 所以在练习时一定要注意。在练完这首曲子的原型时, 仍然可以采用附点节奏的练习方法, 这样可以更具针对性。我们还可以考虑把右手提

高八度来弹奏, 随着双手距离的增大, 弹奏时所要兼顾的东西也会多起来, 难度自然就大了, 这种方法可以有效地训练双手对键盘的把握能力。

练习7—(3-4-5) 对第3、4、5指最重要的练习。

练习要点：

练习7：这是一首非常重要的练习曲，用哈农自己的话说，本曲“对第3、4、5指来说，是最为重要的”，所以除了按照书上的要求练习外，还可以在原曲的基础上运用反手交叉的方法练习。第一种交叉奏法中弹奏时右手在上，左手在下，形成重叠交叉的状态，左手弹上面的八度；右手弹下面的八度；第二种是横跨弹奏法，这

是一种专门训练交叉速度的弹法，开始练习时首先练右手右手在左手上来回横跨，第一小节比左手低八度，第二小节比右手高八度，来回反复地弹。练习完右手，再练习左手横跨。在练习这两种方法时，声音都要弹得珠圆玉润。手的动作尽可能平稳，紧贴着原地弹奏的另一只手线条起伏不要太大。

练习8—(1-2-3-4-5)对五个手指都很重要的练习。

The musical score for Exercise 8 is written for piano in 2/4 time. It consists of five systems of two staves each. The first system begins at measure 8, the second at measure 6, the third at measure 12, the fourth at measure 18, and the fifth at measure 24. The piece features a variety of fingerings and patterns, including ascending and descending scales, and arpeggiated figures. Fingerings are indicated by numbers 1-5 above or below notes.

练习要点:

练习8: 这首曲子训练的是每个手指。在熟练曲子的原版后可以进行移调练习, 移调手指在黑键上弹奏对手型有好处, 而且也可以让我们对十二个大小调有更深感悟。刚开始移调练习时, 可以先移近关系调,

如C-G-D-A-E-B- $\sharp$ F都是升号调, 还可以移至降号调C-F- $\flat$ B- $\flat$ E- $\flat$ A- $\flat$ D- $\flat$ G。弄清楚移调的规律和各调在键盘上的位置, 并且熟练掌握后, 我们还可以采用半音移调的方式进一步练习。这是一个逐渐掌握的过程, 切勿过急。

练习9—第4、5指伸张练习和五个手指的练习。

The musical score for Exercise 9 is presented in five systems, each consisting of a treble and bass staff. The key signature is one flat (B-flat), and the time signature is 2/4. The score includes various fingerings (1-5) and articulations (accents, slurs) to guide the performer. The piece concludes with a double bar line and a fermata on the final note.

练习要点：

练习9：这是一首训练平衡能力的练习曲，练习本曲能让每个手指都得到有效的练习，其中第4、5指的伸张练习较其他三指显得更为突出。除了按照原版练习外，我们还

可以使用常用的方法——增加附点音符来增加难度，这样可以使弱指得到更好的练习，有助于手指形成富有弹性、均衡而灵敏的反应能力，也培养学生正确的节奏感，有利于拍子的稳定。

练习10—(3-4) 颤音的预备练习，左手的第3、4指上行①及右手的第3、4指下行②。

10

①

②

练习要点：

练习10：这首曲子主要练习的是旋律上行时左手的第3、4指，以及旋律下行时右手的3、4指。在练习完原版后，建议迅速改变奏法来练习，首先我们可以用四断四连的方法练习，即前面四个音以断奏弹，后面四个音

以连奏弹奏，练习完后还可以反过来练习。另外，还可以用双手交替的方法练习，左手断奏右手连奏，或者左手连奏右手断奏。这两种方法的训练都可以加强双手手指的独立性。