

UE
Edition
Universal

Piano Fitness

钢琴手指操

Aerobics for young pianists
and for those young at heart

献给小钢琴家和童心未泯者的“手指有氧运动”

〔德〕伊丽莎白·艾格纳-莫纳斯 〔奥〕安托纳特·冯·扎布纳 著

〔德〕伊丽莎白·辛格 插图 加纳·玛丽亚·克莱布斯 图示、排版



人民音乐出版社
PEOPLE'S MUSIC PUBLISHING HOUSE

Piano Fitness

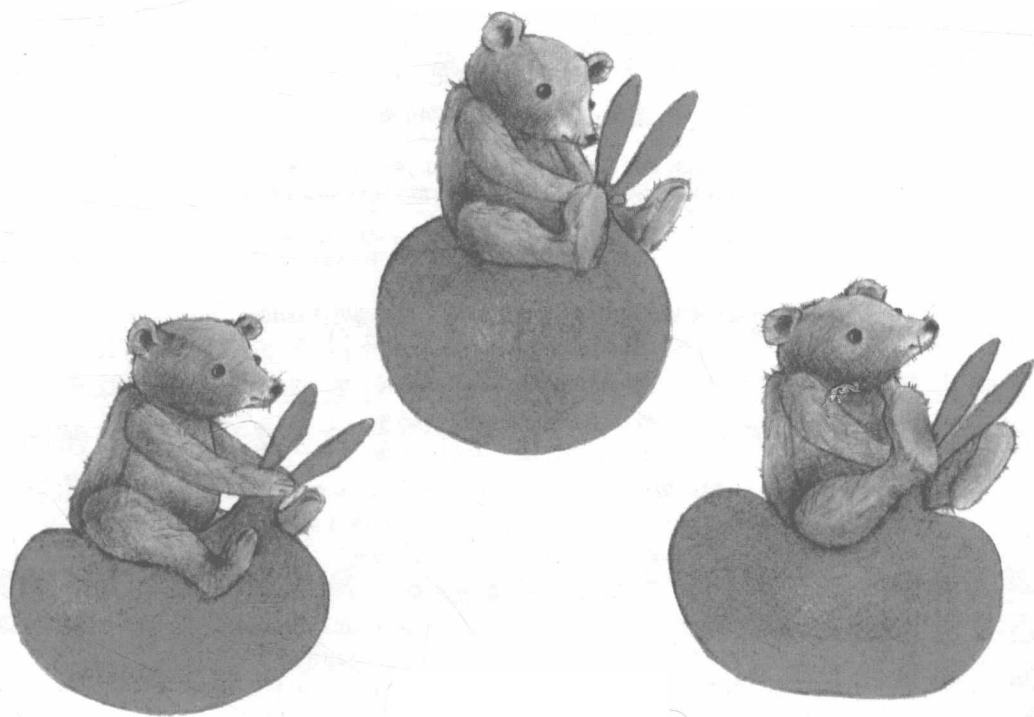
钢琴手指操

Aerobics for young pianists
and for those young at heart

献给小钢琴家和童心未泯者的“手指有氧运动”

〔德〕伊丽莎白·艾格纳-莫纳斯 〔奥〕安托纳特·冯·扎布纳 著

〔德〕伊丽莎白·辛格 插图 加纳·玛丽亚·克莱布斯 图示、排版



图书在版编目 (CIP) 数据

钢琴手指操 / (德)艾格纳 - 莫纳斯, (奥)扎布纳著. — 北京: 人民音乐出版社, 2010. 10
ISBN 978-7-103-03901-4

I. ① 钢… II. ① 艾… ② 扎… III. ① 钢琴—指法
IV. ① J624.16

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 029107 号

责任编辑: 徐 亮

责任校对: 颜小平

著作权合同登记

图字: 01-2009-4744 号

© Copyright 1998 by Universal Edition A. G., Wien/UE 31400E
Chinese version by People's Music Publishing House © 2009 by Universal Edition A. G.,

人民音乐出版社出版发行

(北京市东城区朝阳门内大街甲 55 号 邮政编码: 100010)

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

635 × 927 毫米 8 开 (附卡片 8 张) 4.5 印张

2010 年 10 月北京第 1 版 2010 年 10 月北京第 1 次印刷

印数: 1-3,000 册 定价: 24.00 元

版权所有 翻版必究

凡购买本社图书, 请与读者服务部联系。电话: (010) 58110591

网上售书电话: (010) 58110650 或 (010) 58110654

如有缺页、倒装等质量问题, 请与出版部联系调换。电话: (010) 58110533

序 言

在这本书里，你将找到 30 种能帮助你适应钢琴演奏的练习。事实上，如果你发挥自己的创造力和想象力，在这些主题动机上即兴演奏，你就能获得无穷无尽、多种多样的练习以供试验。

1. 手指健身操

这一类练习将帮助你强化你的十指，并使它们得到很好的锻炼，以便你随时都能很好地控制它们。

2. 拇指训练

拇指是一个比较笨拙的手指。它需要额外的训练才能变得更加灵活。

3. 手腕练习

在演奏中，手腕会起到一种类似于汽车减震器的作用，它能使不均匀的力量变得平衡，使你的演奏更平稳、流畅，音色更丰富。

4. 手臂运动

弹钢琴不仅仅靠我们的手指，我们的手臂在其中也扮演了重要角色。手臂与手肘的动作要自由、放松，这对产生丰富多样的色彩与力度起着至关重要的作用。

5. 双手的配合

你的双手必须学会怎样彼此配合或彼此独立地演奏。在演奏中，你可能会碰到这类的困难，而这个练习会帮助你解决这些问题。

每一页的右上角都有生动的插图，向你展示在每一个练习中，你所要完成的动作流程。小熊也将自始至终地陪伴你练习。它的动作可以让你想起当你在家、在学校或是在空闲的时候，你是怎样活动你的身体的，由此教会你怎样将这些动作精确地运用在你的演奏中。

所有的练习几乎都在 C 大调上，请不要忘记移到别的调上去练习。这些练习通常是为右手而写，你应该在低八度的位置练习左手。千万别忘记根据自己的情况调整你的训练，发明属于你自己的练习。也许你正在练习有难度的段落，试着发明一个小练习甚至一首练习曲来帮助你渡过难关——当然你的钢琴老师也会帮助你的。你会发现有一些练习曲比其他的更难，但迎接挑战就会带来成功！

祝你练习愉快！

目 录

钢琴手指操 第一节

- | | | | |
|---------|---|-------------|---|
| 1. 来追我! | → | 手指健身操 | 3 |
| 2. 跳皮筋 | → | 拇指训练 | 4 |
| 3. 弹力球 | → | 手腕练习 | 5 |
| 4. 跳 远 | → | 手臂运动 | 6 |
| 5. 影 子 | → | 双手的配合 | 7 |

钢琴手指操 第二节

- | | | | |
|---------|---|-------------|----|
| 1. 陀 螺 | → | 手指健身操 | 8 |
| 2. 模仿者 | → | 拇指训练 | 9 |
| 3. 伸展运动 | → | 手腕练习 | 10 |
| 4. 恐 龙 | → | 手臂运动 | 11 |
| 5. 跌 倒 | → | 双手的配合 | 12 |

钢琴手指操 第三节

- | | | | |
|---------|---|-------------|----|
| 1. 障碍赛跑 | → | 手指健身操 | 13 |
| 2. 爬 山 | → | 拇指训练 | 14 |
| 3. 荡秋千 | → | 手腕练习 | 15 |
| 4. 翻跟头 | → | 手臂运动 | 16 |
| 5. 溜 冰 | → | 双手的配合 | 17 |

钢琴手指操 第四节

- | | | | |
|----------|---|-------------|----|
| 1. 环游世界 | → | 手指健身操 | 18 |
| 2. 忙碌的蜜蜂 | → | 拇指训练 | 19 |
| 3. 拍皮球 | → | 手腕练习 | 20 |
| 4. 侧身翻跟头 | → | 手臂运动 | 21 |
| 5. 下雨了 | → | 双手的配合 | 22 |

钢琴手指操 第五节

- | | | | |
|-----------|---|-------------|----|
| 1. 悠悠球 | → | 手指健身操 | 23 |
| 2. 芭 蕾 | → | 拇指训练 | 24 |
| 3. 搭积木 | → | 手腕练习 | 25 |
| 4. 坐雪橇 | → | 手臂运动 | 26 |
| 5. 小矮人与巨人 | → | 双手的配合 | 27 |

钢琴手指操 第六节

- | | | | |
|--------|---|-------------|----|
| 1. 双胞胎 | → | 手指健身操 | 28 |
| 2. 火车头 | → | 拇指训练 | 29 |
| 3. 发 抖 | → | 手腕练习 | 30 |
| 4. 摇铃铛 | → | 手臂运动 | 31 |
| 5. 齿 轮 | → | 双手的配合 | 32 |

目 录

钢琴手指操 第一节

1. 来追我!	手指健身操	3
2. 跳皮筋	拇指训练	4
3. 弹力球	手腕练习	5
4. 跳 远	手臂运动	6
5. 影 子	双手的配合	7

钢琴手指操 第二节

1. 陀 螺	手指健身操	8
2. 模仿者	拇指训练	9
3. 伸展运动	手腕练习	10
4. 恐 龙	手臂运动	11
5. 跌 倒	双手的配合	12

钢琴手指操 第三节

1. 障碍赛跑	手指健身操	13
2. 爬 山	拇指训练	14
3. 荡秋千	手腕练习	15
4. 翻跟头	手臂运动	16
5. 溜 冰	双手的配合	17

钢琴手指操 第四节

1. 环游世界	手指健身操	18
2. 忙碌的蜜蜂	拇指训练	19
3. 拍皮球	手腕练习	20
4. 侧身翻跟头	手臂运动	21
5. 下雨了	双手的配合	22

钢琴手指操 第五节

1. 悠悠球	手指健身操	23
2. 芭 蕾	拇指训练	24
3. 搭积木	手腕练习	25
4. 坐雪橇	手臂运动	26
5. 小矮人与巨人	双手的配合	27

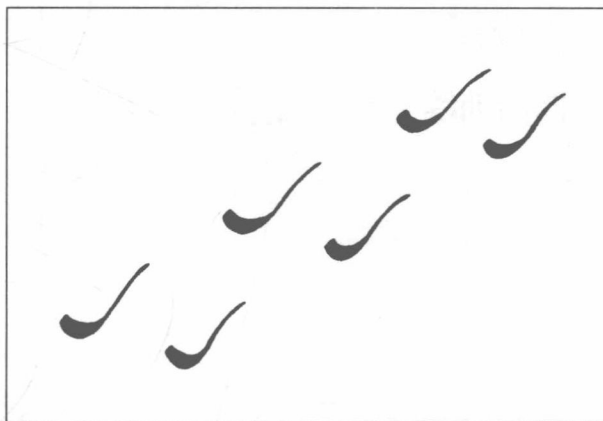
钢琴手指操 第六节

1. 双胞胎	手指健身操	28
2. 火车头	拇指训练	29
3. 发 抖	手腕练习	30
4. 摇铃铛	手臂运动	31
5. 齿 轮	双手的配合	32

钢琴手指操 第一节

1. 来追我!

手指健身操



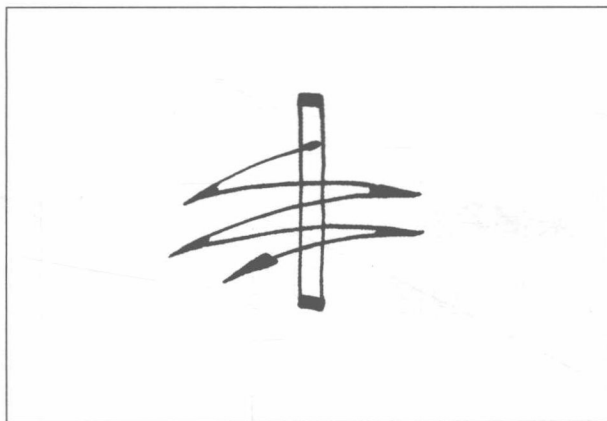
拓展练习:

- 利用整个键盘, 演奏一场尽兴的追逐。
- 从左手开始弹。
- 试试用不同的指法演奏三音组或四音组。
- 现在试试怎样在D大调上演奏?

提示: 充满活力地演奏这个练习。



2. 跳皮筋 拇指训练

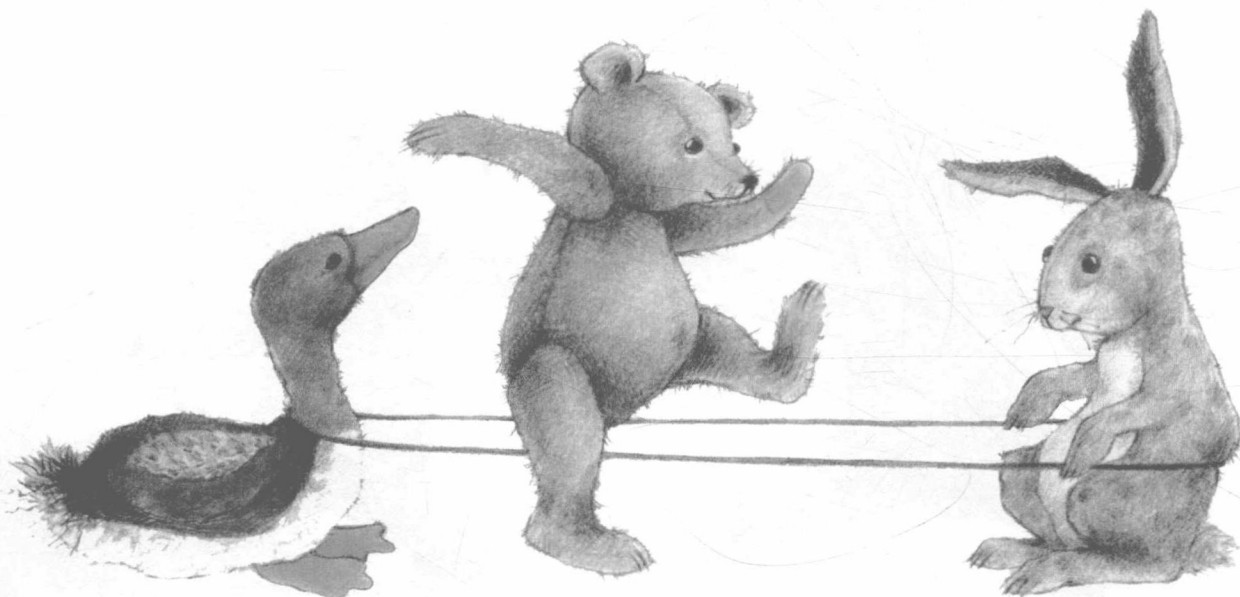


#C音贯穿整个练习!

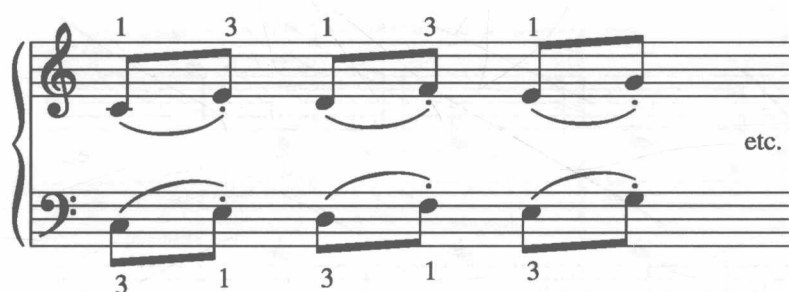
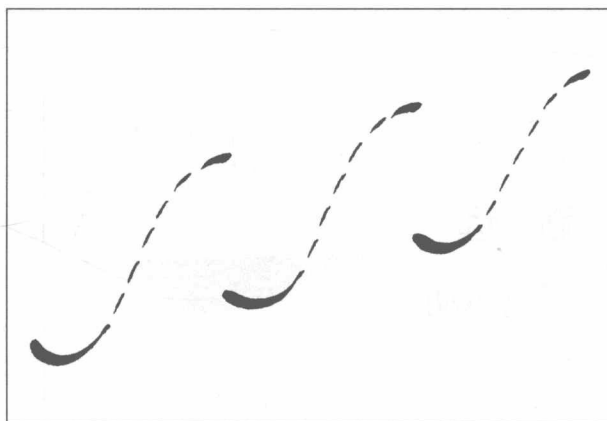
拓展练习:

- 用左手低八度演奏。
- 双手一起演奏。
- 试着从其他黑键或白键开始演奏。

提示: 记住要将弹奏长音的手指弯曲起来,
就像一个稳固的桥梁, 这样是为了让拇指能更灵活地移动。



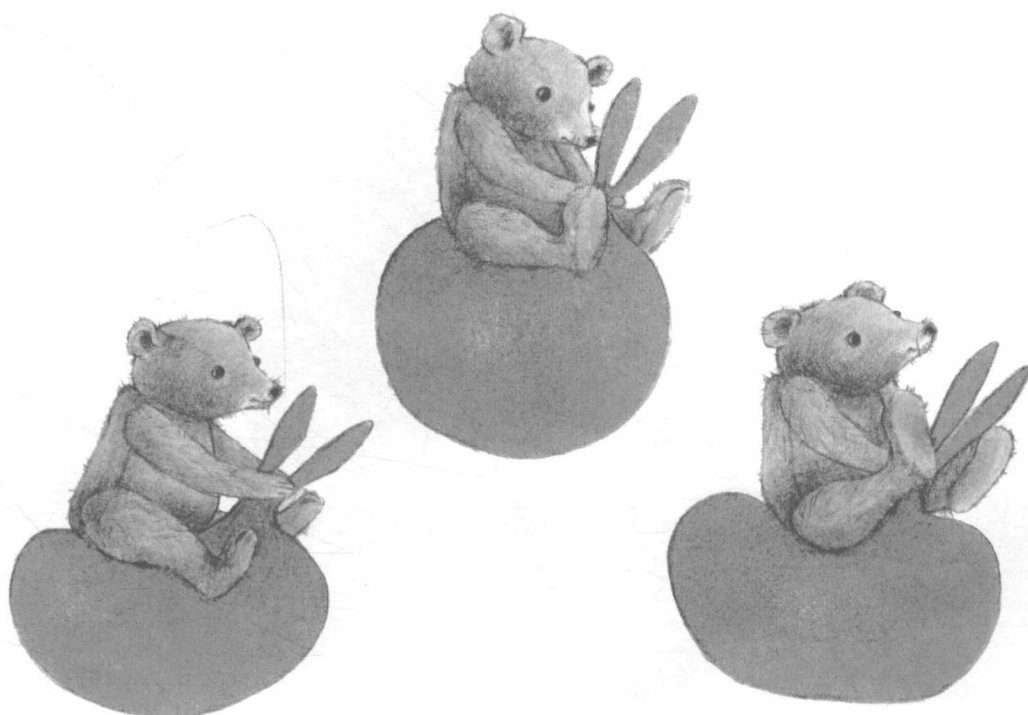
3. 弹力球 手腕练习



拓展练习：

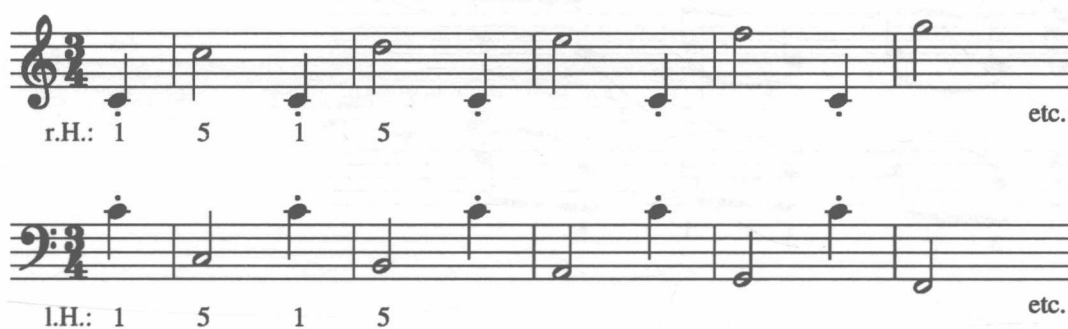
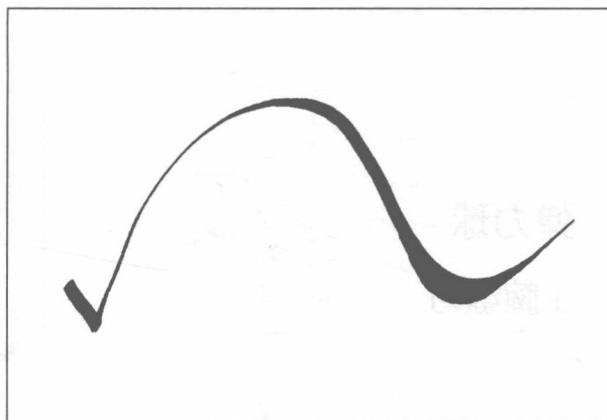
- 尝试不同的指法与音区。
- 在整个键盘上演奏，或者尝试着将每组的两个音反方向演奏。
- 从上往下，逆行演奏这个练习。

提示：观察你的手腕是怎样上下跳动的！



4. 跳 远

手臂运动



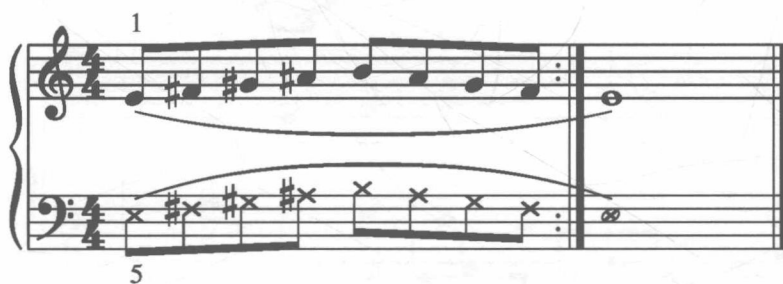
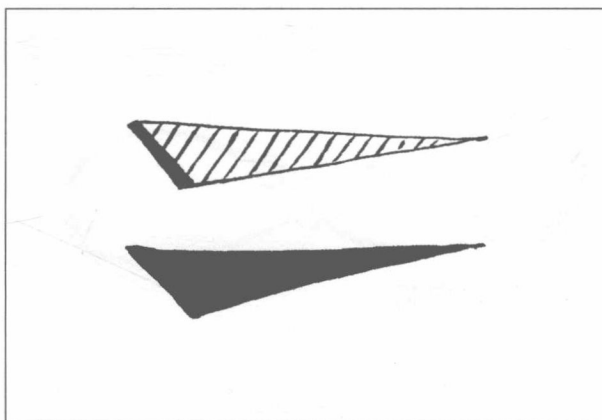
拓展练习：

- 你觉得你能双手同时演奏这个练习吗？
- 试试这种指法：33/33。



5. 影子

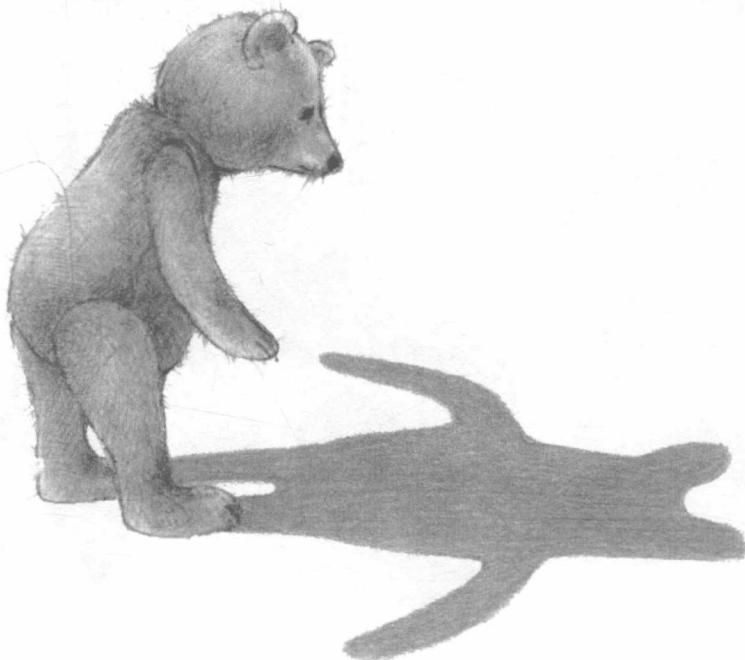
双手的配合



“x”——轻轻触键，别按下去！

拓展练习：

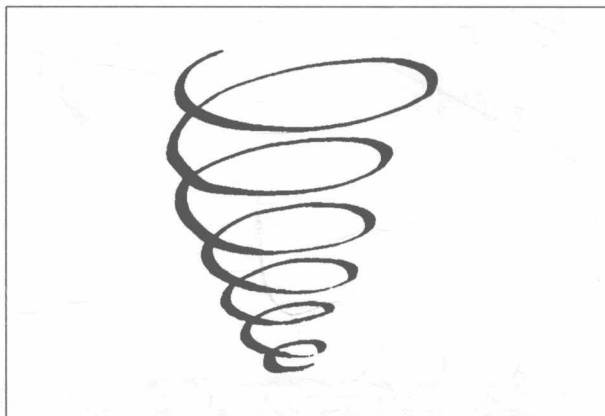
- 现在换右手静静地弹奏。
- 每小节都换一只手静静地弹奏。
- 创作一段旋律，用右手弹奏，左手安静地跟随。
- 现在，换用左手弹奏旋律。



钢琴手指操 第二节

1. 陀螺

手指健身操

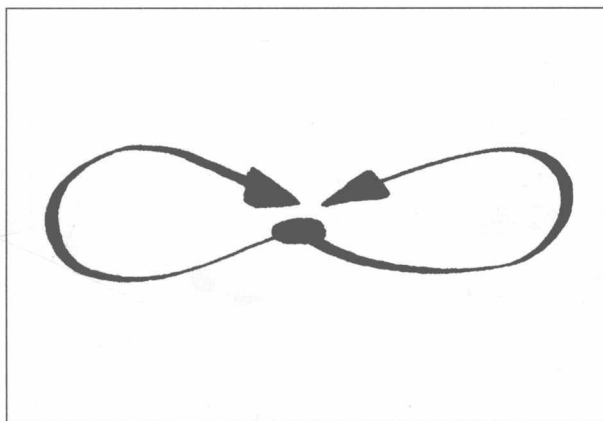


拓展练习：

- 从C开始向下演奏这个练习，完整演奏一个八度。
- 双手同时向上演奏。（左手：213 213/右手：231 231）

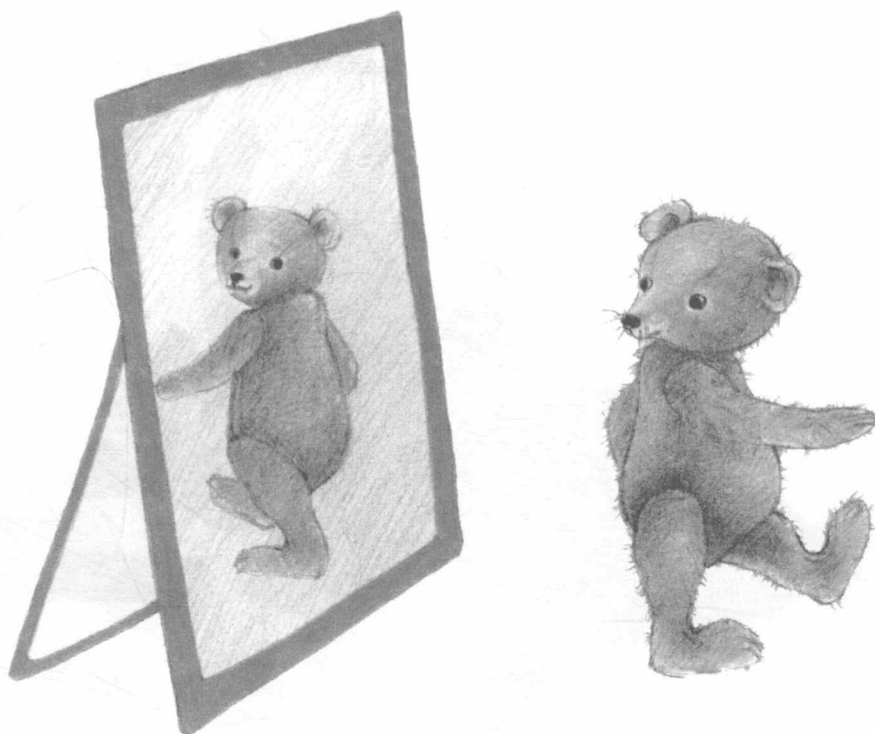


2. 模仿者 拇指训练



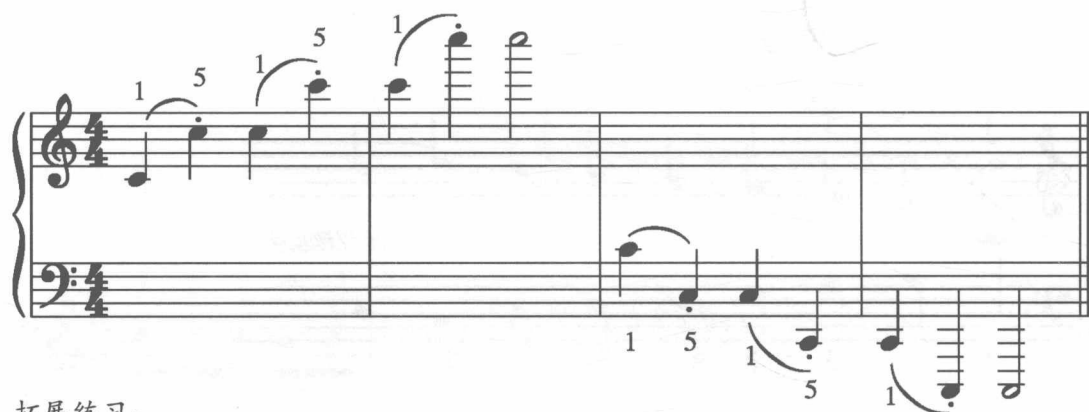
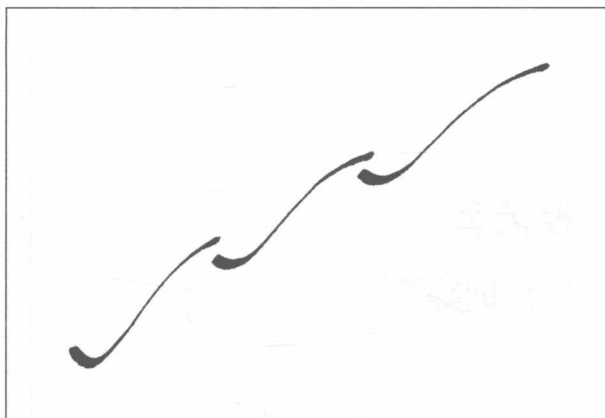
拓展练习：

- 在多个八度上演奏。你能弹到多远？
- 在这些调上演奏：G大调/D大调/A大调。
- 尝试不同的节奏。



3. 伸展运动

手腕练习



拓展练习：

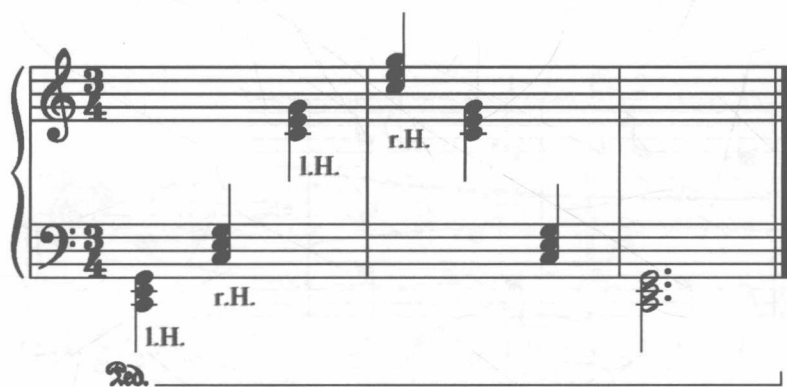
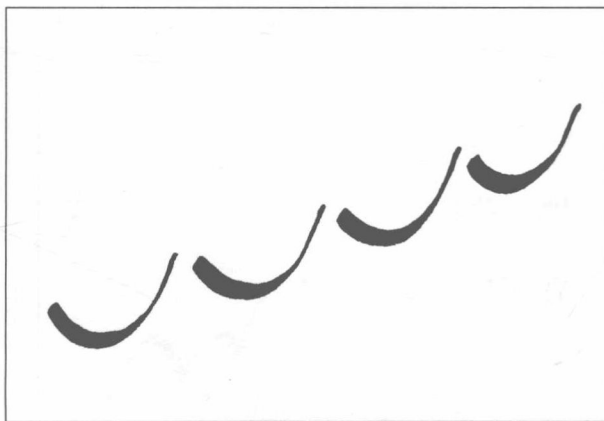
- 在不同的调上演奏，包括黑键。
- 试试在小调上演奏和弦！
- 假如你还不能跨越整个八度，你可以尝试在一个更小的区间内演奏。

提示：别忘记连线！连线中的第一个音要弹得有力，第二个音要轻巧而有弹性。



4. 恐 龙

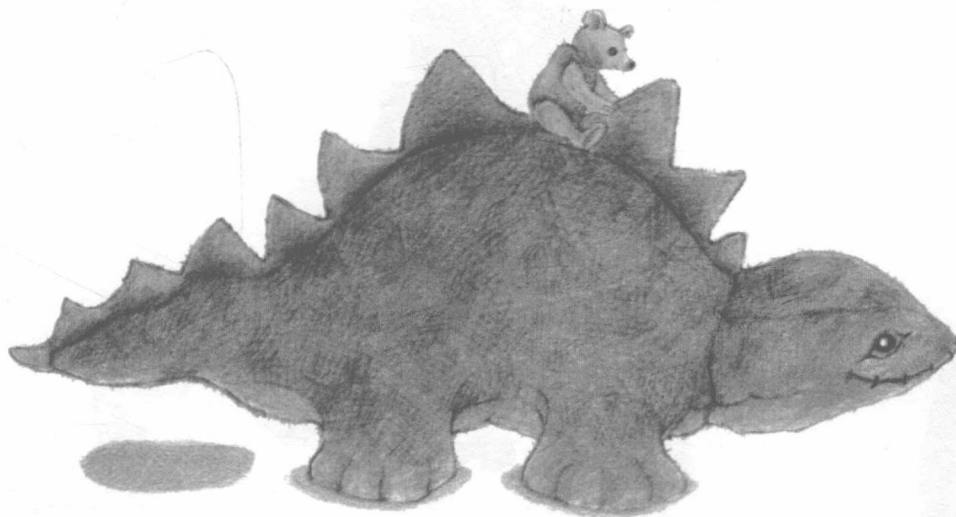
手臂运动



拓展练习：

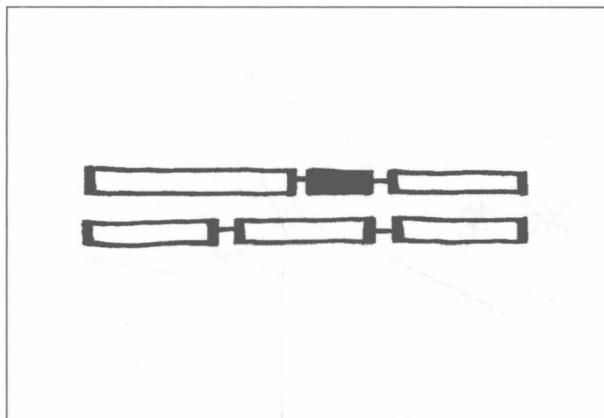
- 在不同的调上演奏。
- 将和弦弹成琶音。

提示：想象沙地上的恐龙脚印。想象你的手指、手臂和手肘沉入了沙中，再向上提起。



5. 跌倒

双手的配合



拓展练习：

- 用右手均匀地演奏四分音符，让左手“跌倒”。
- 每弹一个小节，就换一只手“跌倒”。

