

器乐教学丛书
QIYUE JIAOXUE CONGSHU

中老年 二胡基础练习曲

ZHONG LAO NIAN
ERHU JICHU LIANXIQU

穆 蒙 编著



国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

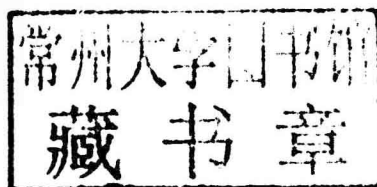
西南师范大学出版社
XINAN SHIFAN DAXUE CHUBANSHE

器乐教学丛书
QILE JIAOXUE CONGSHU

中老年 二胡基础练习曲

ZHONG LAO NIAN
ERHU JICHU LIANXIQU

穆 蒙 编著



国家一级出版社 | 西南师范大学出版社
全国百佳图书出版单位 | XINAN SHIFAN DAXUE CHUBANSHE

图书在版编目(CIP)数据

中老年二胡基础练习曲/穆蒙编著. —重庆:西
南师范大学出版社, 2012. 7
ISBN 978-7-5621-5865-3

I. ①中… II. ①穆… III. ①二胡—练习曲—中国—
选集②二胡—奏法—中老年读物 IV. ①
J648.21②J632.21

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 158780 号

器乐教学丛书

中老年二胡基础练习曲

穆 蒙 编著

责任编辑:王英杰

封面设计:  周 娟 钟 琛

出版发行:西南师范大学出版社

地址:重庆市北碚区天生路 2 号

网址:www.xscbs.com

邮编:400715

经 销:全国新华书店

印 刷:重庆市川渝彩色印务有限责任公司

开 本:787 mm×1092 mm 1/16

印 张:11.25

版 次:2012 年 7 月第 1 版

印 次:2012 年 7 月第 1 次

书 号:ISBN 978-7-5621-5865-3

定 价:25.00 元

选用正版书 保护著作权

正版图书封面选用特种纸

正文选用淡黄色胶版纸

封底贴有激光防伪标志

本书部分选用作品,因未能联系上作者
其稿酬已转至重庆市版权保护中心

地址:重庆市江北区洋河一村78号国际
商会大厦10楼

电话:023-67708230 67708231

作者简介

穆蒙(周仲康),生于1935年。1951年响应党中央“抗美援朝保家卫国”的号召,入伍中国人民解放军军事干部学校,在第七军医大学六年制医疗专业学习。1958年毕业后分配在铁道兵某部任军医,曾出国参加“援越抗美”战斗。在部队,荣记三等功三次,为三等甲级革命伤残军人。1965年加入中国共产党。1969年退伍,在重庆第二电机厂任医生直至退休,曾获重庆市机械工业局“模范党员”称号。

笔者自幼喜爱音乐,大学时期开始自学小提琴及作曲。20世纪60年代初曾在铁道兵文工团专业演奏家指导下学习二胡。曾是中国音乐家协会湖南分会的业余作曲者,有作品在湖南及国家级音乐刊物发表,并在湖南人民广播电台广播。

退休后免费教二胡,有报刊杂志专文作过报道。曾在第三军医大学老干部学院二胡班任教五年。

前 言

我国已进入老龄化社会,65岁及以上人口占总人口的8.87%,有一亿多。老年人都希望自己的晚年过得舒心、顺气,家庭、朋友、社会和睦安定,生活更幸福。为此,我向老年朋友敬献两句话:老有所学不孤独,自娱自乐拉二胡。

对老年朋友来说拉二胡,不仅是音乐爱好的一种技能,还能以琴会友,扩大朋友圈。拉琴可以陶冶情操,愉悦身心;对大脑功能起到促进刺激作用,使人思维敏捷,反应灵活。能有效预防老年痴呆症的发生;对视力、听力、肢体,特别是腕关节、指关节的运动有很大帮助。总之,拉二胡能增强体质,延年益寿。

要学拉二胡,就得有合适的教材。本人为二胡爱好者,年龄已七十有余,这本练习曲,是我多年自学二胡和指导中老年朋友学琴实践的基础上,专为中老年朋友编写的自学教材。选曲既有技巧性,又有趣味性,包括多首编者自己创作的练习曲。内容讲求实用,简明扼要。不但有传统的三大调(D G F调)练习曲及乐曲,还介绍了C A E及降B调练习曲。针对初学者在二胡演奏中不易准确定位的难点,特介绍了食指定位演奏法并对其操作法作了详细阐述,对二胡拉歌曲的定弦提出了独到的看法。书末,提供了几首歌曲由读者自己来订弓法指法,活学活用。最后还有一首双千斤二胡曲,供读者参考。

本书只要有识谱能力者便能自学。该教材曾被中国人民解放军第三军医大学老干部学院选作教材,受到参学学员及各方前来学习者好评。

这本练习曲得以出版,不仅得到了第三军医大学有关领导的理解和支持,还得到蔡文琴教授、李希楷少将的关心和指导,这里向他们表示由衷的感谢。

由于水平有限,只是把自己学习的心得整理成册,供中老年二胡爱好者参考。书中有错误或不足之处,诚请读者批评指正。

穆 蒙

2012年7月

序

我少年时代就热爱二胡,由于当时条件差,又没有老师和学习资料,不久就平静下来了。几十年过去了,但对二胡的思念之情没有消失!欣悉老干部学院组织了二胡学习班,请来了和我们同龄辈周仲康老师,我校不少离退休老同志都踊跃报名,渴望学习,欢度晚年,参加了学习班。一经接触,大家都认为他是一位艺高德更高的好老师!从读谱、选琴、调琴到手法,一点点讲,一步步教,一段段拉,纠正又纠正。他的认真、耐心、热情激励了大家,很快把我们这些老头老太都带进了二胡的世界。他平时还通过电话询问、答疑,送经典曲目,亲自刻录光盘给大家!但他深知从中老年开始学拉二胡是有许多困难的,他又着手为大家编写学习资料,几经修改、完善,才有了现今的《中老年二胡基础练习曲》。这本教材大家一拿到手,真是如获至宝,通俗易懂,轻重分明,循序渐进。一把琴,一本谱就成了我们每天的食粮,再看看教材,咀嚼起来真是有滋有味!我们拉出的琴声虽不像老师那样流畅悠扬动听,但足够陶醉自己,从中获得莫大的乐趣,充实了晚霞生活!

得知这本《中老年二胡基础练习曲》即将出版,为更多二胡学友特别是中老年自学的朋友享用,衷心表示庆贺!祝福!

李希楷

备注:李希楷(少将),曾跟随穆蒙学习二胡多年。

目 录

作者简介

前言

序

第一章 D大调练习曲

一、音阶练习	1
二、曲调练习	10
春江花月夜	10
乡恋	11
小夜曲	12
玛依拉	13
宽心谣	14
可爱的家	14
生日快乐变奏曲	15
回忆	16
良宵	19

第二章 G大调练习曲

一、音阶练习	21
二、曲调练习	28
欢乐颂	28
嘎达梅林	29
爷爷为我打月饼	30
万水千山总是情	30
美丽的姑娘	31
都达尔和玛丽亚	32
宝贝	33
说红灯	34
喜洋洋	35
草原之夜	37
喜唱丰收	39
送别	42
阶级情义深	43
月之故乡	45
京剧《玉堂春》选段	46

第三章 F大调练习曲

一、音阶练习	49
二、曲调练习	59
我爱涟源好地方	59
蒙古民歌	61
祝妈妈长寿	61
子弟兵和老百姓	63
剑舞	65
拉骆驼	67

第四章 二胡的灵活转调——食指定位演奏法

一、二胡的发音在钢琴上的位置	72
二、分析1-5弦的指法	72
三、改变第一指的音位	74
四、改变第一指的音位在内外弦上的应用	75
三大纪律八项注意	75
食指定位练习曲	76
五、食指定位的换把	77
食指定位换把练习(第一把位切52)	78
外弦换把练习	78
当兵就要过得硬	79
东方红	79
六、第一把位切1-5的练习曲	80
念故乡	80
在那遥远的地方	81
思乡曲	82
三十里铺	83
第一把位切1-5音阶练习(15度)	84
维护兵之歌	84
七、第一把位切2-6的练习曲	85
音阶练习	85
绣荷包	86
九九艳阳天	87

绣金匾	88
八、食指定位与空弦的结合	89
$\flat$ B 调音阶练习	90
3-7 弦小练习曲	91
马头琴之歌	92
C 调音阶练习	93
山村变了样	93
春耕忙	94
交山城	95
阿佤人民唱新歌	96
毛委员和我们在一起	97
游子吟	97

第五章 C、A、E、 $\flat$ B 大调综合练习曲

一、C 大调音阶练习	99
二、C 大调曲调练习	101
思想曲	101
绣荷包	102
月圆曲	104
渭城曲	105
三、A 大调音阶练习	107
四、A 大调曲调练习	107
卖花姑娘	107
五、E 大调音阶练习	108
六、E 大调练习曲	108
我爱北京天安门	110
半个月亮爬上来	110
七、 $\flat$ B 大调曲调练习	111
丽达之歌	111

第六章 歌曲演奏的定弦

114

第七章 独奏曲

月夜	117
二泉映月(姜建华版)	121
二泉映月(于红梅版)	124
春江花月夜(王小楠演奏谱)	127
长相思	129
唱支山歌给党听	132
彩云追月	135
紫竹调(民乐合奏谱)	137
紫竹调(二胡)	141
灯节	142
武术	144
绣金匾	147
春耕忙	150

附 录

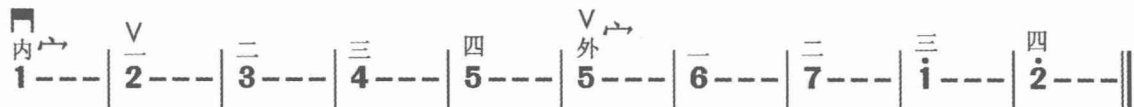
一、弓法指法符号	152
二、音乐速度	152
三、模进	152
四、怎样选择二胡	153
五、二胡运弓三字经	153
六、泛音	153
七、歌曲	154
宽心谣	154
晨练	155
相聚花卉园	156
八、双千斤二胡曲	
王昭君	158
红豆红	162
园丁巧手送春来	165
花好正含苞	166

第一章

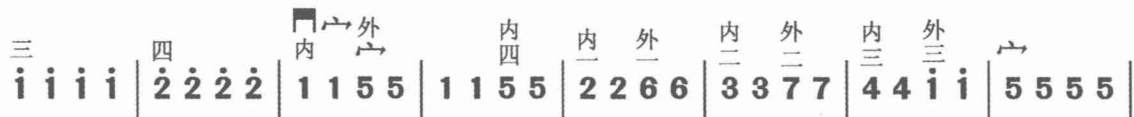
D大调（1-5弦）练习曲

一、音阶练习

1 1=D $\frac{4}{4}$



2 1=D $\frac{4}{4}$



3 1=D $\frac{2}{4}$



4 1=D $\frac{2}{4}$



5 1=D $\frac{2}{4}$

$\square$ $\overset{\curvearrowright}{1\ 2}$ $\overset{\curvearrowright}{2\ 3}$ | $\overset{\curvearrowright}{3\ 4}$ $\overset{\text{四}}{\overset{\curvearrowright}{4\ 5}}$ | $\overset{\curvearrowright}{5\ 6}$ $\overset{\curvearrowright}{6\ 7}$ | $\overset{\curvearrowright}{7\ i}$ $\overset{\curvearrowright}{i\ 2}$ |
 $\overset{\curvearrowright}{2\ i}$ $\overset{\curvearrowright}{i\ 7}$ | $\overset{\curvearrowright}{7\ 6}$ $\overset{\curvearrowright}{6\ 5}$ | $\overset{\text{四}}{\overset{\curvearrowright}{5\ 4}}$ $\overset{\curvearrowright}{4\ 3}$ | $\overset{\curvearrowright}{3\ 2}$ $\overset{\curvearrowright}{2\ 1}$ |
1 - | 1 - | $\square$ $\overset{\curvearrowright}{1\ 2}$ $\overset{\curvearrowright}{2\ 3}$ | $\overset{\text{四}}{\overset{\curvearrowright}{3\ 4}}$ $\overset{\curvearrowright}{4\ 5}$ |
 $\overset{\curvearrowright}{5\ 6}$ $\overset{\curvearrowright}{6\ 7}$ | $\overset{\curvearrowright}{7\ i}$ $\overset{\curvearrowright}{i\ 2}$ | $\overset{\curvearrowright}{2\ i}$ $\overset{\curvearrowright}{i\ 7}$ | $\overset{\curvearrowright}{7\ 6}$ $\overset{\curvearrowright}{6\ 5}$ |
 $\overset{\text{四}}{5\ 4}$ $\overset{\text{四}}{4\ 3}$ | $\overset{\text{四}}{3\ 2}$ $\overset{\text{四}}{2\ 1}$ | 1 - | i - ||
 $\square$ $\overset{\curvearrowright}{1\ 2\ 3\ 4}$ $\overset{\text{四}}{\overset{\curvearrowright}{2\ 3\ 4\ 5}}$ | $\overset{\curvearrowright}{3\ 4\ 5\ 6}$ $\overset{\curvearrowright}{4\ 5\ 6\ 7}$ | $\overset{\curvearrowright}{5\ 6\ 7\ i}$ $\overset{\curvearrowright}{6\ 7\ i\ 2}$ ||

6 1=D $\frac{2}{4}$

$\square$ $\overset{\curvearrowright}{5\ 5}$ $\overset{\curvearrowright}{5\ 5}$ | $\overset{\text{二}}{3}$ $\overset{\text{四}}{5}$ | $\overset{\curvearrowright}{5\ i}$ $\overset{\curvearrowright}{6\ 5}$ | $\overset{\text{内四}}{5}$ - |
 $\vee$ $\overset{\curvearrowright}{6\ 5}$ $\overset{\curvearrowright}{6\ 6}$ | 3 2 | $\overset{\curvearrowright}{3\ 2}$ $\overset{\curvearrowright}{1\ 1}$ | 2 - |
 $\square$ $\overset{\curvearrowright}{1\ 3}$ $\overset{\curvearrowright}{3\ 3}$ | 3 3 | $\overset{\curvearrowright}{3\ 5}$ $\overset{\curvearrowright}{2\ 5}$ | $\overset{\text{四}}{5}$ - |
 $\vee$ $\overset{\curvearrowright}{2\ 3}$ $\overset{\curvearrowright}{2\ 3}$ | $\overset{\curvearrowright}{5\ 6}$ $\overset{\curvearrowright}{5\ 2}$ | $\overset{\curvearrowright}{3\ 2}$ $\overset{\curvearrowright}{3\ 2}$ | 1 - ||

7 1=D $\frac{4}{4}$

$\square$ $\overset{\curvearrowright}{6\ i}$ | $\vee$ $\overset{\curvearrowright}{2\ i\ 7}$ $\overset{\curvearrowright}{6\ i\ 2}$ - | $\vee$ $\overset{\curvearrowright}{6\ i}$ $\overset{\curvearrowright}{i\ 7\ 6}$ - |
 $\square$ $\overset{\curvearrowright}{6\ i}$ $\vee$ $\overset{\curvearrowright}{2\ i\ 6}$ $\overset{\curvearrowright}{5\ 6}$ $\overset{\text{三四}}{4\ 5}$ | $\vee$ $\overset{\curvearrowright}{6\ i}$ $\overset{\text{四}}{4\ 5}$ $\vee$ $\overset{\curvearrowright}{6\ 5\ 4\ 3}$ | $\vee$ 2 - - ||

8

换 把

1=D $\frac{4}{4}$

(换把)

内

1 2 3 4 | 5 - - - | 1 2 3 4 | 5 - - - |

(换把)

内 二 三 内 内 二

5 6 7 i | 2 - - - | i 2 3 4 | 5 - - - ||

9

换 把

1=D $\frac{4}{4}$

(换把)

1 2 3 4 | 5 - - - | 5 6 7 i | 2 - - - | 5 6 7 i |

(换把)

二 二 三 四 四 四 四

2 - - - | i 2 3 4 | 5 - - - | 5 6 7 i | 2 - - - | i - - - ||

10

连弓分弓交替练习

1=D $\frac{2}{4}$

四

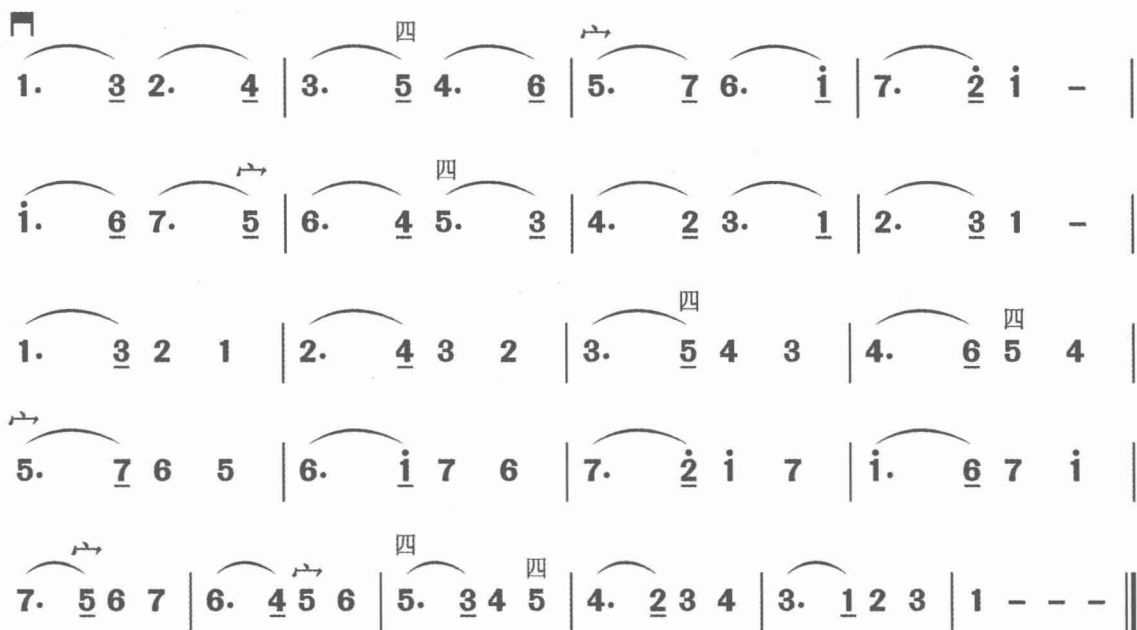
1 4 3 2 | 2 5 4 3 | 3 6 5 4 | 4 7 6 5 | 5 i 7 6 |

6 2 i 7 | i - | 2 6 7 i | i 5 6 7 | 7 4 5 6 |

四

6 3 4 5 | 5 2 3 4 | 4 1 2 3 | 1 - ||

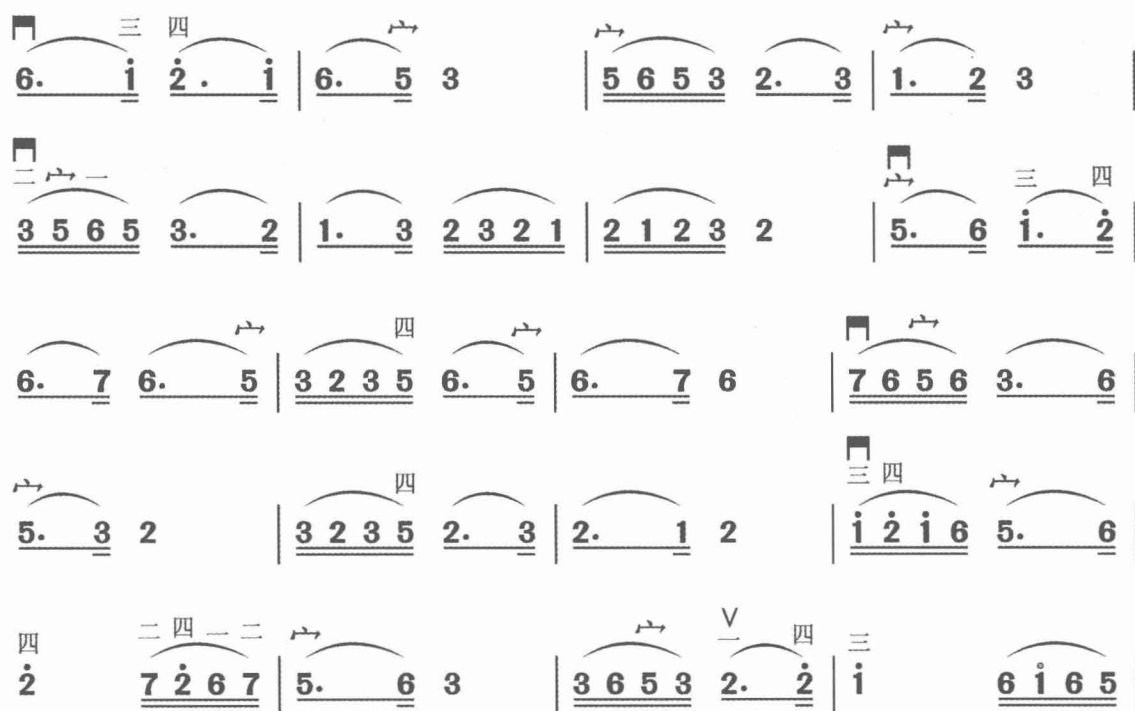
11

1=D $\frac{4}{4}$ 

12

1=D $\frac{2}{4}$

刘天华 曲



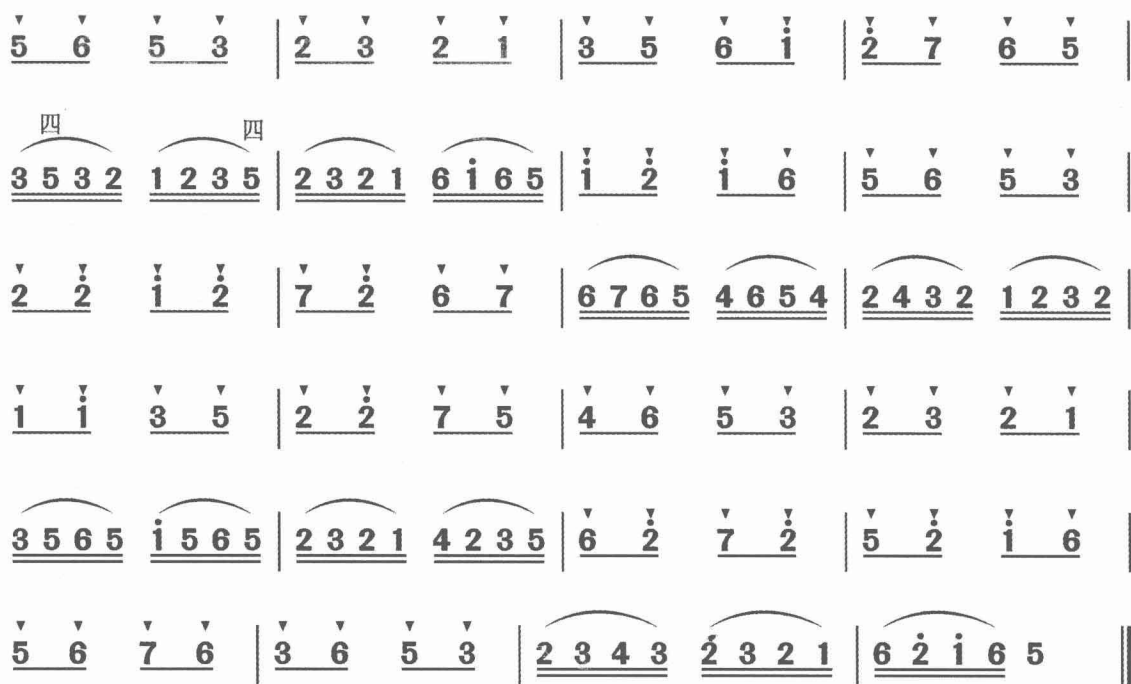


13

顿弓与连弓练习

1=D $\frac{2}{4}$

刘天华 曲



14

琶音练习（换把）

1=D $\frac{2}{4}$



一拍三个音练习

1=D $\frac{2}{4}$

♩ $\overset{\vee}{1} \quad \underline{1 \ 1} \quad \underline{2 \ 2} \quad \underline{2 \ 2} \mid \underline{3 \ 3} \quad \underline{3 \ 3} \quad \underline{4 \ 4} \quad \underline{4 \ 4} \mid \overset{\curvearrowright}{5} \quad \underline{5 \ 5} \quad \underline{6 \ 6} \quad \underline{6 \ 6} \mid \underline{7 \ 7} \quad \underline{7 \ 7} \quad \underline{\dot{1} \ \dot{1}} \quad \underline{\dot{1} \ \dot{1}} \mid$
 $\underline{\dot{2} \ \dot{2}} \quad \underline{\dot{2} \ \dot{2}} \quad \underline{\dot{1} \ \dot{1}} \quad \underline{\dot{1} \ \dot{1}} \mid \underline{7 \ 7} \quad \underline{7 \ 7} \quad \underline{6 \ 6} \quad \underline{6 \ 6} \mid \overset{\text{四}}{5} \quad \underline{5 \ 5} \quad \underline{4 \ 4} \quad \underline{4 \ 4} \mid \underline{3 \ 3} \quad \underline{3 \ 3} \quad \underline{2 \ 2} \quad \underline{2 \ 2} \mid$
 $\underline{1 \ 2} \quad \underline{1 \ 2} \quad \underline{2 \ 3} \quad \underline{2 \ 3} \mid \underline{3 \ 4} \quad \underline{3 \ 4} \quad \overset{\text{四}}{4} \quad \underline{5 \ 4} \mid \overset{\curvearrowright}{5} \quad \underline{6 \ 5} \quad \underline{6 \ 7} \quad \underline{6 \ 7} \mid \underline{7 \ \dot{1}} \quad \underline{7 \ \dot{1}} \quad \underline{\dot{1} \ \dot{2}} \quad \underline{\dot{1} \ \dot{2}} \mid$
 $\underline{\dot{2} \ \dot{1}} \quad \underline{\dot{2} \ \dot{1}} \quad \underline{\dot{1} \ 7} \quad \underline{\dot{1} \ 7} \mid \underline{7 \ 6} \quad \underline{7 \ 6} \quad \overset{\curvearrowright}{6} \quad \underline{5 \ 6} \mid \overset{\text{四}}{5} \quad \overset{\text{三四}}{4 \ 5} \quad \underline{4 \ 3} \quad \underline{4 \ 3} \mid \underline{3 \ 2} \quad \underline{3 \ 2} \quad \underline{2 \ 1} \quad \underline{2 \ 1} \mid$
 $1 \quad 1 \quad \mid \underline{1 \ 1 \ 1} \quad \underline{2 \ 2 \ 2} \mid \underline{3 \ 3 \ 3} \quad \underline{4 \ 4 \ 4} \mid \overset{\curvearrowright}{5 \ 5 \ 5} \quad \underline{6 \ 6 \ 6} \mid$
 $\underline{7 \ 7 \ 7} \quad \underline{\dot{1} \ \dot{1} \ \dot{1}} \mid \underline{\dot{2} \ \dot{2} \ \dot{2}} \quad \underline{\dot{1} \ \dot{1} \ \dot{1}} \mid \underline{7 \ 7 \ 7} \quad \underline{6 \ 6 \ 6} \mid \overset{\text{四}}{5 \ 5 \ 5} \quad \underline{4 \ 4 \ 4} \mid$
 $\underline{3 \ 3 \ 3} \quad \underline{2 \ 2 \ 2} \mid \underline{1 \ 2 \ 1} \quad \underline{2 \ 3 \ 2} \mid \underline{3 \ 4 \ 3} \quad \overset{\text{四}}{4 \ 5 \ 4} \mid \overset{\curvearrowright}{5 \ 6 \ 5} \quad \underline{6 \ 7 \ 6} \mid$
 $\underline{7 \ \dot{1} \ 7} \quad \underline{\dot{1} \ \dot{2} \ \dot{1}} \mid \underline{\dot{2} \ \dot{1} \ \dot{2}} \quad \underline{\dot{1} \ 7 \ \dot{1}} \mid \underline{7 \ 6 \ 7} \quad \overset{\curvearrowright}{6 \ 5 \ 6} \mid \overset{\text{四}}{5 \ 4 \ 5} \quad \overset{\text{四}}{4 \ 3 \ 4} \mid \underline{3 \ 2 \ 3} \quad \underline{2 \ 1 \ 2} \mid 1 \ 1 \parallel$

快速换弦练习

1=D $\frac{2}{4}$

♩ $\overset{\curvearrowright}{1 \ 1 \ 5 \ 5} \quad \underline{1 \ 1 \ 5 \ 5} \mid \underline{2 \ 2 \ 6 \ 6} \quad \underline{2 \ 2 \ 6 \ 6} \mid \underline{3 \ 3 \ 7 \ 7} \quad \underline{3 \ 3 \ 7 \ 7} \mid$
 $\underline{4 \ 4 \ \dot{1} \ \dot{1}} \quad \underline{4 \ 4 \ \dot{1} \ \dot{1}} \mid \underline{5 \ 5 \ \dot{2} \ \dot{2}} \quad \underline{5 \ 5 \ \dot{2} \ \dot{2}} \mid \dot{1} \quad - \mid$