

大提琴

拇指技巧练习

*The Thumb Skill
Practice for Violoncello
By Xiang-jie Ding*

山东省重点学科音乐学“十五”规划项目

丁相杰 编著

山东文艺出版社





责任编辑 / 尹青青 封面设计 / 洪波

ISBN 7-5329-2447-5



9 787532 924479 >

ISBN7-5329-2447-5
J·216 定价: 45.00 元

大提琴

拇指技巧练习

*The Thumb Skill
Practice For Violoncello
By Xiang-jie Ding*

山东省重点学科音乐学“十五”规划项目

丁相杰 编著

山东文艺出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

大提琴拇指技巧练习/丁相杰编著. —济南: 山东文艺出版社, 2005. 5

ISBN 7-5329-2447-5

I. 大... II. 丁... III. 大提琴—练习 IV. J622.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 044630 号

主管部门 山东出版集团
集团网址 www.sdpress.com.cn
出版发行 山东文艺出版社
电子邮箱 sdwy@sdpress.com.cn
地 址 济南经九路胜利大街 39 号
印 刷 莱芜市圣龙印务书刊有限责任公司
版 次 2005 年 5 月第 1 版
2005 年 5 月第 1 次印刷
规 格 开本/880×1230 毫米 1/16
印张/15.5 插页/1
定 价 45.00 元

前言

在大提琴的左手演奏技术中，拇指与其他四个手指一样，起着非常重要的作用。在大提琴演奏艺术发展历史过程中，正是由于拇指的参与和广泛运用，扩大了大提琴演奏的音域，才使得一些艰难的技巧，尤其是在高音区上演奏的困难片段，变得易于掌握和演奏了。18世纪以前的一些大提琴作品还不是很复杂。18世纪中期，大提琴演奏技术迅速发展，出现了一批优秀的大提琴演奏家，他们同时也是音乐会大提琴曲目的作者。由于他们高超的演奏技巧，尤其是在高音区的演奏技巧和左手拇指灵活运用方面，大大地发展了大提琴的演奏技术。杰出的意大利大提琴家博凯里尼（1743 - 1805）和德国大提琴家伦堡（1767 - 1841），就是这一个时期的代表人物。

随着时代的发展，近现代作曲家不断问世的新作品从演奏技术上也对演奏家提出了新的要求，传统的演奏技法已不能满足表达音乐情感的要求，需要开拓和探索新的技法。对于左手技术来说，运用新的指法无疑就是这个时期左手技巧发展中最大的特点。拇指已不仅仅局限在高把位（高音区）使用，而是根据需要在任一可能把位上演奏，并在对传统技术改进的基础上出现了许多新指法及指法的多种排列组合；法国大提琴家保尔·托特里尔在他的教学法专著里就如何改进拇指演奏技巧以及演奏现代作品所需要的新方法进行了诠释。

在大提琴左手手指功能中，拇指是较弱的，这是由于生理上的差异而造成的。在教学中我们也注意到不少大提琴学生学习了很多年，却很少练习拇指把位和对拇指进行任何训练，当在演奏中遇到高音区时就会产生恐惧心理，其症状表现为演奏没有把握，拇指僵硬、无力。究其原因，一是缺乏针对性的、系统的训练；二是拇指把位的练习较少，起步也晚，甚至错误地认为只有低音区练习好了才能开始高音区拇指把位的练习，其实不然，实际上当学生基本上掌握了第一把位的技术，并具备了一定的听觉能力时，就应当开始进行拇指把位的训练；三是对拇指在演奏中所起的重要作用没有给予足够重视。因此，出版一本对拇指进行系统训练的教材就显得尤为必要。

本书出版的目的是要给演奏者提供一本对他们来说较为实用的学习拇指技术的教科书。本书内容分为三个部分：

第一部分，拇指固定把位练习。按照拇指换把进程来进行各个固定把位练习。内容是：一、拇指在 a^1 把位上的练习；二、拇指在 g^1 把位上的练习；三、拇指在 f^1 把位上的练习；四、拇指在 e^1 把位上的练习；五、拇指在 b^1 把位上的练习；六、拇指在 c^2 把位上的练习；七、拇指在 d^2 把位上的练习；八、拇指在 e^2 把位上的练习；九、拇指大伸张练习。这部分由 230 首练习曲组成，演奏者可在基本掌握了一把位后就开始练习。练习中要明确把位概念以及手指间的音程间距。注意声音的平衡，并保持正确的左手手型。

第二部分，拇指双音练习。由基本双音音程练习和三度、六度、八度双音综合练习两部分内容所组成；共收入各种双音练习 87 首。双音练习对训练听觉的敏锐性、左手的独立性以及右手运弓平面技术的稳定性方面都是有益的。因此，应当尽早开始练习。三、六、八度双音练习及其变奏是这一部分的重点。在练习时，应当注意歌唱性的发音以及换把动作的流畅和从容。

第三部分，拇指在各把位上的综合练习。在少量的低音区把位与拇指高音区把位的连接练习以及拇指在各个把位基本换把练习后，即进入拇指综合练习。综合练习的目的是将拇指训练得如同其他四个手

指一样可灵活运用，将大提琴整个指板（低音区和高音区）看作是一个整体，使拇指在任一音区的按弦都成为可能。这部分练习由 43 首不同性质的练习曲所组成，其中有大提琴技术训练的经典作品，如 D. 波帕尔、F. 格吕茨马赫尔等，也有根据小提琴作品移植的，如 F. 沃尔法特以及帕格尼尼为小提琴所作的 24 首随想曲等。D. 波帕尔的两首技巧性乐曲也包括其中，这两首作品无论从技术的角度还是艺术的角度来看，都是有其价值的。

该书从大提琴拇指最基本的练习开始，包括了所有的把位练习、单双音练习、各种综合练习、泛音练习，以及从最低音到最高音的全部音域的练习。其中有些作品是国际、国内比赛的规定曲目。

拇指技巧是整个左手技术的一个重要组成部分，只有较好地运用拇指技巧，适度开发拇指的生理机能，才能使左手演奏技术得到完善，使拇指可以更自由地在更宽的音域范围内同其他四个手指一样发挥作用。

本书在编写过程中得到了郝益军先生、李志伟先生以及同行专家的大力支持和热情的帮助，使此书得以顺利地完。在此一并致以深深的谢意！

由于编写者的水平有限，资料来源有限，编写中难免有疏漏和不当之处，敬请广大演奏者及使用者批评指正。

丁相杰
2004 年 10 月于济南

目 录

第一部分 拇指固定把位练习	(1)
一、拇指在 a^1 把位上的练习	(1)
1. 手指位置与音阶练习	(1)
2. a^1 把位基本音程练习	丁相杰曲 (1)
3. a^1 把位音阶、琶音、三度音程综合练习	丁相杰曲 (1)
4. a^1 把位 D 弦、G 弦练习	丁相杰曲 (2)
5. a^1 把位中低音区练习	R. 萨波日尼科夫曲 (2)
6. 长短弓练习	R. 萨波日尼科夫曲 (2)
7. a^1 把位全弓练习	R. 萨波日尼科夫曲 (2)
8. 小白桦树	俄罗斯民歌 (3)
9. 三根弦上的练习	R. 萨波日尼科夫曲 (3)
10. 不对称弓法练习	俄罗斯民歌 (3)
11. 分弓练习	俄罗斯民歌 (3)
12. 节奏练习	哈萨克民歌 (3)
13. 中低音练习	R. 萨波日尼科夫曲 (4)
14. 1 - 4 弦综合练习	R. 萨波日尼科夫曲 (4)
15. a^1 把位弓法练习	丁相杰曲 (4)
16. 小狐狸	乌克兰民歌 (5)
17. 中低音练习	S. 利曲 (5)
18. $\frac{3}{8}$ 拍子节奏练习	丁相杰曲 (6)
19. 分弓练习	S. 利曲 (6)
20. a^1 把位手型练习	F. 库默尔曲 (7)
21. 三连音练习	丁相杰曲 (7)
22. 用连弓演奏的三连音练习	R. 萨波日尼科夫曲 (8)
23. 三度音程练习	S. 利曲 (8)
24. 行板	丁相杰曲 (8)
25. 换弦练习	S. 利曲 (9)
26. 分弓练习	铃木镇一曲 (9)
27. 连弓练习	R. 萨波日尼科夫曲 (10)
28. 不对称弓法练习	卡里亚诺夫曲 (10)
29. 双声部练习一	C. 施罗德曲 (10)
30. 双声部练习二	C. 施罗德曲 (11)
31. b 小调练习曲	C. 施罗德曲 (12)
32. “直角位置”练习曲	C. 施罗德曲 (12)

33. A 大调练习曲	C. 施罗德曲 (13)
34. $\#f$ 小调练习曲	C. 施罗德曲 (15)
35. “直角位置”练习曲	C. 施罗德曲 (15)
36. G 大调练习曲	C. 施罗德曲 (17)
37. 四根弦的换弦练习	C. 施罗德曲 (18)
38. 连弓练习	丁相杰曲 (19)
39. 连弓练习	科斯曼曲 (20)
40. “直角位置”四根弦的综合练习	O. 舍夫契克曲 (21)
41. 小快板	丁相杰曲 (21)
42. a^1 把位综合练习	O. 舍夫契克曲 (22)
43. 分弓练习	列维多娃曲 (22)
44. 琶音练习	O. 舍夫契克曲 (23)
45. 快板	佚名曲 (23)
46. 三连音练习	R. 萨波日尼科夫曲 (24)
47. D 大调练习曲	C. 施罗德曲 (25)
二、拇指在 g^1 把位上的练习	(27)
48. 手指位置与音阶练习	(27)
49. g^1 把位 A、D 两根弦上的练习	丁相杰曲 (27)
50. g^1 把位四根弦的练习	J. 勃列瓦尔曲 (27)
51. 全弓和半弓的弓法练习	丁相杰曲 (28)
52. 往事难忘	T. 贝利曲 (28)
53. G 大调练习曲	扬尼希诺夫曲 (28)
54. 蜜蜂做工	德国民歌 (29)
55. 长短弓法练习	B. 伦堡曲 (29)
56. g^1 把位三根弦上的音阶练习	丁相杰曲 (29)
57. 不对称弓法	F. 库默尔曲 (30)
58. 快板	铃木镇一曲 (30)
59. g^1 把位半音练习	丁相杰曲 (31)
60. 五月之歌	德国民歌 (31)
61. 告诉罗迪阿姨	法国民歌 (31)
62. 小步舞曲	J.S. 巴赫曲 (32)
63. C 大调练习曲	丁相杰曲 (32)
64. a 小调练习曲	F. 库默尔曲 (33)
65. 连弓练习	F. 库默尔曲 (33)
66. 换弦练习	丁相杰曲 (34)
67. 小快板	儿童舞曲 (35)
68. 附点音练习	F. 库默尔曲 (35)
69. g^1 把位四根弦综合练习	F. 库默尔曲 (36)
70. 四分音符分弓练习	丁相杰曲 (37)
71. 三根弦上的分弓练习	O. 舍夫契克曲 (37)
72. C 大调练习曲	C. 施罗德曲 (38)
73. g^1 把位四根弦综合练习	C. 施罗德曲 (39)
74. C 大调练习曲	C. 施罗德曲 (41)
75. 综合弓法练习	J. 威尔纳曲 (42)

76. 连弓练习	F. 多皂尔曲 (43)
77. 分弓演奏三连音练习	C. 施罗德曲 (43)
三、拇指在 f^1 把位上的练习	(46)
78. 手指位置与音阶练习	(46)
79. 长短弓结合分弓练习	丁相杰曲 (46)
80. 连弓练习	R. 萨波日尼科夫曲 (46)
81. 分弓练习	丁相杰曲 (46)
82. 上学歌	儿童歌曲 (47)
83. 快板	捷克歌曲 (47)
84. 活泼的快板	捷克民歌 (47)
85. 连弓练习	丁相杰曲 (48)
86. 念故乡	A. 德沃夏克曲 (49)
87. “侧面位置”练习	丁相杰曲 (49)
88. 平安夜	F. 格鲁柏曲 (50)
89. f^1 把位综合练习	丁相杰曲 (50)
90. 仙鹤	乌克兰民歌 (51)
91. bB 大调练习曲	C. 施罗德曲 (52)
92. f^1 把位四根弦综合练习	丁相杰曲 (53)
93. 中板	儿童歌曲 (54)
94. 分弓练习曲	F. 沃尔法特曲 (54)
95. 连弓练习	O. 曼哲克曲 (55)
96. 连弓三连音练习	丁相杰曲 (55)
97. bB 大调练习曲	F. 巴坦松曲 (56)
98. 旋律练习	C. 施罗德曲 (58)
99. 三连音练习	丁相杰曲 (60)
100. 分弓练习	贝里奥曲 (61)
四、拇指在 e^1 把位上的练习	(62)
101. 手指位置与音阶练习	(62)
102. 长、短弓法练习	R. 萨波日尼科夫曲 (62)
103. 轻轻地划	德国民歌 (62)
104. 小快板	儿童舞曲 (62)
105. 快板	铃木镇一曲 (63)
106. 告诉罗迪阿姨	法国民歌 (63)
107. 五月之歌	德国民歌 (63)
108. 小步舞曲	G.F. 亨德尔曲 (64)
109. 无穷动	铃木镇一曲 (64)
110. 旋律	丁相杰曲 (64)
111. $\frac{3}{4}$ 拍子节奏练习	法国民歌 (65)
112. 分弓三连音练习	丁相杰曲 (65)
113. A 大调练习曲	C. 施罗德曲 (66)
114. 古老的法国民歌	P. 柴科夫斯基曲 (67)
115. 船歌	H. 拉柯夫曲 (67)
116. 长短弓练习	丁相杰曲 (68)
117. 玛依拉	哈萨克民歌 (69)

118. 附点音练习·····	C.施罗德曲 (69)
119. 附点节奏练习·····	丁相杰曲 (70)
120. 连弓练习·····	马尔捷罗夫斯基曲 (71)
121. 连弓练习·····	C.施罗德曲 (72)
122. 三连音练习·····	丁相杰曲 (74)
五、拇指在 b^1 把位上的练习·····	(75)
123. 手指位置与音阶练习·····	(75)
124. 弓法练习·····	丁相杰曲 (75)
125. 音程练习·····	S.利曲 (76)
126. b^1 把位音程练习·····	F.库默尔曲 (76)
127. 连弓练习·····	F.库默尔曲 (76)
128. b^1 把位换弦练习·····	K.达维多夫曲 (77)
129. 长、短弓法练习·····	丁相杰曲 (77)
130. 小白桦树·····	俄罗斯民歌 (78)
131. 秋之歌·····	A.H.阿莱克桑德罗夫曲 (78)
132. $\frac{2}{4}$ 拍子节奏练习·····	俄罗斯民歌 (79)
133. 如歌的行板·····	丁相杰曲 (79)
134. 摇篮曲·····	F.舒伯特曲 (80)
135. E 大调练习曲·····	C.施罗德曲 (80)
136. 分弓换弦练习·····	丁相杰曲 (81)
137. 合唱曲(选自《犹太·马加伯》)·····	G.F.亨德尔曲 (82)
138. 小步舞曲·····	J.S.巴赫曲 (82)
139. 切分音节奏练习·····	斯洛伐克民歌 (82)
140. 旋律·····	丁相杰曲 (83)
141. 小快板·····	阿姆布罗西奥曲 (83)
142. 十六分音符节奏练习·····	斯波尔曲 (83)
143. 老黑奴·····	阿姆布罗西奥曲 (84)
144. 三度音程练习·····	丁相杰曲 (84)
145. 三连音练习·····	S.波迪殴曲 (85)
146. 连弓和跳弓混合练习曲·····	C.施罗德曲 (85)
六、拇指在 c^2 把位上的练习·····	(88)
147. 手指位置与音阶练习·····	(88)
148. 琶音练习·····	丁相杰曲 (88)
149. 上学歌·····	儿童歌曲 (88)
150. 快板·····	俄罗斯民歌 (88)
151. 分弓练习·····	丁相杰曲 (88)
152. 分弓练习·····	丁相杰曲 (89)
153. 弓法练习·····	儿童舞曲 (89)
154. 行板·····	丁相杰曲 (89)
155. 分弓练习·····	巴克拉诺娃曲 (90)
156. 四根弦综合练习·····	丁相杰曲 (90)
157. 四分音符分弓练习·····	F.多皂尔曲 (91)
158. 行板·····	霍曼曲 (91)
159. 绿衣人·····	阿姆布罗西奥曲 (92)

160. 波弓弓法练习	格·辛克曲	(92)
161. 连弓练习	格·辛克曲	(92)
162. 附点音符节奏练习	格·辛克曲	(93)
163. 拉网小调	日本民歌	(93)
164. 三连音练习	O.舍夫契克曲	(93)
165. 切分音节奏练习	捷克民歌	(94)
166. 附点音节奏练习	俄罗斯民歌	(94)
167. 快板	波希米亚民歌	(95)
168. 节奏练习	爱沙尼亚民歌	(95)
169. 连弓练习	F.多皂尔曲	(95)
170. F大调双声部练习曲	C.施罗德曲	(96)
七、拇指在d ² 把位上的练习		(97)
171. 手指位置与音阶练习		(97)
172. d ² 琶音练习	丁相杰曲	(97)
173. 全弓练习	J.勃列瓦尔曲	(97)
174. 弓法练习	儿童歌曲	(97)
175. 连弓练习	丁相杰曲	(98)
176. 四分音符分弓练习	丁相杰曲	(98)
177. 美丽的小花	L.贝多芬曲	(98)
178. 鄂伦春舞曲	民间舞曲	(98)
179. 秧歌舞曲	民间舞曲	(99)
180. 月亮升起在牧场上空	S.普罗科菲耶夫曲	(99)
181. $\frac{6}{8}$ 节拍节奏练习	丁相杰曲	(99)
182. $\frac{6}{8}$ 节拍练习	K.达维多夫曲	(100)
183. 无穷动	铃木镇一曲	(100)
184. 小快板	丁相杰曲	(100)
185. 合唱曲(选自《犹大·马加伯》)	G.F.亨德尔曲	(101)
186. 四分音符与八分音符节奏练习	格·辛克曲	(101)
187. 分弓练习	丁相杰曲	(102)
188. 旋律	格·辛克曲	(102)
189. $\frac{2}{2}$ 拍子节奏练习	格·辛克曲	(103)
190. 连弓练习	丁相杰曲	(103)
191. 加沃特舞曲	G.马尔蒂尼曲	(104)
192. G大调双声部练习曲	C.施罗德曲	(104)
八、拇指在e ² 把位上的练习		(106)
193. 手指位置与音阶练习		(106)
194. 闪烁的小星星	铃木镇一曲	(106)
195. $\frac{3}{4}$ 节奏练习	法国民歌	(106)
196. 连弓练习	S.利曲	(106)
197. e ² 把位音程练习	O.舍夫契克曲	(107)
198. 仙鹤	B.卡林尼科夫曲	(107)
199. 长短弓法混合练习	丁相杰曲	(107)
200. 弓法练习	霍曼曲	(108)
201. e ² 把位手指练习一	O.舍夫契克曲	(108)

202. 小快板	俄罗斯民歌	(108)
203. e ² 把位手指练习二	丁相杰曲	(109)
204. 中板	俄罗斯民歌	(109)
205. A 大调双声部练习曲	C. 施罗德曲	(110)
206. 连弓练习	S. 利曲	(111)
207. 摇篮曲	J. 勃拉姆斯曲	(111)
208. 行板	俄罗斯民歌	(112)
209. A 大调练习曲	弗瑞斯特曲	(112)
210. 春之歌	W. 莫扎特曲	(112)
211. 匈牙利歌曲	B. 巴托克曲	(113)
212. $\frac{3}{8}$ 拍子节奏练习	C. 施罗德曲	(113)
213. $\frac{2}{2}$ 拍子节奏练习	J. 赫特列曲	(115)
214. 小快板	丁相杰曲	(115)
215. 悲怆的故事	霍曼曲	(116)
九、拇指大伸张练习		(116)
216. 拇指大伸张练习一	R. 萨波日尼科夫曲	(116)
217. 拇指大伸张练习二	R. 萨波日尼科夫曲	(117)
218. 拇指大伸张练习三	R. 萨波日尼科夫曲	(117)
219. 拇指大伸张练习四	R. 萨波日尼科夫曲	(118)
220. 拇指大伸张练习五	R. 萨波日尼科夫曲	(118)
221. 拇指大伸张练习六——拇指伸张综合练习	M. 艾森伯格曲	(119)
222. 拇指大伸张练习七——同度练习	M. 艾森伯格曲	(119)
223. 拇指大伸张练习八——十度练习	M. 艾森伯格曲	(120)
224. 拇指大伸张练习九	M. 艾森伯格曲	(120)
225. D 大调练习曲	科·施列杰尔曲	(120)
226. D 大调分弓练习	阿·科兹洛夫曲	(121)
227. C 大调分弓练习一	F. 沃尔法特曲	(121)
228. C 大调分弓练习二	F. 沃尔法特曲	(123)
229. F 大调分弓练习	F. 沃尔法特曲	(124)
230. 后十六分音符节奏练习	F. 沃尔法特曲	(124)
第二部分 拇指双音练习		(125)
一、基本双音音程练习		(125)
231. a ¹ 把位双音练习一	丁相杰曲	(125)
232. a ¹ 把位双音练习二	丁相杰曲	(126)
233. a ¹ 把位双音练习三	丁相杰曲	(126)
234. a ¹ 把位双音练习四	丁相杰曲	(126)
235. a ¹ 把位双音练习五	丁相杰曲	(126)
236. a ¹ 把位双音练习六	丁相杰曲	(127)
237. a ¹ 把位双音练习七	丁相杰曲	(127)
238. a ¹ 把位双音练习八	丁相杰曲	(127)
239. G 大调练习曲	阿·格列特拉曲	(127)
240. 二分音符练习	C. 施罗德曲	(127)
241. D 大调练习曲一	C. 施罗德曲	(128)
242. D 大调练习曲二	R. 萨波日尼科夫曲	(128)

243. D 大调练习曲三	R. 萨波日尼科夫曲	(129)
244. a ¹ 把位双音练习九——D—G 弦练习	R. 萨波日尼科夫曲	(129)
245. G 大调练习曲	R. 萨波日尼科夫曲	(129)
246. a ¹ 把位双音练习十	O. 舍夫契克曲	(130)
247. 广板	丁相杰曲	(131)
248. g ¹ 把位双音练习一	丁相杰曲	(131)
249. g ¹ 把位双音练习二	丁相杰曲	(131)
250. g ¹ 把位双音练习三	丁相杰曲	(132)
251. f ¹ 把位双音练习一	丁相杰曲	(132)
252. f ¹ 把位双音练习二	丁相杰曲	(132)
253. f ¹ 把位双音练习三	丁相杰曲	(133)
254. f ¹ 把位双音练习四	丁相杰曲	(133)
255. f ¹ 把位双音练习五	丁相杰曲	(133)
256. e ¹ 把位双音练习一	丁相杰曲	(133)
257. e ¹ 把位双音练习二	丁相杰曲	(134)
258. e ¹ 把位双音练习三	丁相杰曲	(134)
259. b ¹ 把位双音练习一	丁相杰曲	(134)
260. b ¹ 把位双音练习二	丁相杰曲	(135)
261. b ¹ 把位双音练习三	丁相杰曲	(135)
262. c ² 把位双音练习一	丁相杰曲	(135)
263. c ² 把位双音练习二	丁相杰曲	(136)
264. c ² 把位双音练习三	丁相杰曲	(136)
265. d ² 把位双音练习一	丁相杰曲	(136)
266. d ² 把位双音练习二	丁相杰曲	(137)
267. e ² 把位双音练习一	丁相杰曲	(138)
268. e ² 把位双音练习二	R. 萨波日尼科夫曲	(138)
二、三、六、八度双音综合练习		(139)
269. 八度双音练习一——音阶练习及其变奏	R. 萨波日尼科夫曲	(139)
270. 八度双音练习二——琶音练习及其变奏	R. 萨波日尼科夫曲	(140)
271. 八度双音练习三	F. 格吕茨马赫尔曲	(142)
272. 八度双音练习四	F. 格吕茨马赫尔曲	(142)
273. 八度双音练习五	F. 格吕茨马赫尔曲	(142)
274. 八度双音练习六	F. 格吕茨马赫尔曲	(143)
275. 八度双音练习七	F. 格吕茨马赫尔曲	(144)
276. 八度双音练习八	F. 格吕茨马赫尔曲	(144)
277. 八度双音练习九	F. 格吕茨马赫尔曲	(144)
278. 八度双音练习十	F. 格吕茨马赫尔曲	(145)
279. 八度双音练习十一	F. 格吕茨马赫尔曲	(145)
280. 八度双音练习十二	F. 格吕茨马赫尔曲	(145)
281. 八度双音练习十三	F. 格吕茨马赫尔曲	(146)
282. 八度双音练习十四	F. 格吕茨马赫尔曲	(146)
283. 八度双音练习十五	F. 格吕茨马赫尔曲	(146)
284. 八度双音练习十六	F. 格吕茨马赫尔曲	(147)
285. 八度双音练习十七	F. 格吕茨马赫尔曲	(147)

286. 八度双音练习十八	F. 格吕茨马赫尔曲	(147)
287. 八度双音练习十九	F. 格吕茨马赫尔曲	(148)
288. 三度双音练习一	F. 格吕茨马赫尔曲	(148)
289. 三度双音练习二	F. 格吕茨马赫尔曲	(149)
290. 三度双音练习三	F. 格吕茨马赫尔曲	(149)
291. 三度双音练习四	F. 格吕茨马赫尔曲	(150)
292. 三度双音练习五	F. 格吕茨马赫尔曲	(150)
293. 三度双音练习六	F. 格吕茨马赫尔曲	(151)
294. 三度双音练习七	F. 格吕茨马赫尔曲	(151)
295. 三度双音练习八	F. 格吕茨马赫尔曲	(151)
296. 三度双音练习九	F. 格吕茨马赫尔曲	(151)
297. 三度双音练习十	F. 格吕茨马赫尔曲	(152)
298. 三度双音练习十一	F. 格吕茨马赫尔曲	(152)
299. 三度双音练习十二	F. 格吕茨马赫尔曲	(152)
300. 三度双音练习十三	F. 格吕茨马赫尔曲	(153)
301. 三度双音练习十四——双颤音练习	F. 格吕茨马赫尔曲	(153)
302. 十度双音练习	F. 格吕茨马赫尔曲	(153)
303. 六度双音练习一——大小调音阶练习及其变奏	R. 萨波日尼科夫曲	(154)
304. 六度双音练习二——双音琶音练习(一)	R. 萨波日尼科夫曲	(155)
305. 六度双音练习三——双音琶音练习(二)	M. 艾森伯格曲	(156)
306. 八度和三度音程练习	M. 艾森伯格曲	(156)
307. 八度和四度音程练习	M. 艾森伯格曲	(156)
308. 八度和五度音程练习	M. 艾森伯格曲	(156)
309. 八度和六度音程练习	M. 艾森伯格曲	(156)
310. D 大调练习曲	J. 威尔纳曲	(157)
311. 八度双音练习	C. 施罗德曲	(157)
312. 三、六、八度双音综合练习	R. 萨波日尼科夫曲	(160)
313. 三度双音综合练习	C. 施罗德曲	(160)
314. 三度双音综合练习	F. 库默尔曲	(162)
315. 八度双音练习	尤·塔特查乌埃尔曲	(166)
316. 八度十度双音练习	尤·塔特查乌埃尔曲	(168)
317. 八度与三度双音练习	A. 皮亚蒂曲	(171)
第三部分 拇指在各把位上的综合练习		(175)
一、前四把位与拇指把位连接的换把练习		(175)
318. 换把练习一	R. 萨波日尼科夫曲	(175)
319. 换把练习二	M. 艾森伯格曲	(176)
320. 换把练习三	M. 艾森伯格曲	(176)
321. 换把练习四	F. 格吕茨马赫尔曲	(177)
322. 换把练习五	F. 格吕茨马赫尔曲	(177)
323. 换把练习六	F. 格吕茨马赫尔曲	(177)
324. 换把练习七	F. 格吕茨马赫尔曲	(177)
325. 换把练习八	F. 格吕茨马赫尔曲	(177)
326. 换把练习九	F. 格吕茨马赫尔曲	(177)
327. 换把练习十	F. 格吕茨马赫尔曲	(178)

二、拇指在各把位上的基本练习·····	(178)
328. 基本练习一·····	L.R. 斐雅尔曲 (178)
329. 基本练习二·····	L.R. 斐雅尔曲 (178)
330. 基本练习三·····	L.R. 斐雅尔曲 (178)
331. 基本练习四·····	L.R. 斐雅尔曲 (179)
三、拇指综合练习·····	(179)
332. D 大调练习曲一·····	S. 利曲 (179)
333. A 大调分弓练习曲·····	S. 利曲 (180)
334. 在四根弦上应用拇指把位的练习·····	R. 萨波日尼科夫曲 (181)
335. 拇指换把练习·····	R. 萨波日尼科夫曲 (182)
336. 分弓练习·····	F. 沃尔法特曲 (183)
337. 短分弓练习·····	F. 沃尔法特曲 (184)
338. D 大调练习曲二·····	S. 利曲 (184)
339. 短分弓练习·····	R. 萨波日尼科夫曲 (185)
340. 连弓练习·····	F. 多皂尔曲 (186)
341. 拇指换把练习·····	F. 沃尔法特曲 (188)
342. 分弓换弦练习·····	R. 萨波日尼科夫曲 (190)
343. 颤音练习·····	C. 施罗德曲 (191)
344. 主题与变奏·····	波利斜克曲 (194)
345. 连弓练习·····	D. 波帕尔曲 (196)
346. a 小调练习曲·····	F. 库默尔曲 (198)
347. 分弓练习·····	C. 施罗德曲 (205)
348. 拇指换把练习·····	W. 费成海根曲 (207)
349. 连弓练习·····	D. 波帕尔曲 (209)
350. 拇指跳跃练习·····	W. 费成海根曲 (211)
351. 左手换把练习·····	F. 格吕茨马赫尔曲 (212)
352. 连弓练习·····	伏·萨卡洛夫曲 (216)
353. 六连音练习·····	D. 波帕尔曲 (219)
354. 随想曲·····	N. 帕格尼尼曲 (221)
355. 法国乡村舞曲·····	D. 波帕尔曲 (225)
356. 纺车·····	D. 波帕尔曲 (227)
357. 自然泛音练习一·····	S. 利曲 (231)
358. 自然泛音练习二·····	S. 利曲 (232)
359. 自然泛音练习三·····	A. 皮亚蒂曲 (232)
360. 自然泛音练习四·····	D. 波帕尔曲 (233)

附录 演奏符号说明

第一部分 拇指固定把位练习

演奏提示：

拇指的位置：演奏拇指把位时，用拇指的侧面同时按放在两根弦上。一般来讲，拇指和三指应保持在八度音程内。用拇指末节近指尖关节处“压住”高音弦，用靠近指甲处“压住”低音弦。

练习时，将拇指按放在呈五度关系的、用符号 ♯ 标示的两根最高的 D - A 音上。这个音程是在指板以上的弦的中间，并且可以作为一个可靠的界标。可用泛音测定和检验音高，直到拇指能够毫不费力地找到把位。

进行这部分练习时，应该注意各固定把位正确的手型框架以及手指间的音程间距。拇指把位手指间的音程间距与低音区把位的手指间音程间距是不同的；前者一般来说是以全音的音程间距排列的，而后者一般来说是以半音的音程间距排列的。

拇指把位一般来讲，当半音在二指和三指之间时用“侧面位置”，这样既自然又轻松自如。而当全音出现在二指和三指之间时，只能采取“直角位置”，以获得美好的音质。

开始练习拇指把位时，拇指按弦处的皮肤将压出一道沟，并会发热、发痛，这是正常现象，经过一段时间的练习，皮肤会磨硬，发热、发痛的现象就会逐渐消失。所以，开始练习时，一次练习的时间不要过长，随着拇指力量的增长逐渐增加练习时间。

一、拇指在 a¹ 把位上的练习

1. 手指位置与音阶练习



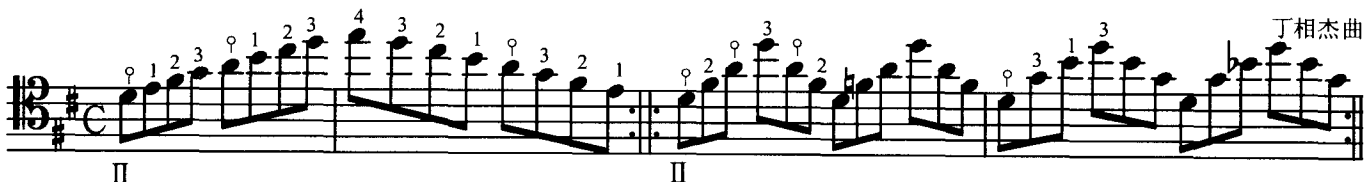
按乐谱上标明的琴弦和指法练习。

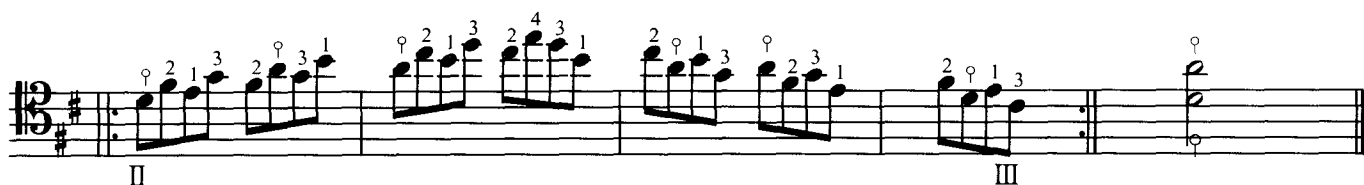
2. a¹把位基本音程练习



当演奏 A 弦上的音时，D 弦上按音的手指要保留，不要松开，反之，亦一样。

3. a¹把位音阶、琶音、三度音程综合练习





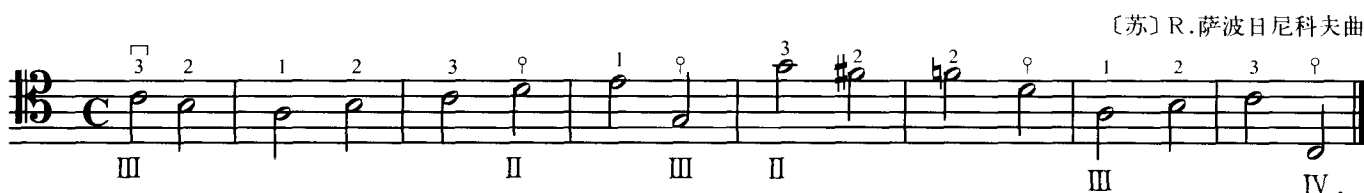
可用弓的不同部位练习。

4. a¹把位D弦、G弦练习



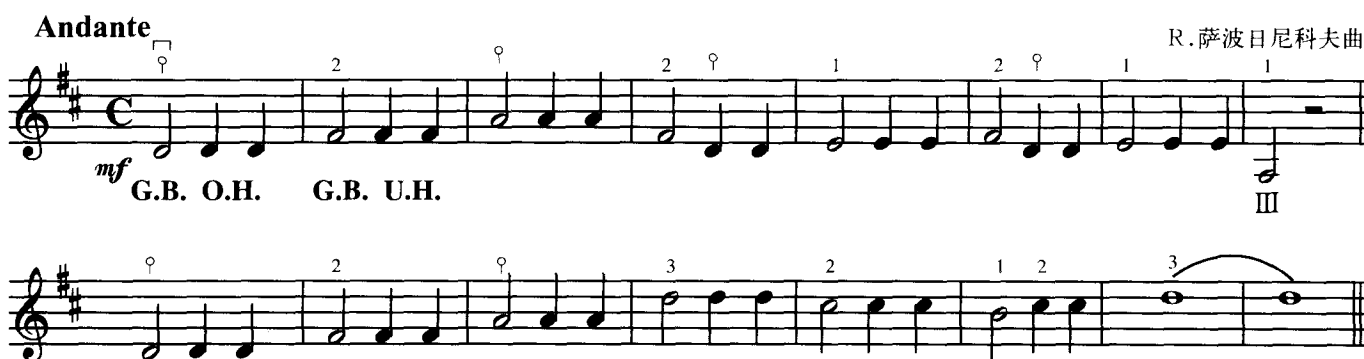
当演奏D弦上的音时,G弦上按音的手指要保留,反之,亦一样。

5. a¹把位中低音区练习



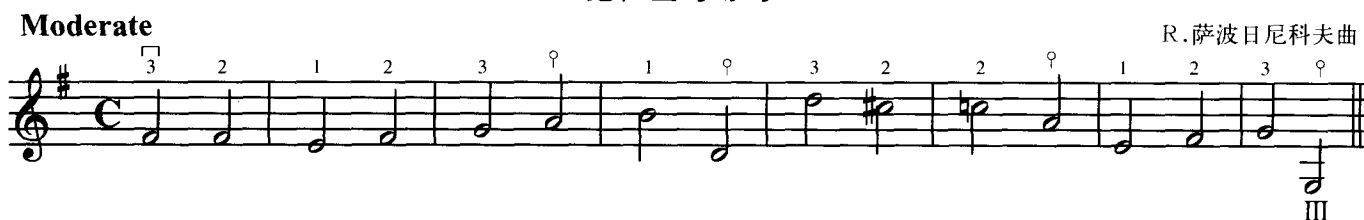
要求演奏时运弓平稳、动作从容。

6. 长短弓练习



演奏这首练习曲时,要注意弓子的合理分配。按照乐谱上标明的弓法要求练。

7. a¹把位全弓练习



注意第5、6小节用二指按音的升C和还原C的音准。