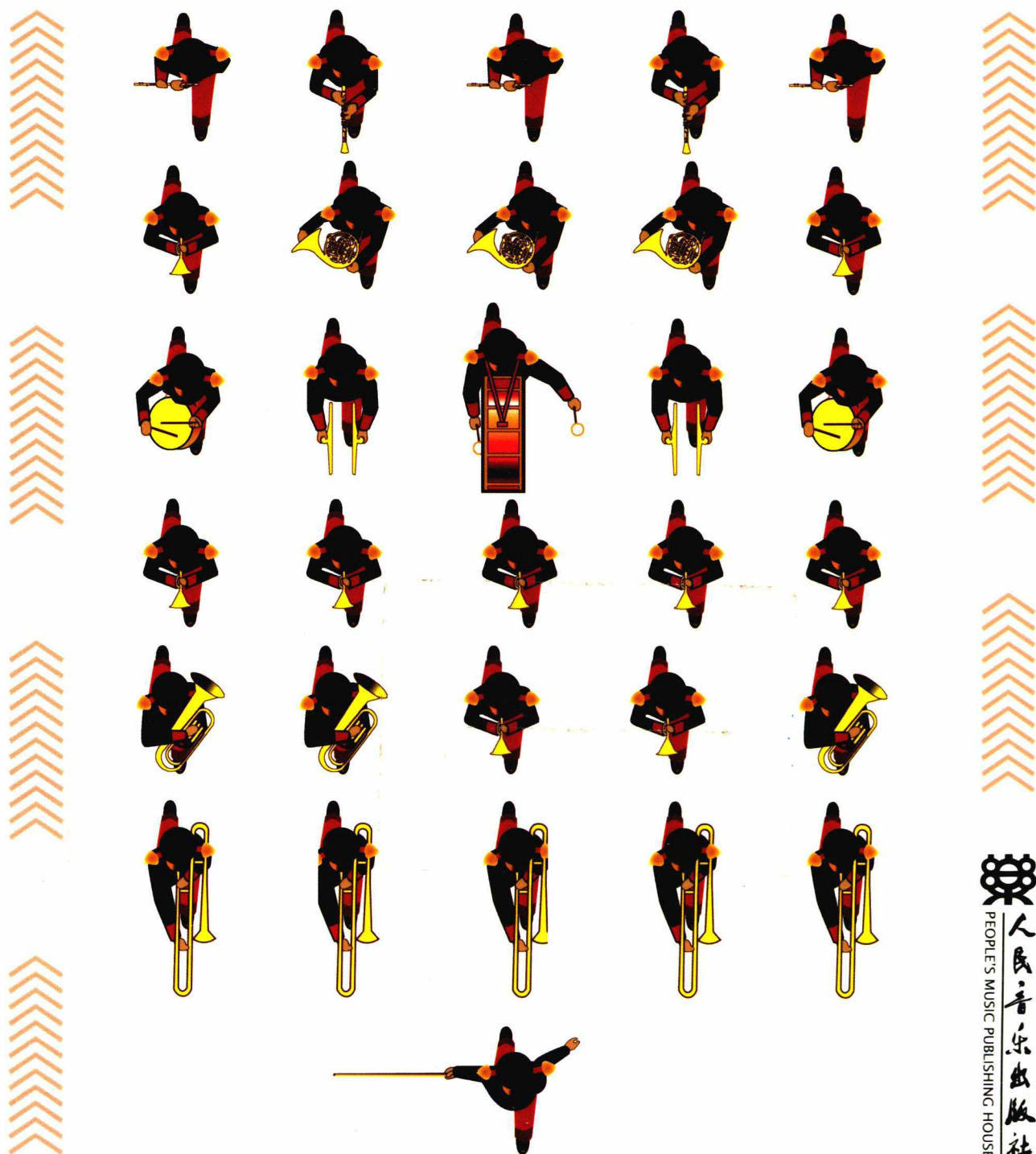


行进管乐队 训练教程

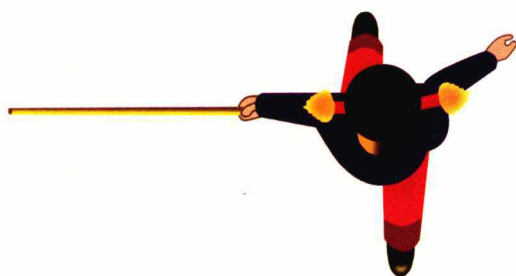
荣艾国 蒋 硕 / 编著



Marching Band

行进管乐队 训练教程

荣艾国 蒋 硕 / 编著



人民音乐出版社 · 北京

图书在版编目 (CIP) 数据

行进管乐队训练教程 / 荣艾国、蒋硕著. — 5 版. — 北京: 人民音乐出版社, 2011. 11
ISBN 978-7-103-04135-2

I. ① 行… II. ① 荣… ② 蒋… III. ① 管乐队 - 教材 IV. ① J627

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 008579 号

责任编辑: 杨 光、刘沐粟
责任校对: 张顺军

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

880×1230 毫米 16 开 5.75 印张

2011 年 11 月北京第 1 版 2011 年 11 月北京第 1 次印刷

印数: 1-2,000 册 定价: 29.00 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

前言

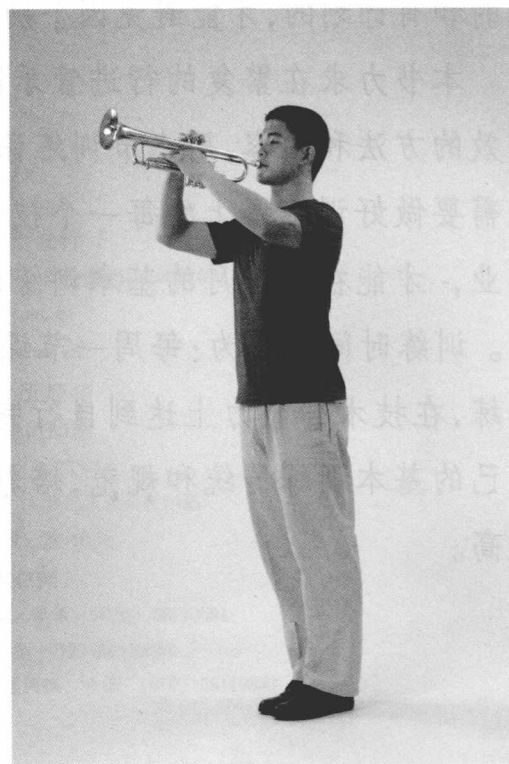
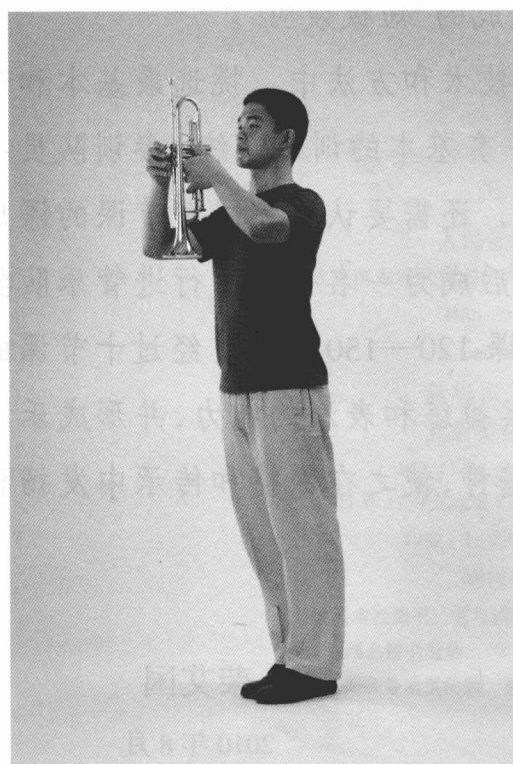
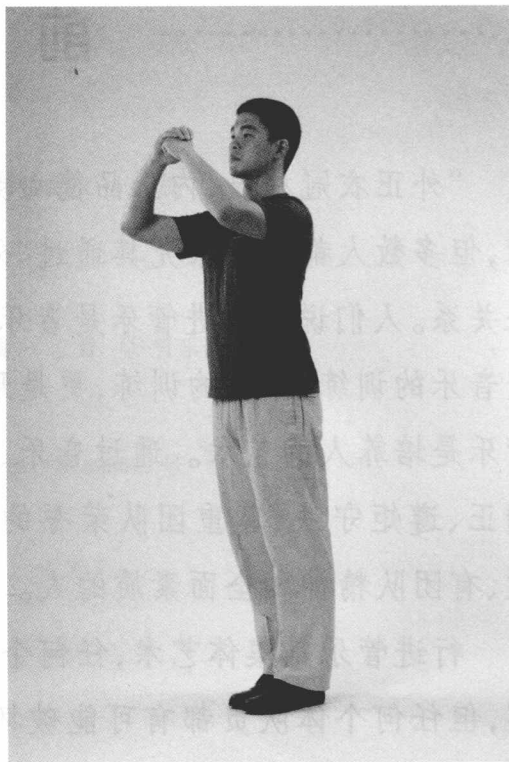
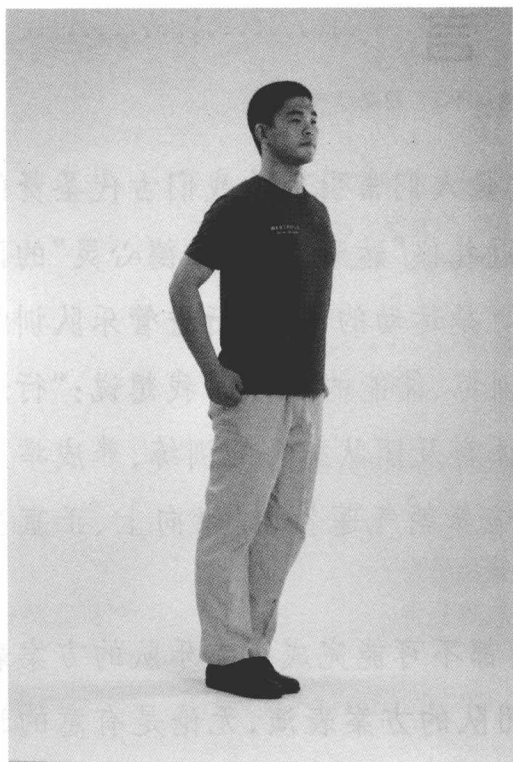
“外正衣冠礼仪,内正品德心灵。”这是人们常引用的我们古代圣贤的话,但多数人都不会深究其通过“外正衣冠礼仪”达到“内正品德心灵”的因果关系。人们说:“行进管乐是音乐艺术,更是运动的艺术。行进管乐队训练是音乐的训练、律动的训练,更是形体的训练、体能的训练。”我想说:“行进管乐是培养人的艺术。通过音乐、形体、体育及团队配合的训练,养成举止端正、遵矩守法、尊重团队荣誉的习惯,培养朝气蓬勃、健康向上、正直勇敢、有团队精神和全面素质的人。”

行进管乐是集体艺术,任何个体队员都不可能完成一支乐队的方案表演,但任何个体队员都有可能破坏一个团队的方案表演,无论是有意的还是无意的(漫不经心或能力不足)。一支合格的行进管乐队,需要每一位队员都具备基本的行进技术能力和团队精神。集体训练课必须是长期的、系统的和有计划的,才能避免因个别队员造成的“短板效应”。

本书力求在繁复的行进管乐队训练技术和方法中,挑选最基本和最有效的方法和内容,用十节训练课构成一套基本的训练系统。参训队员不仅需要做好训练课上的每一个技术动作,还需要认真完成每节课的课后作业,才能在三个月的基本训练课完成后成为一名合格的行进管乐队队员。训练时间安排为:每周一节课,每节课 120—150 分钟。经过十节课的训练,在技术和能力上达到自行完成方案排练和表演的能力,并形成乐队自己的基本训练传统和规范,培养团队精神,使之在保持和传承中发扬和提高。

荣艾国

2010 年 8 月



第一课

热身和体能训练是日常训练的重要内容,每一次行进训练课前,均要完成所有热身和体能训练内容。它不仅在提高身体控制能力和节奏感的同时,舒展全身的各个关节以达到动作标准,更是避免身体在训练中受到不必要损伤的有效方法。

一、热身体操

(一) 颈部运动(8×8 拍)

第一个 8 拍:

1—2 拍,每拍一动
头部向前方点下。



图 A-1

3—4 拍,每拍一动
头部向后方点下。



图 A-2

5—6 拍,每拍一动
头部向左侧点下。

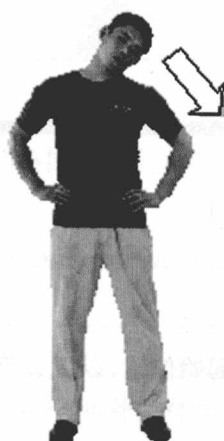


图 A-3

7—8 拍,每拍一动
头部向右侧点下。



图 A-4

第二个 8 拍:重复第一个 8 拍的动作

第三和第四个 8 拍:头部向左旋转四周(每 4 拍旋转 360 度)



图 A-5

1. 头颈部动作的同时要保持身体其他部位不动。
2. 动作都要做到颈部能承受的最大限度。
3. 严格按节拍器给出的节奏动作,每拍 90 度。

第五和第六个 8 拍:与第一、二个 8 拍的动作相同

第七和第八个 8 拍:头部向右旋转四周(与第三、四个 8 拍相反的方向)



图 A-6

颈部运动 8×8 拍后,用一个 8 拍调整后接下一组动作,其中,前 4 拍休息,后 4 拍做好肩部运动的准备姿势。见图 B-1

(二) 肩部运动(8×8 拍)

① 环形运动(4×8 拍)

第一个 8 拍:图 B-1 为起始位置,以肩关节为轴,用肘关节(图 B-2 中的 B 点)向下、向后做环形运动,每两拍画一圈(360 度)。

第二个 8 拍:反向运动(图 B-3)。



图 B-1

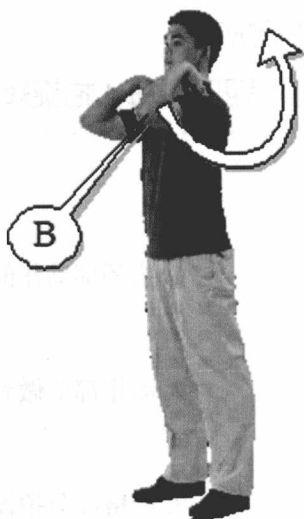


图 B-2

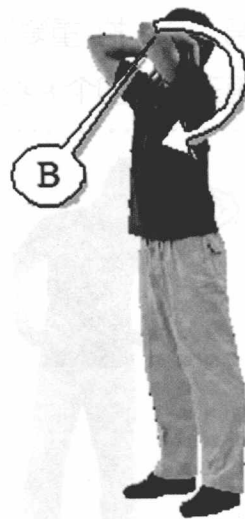


图 B-3

第三和第四个 8 拍:重复第一和第二个 8 拍的动作,然后紧接肩部运动②方形运动。

② 方形运动(4×8 拍)

第一个 8 拍:每两拍做一个动作,要求第一拍到位,第二拍保持。

1—2 拍,肩部尽量上提。 3—4 拍,肩部向后拉伸。 5—6 拍,肩部尽力下坠。 7—8 拍,肩部慢速还原。



图 B-4



图 B-5



图 B-6



图 B-7

第二至第四个 8 拍:重复第一个 8 拍的动作。然后调整休息一个 8 拍,后四拍准备图 C-1 动作。

(三) 腕部运动(8×8 拍)

第一个 8 拍,每拍一动:1—2 拍,左手腕在上,右手腕在下,两臂做对推动作(如图 C-1);3—4 拍,做相反动作(如图 C-2);5—8 拍,重复前四拍动作。

第二个 8 拍:右手腕向前,左手腕向后,做环形动作,每两拍 360 度(如图 C-3)。

第三至第八个 8 拍:重复上述动作。环形动作可正转一个 8 拍,反转一个 8 拍。

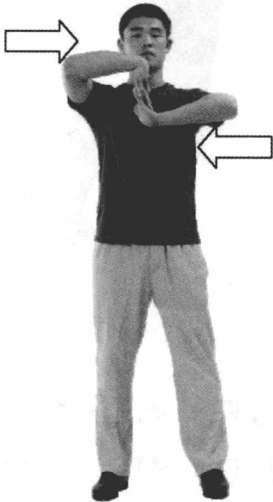


图 C-1

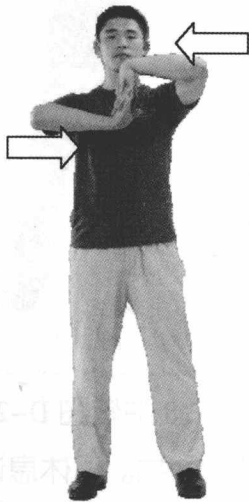


图 C-2



图 C-3

(四) 腰部运动(8×8 拍)

(前四拍休息后四拍预备动作图。D-1)

目视前方,双脚开立,与肩同宽;双手合十,立于胸前,手臂与身体垂直。



图 D-1



图 D-1'

第一拍,将头部与手直接转到身体左侧 135 度,双腿挺直,脚位置不动;双手始终保持与口、鼻对齐。(体位如图 D-2)



图 D-2



图 D-2'

第二拍,将头部与手转回到身体左侧 90 度,双脚位置不动。(体位如图 D-3)



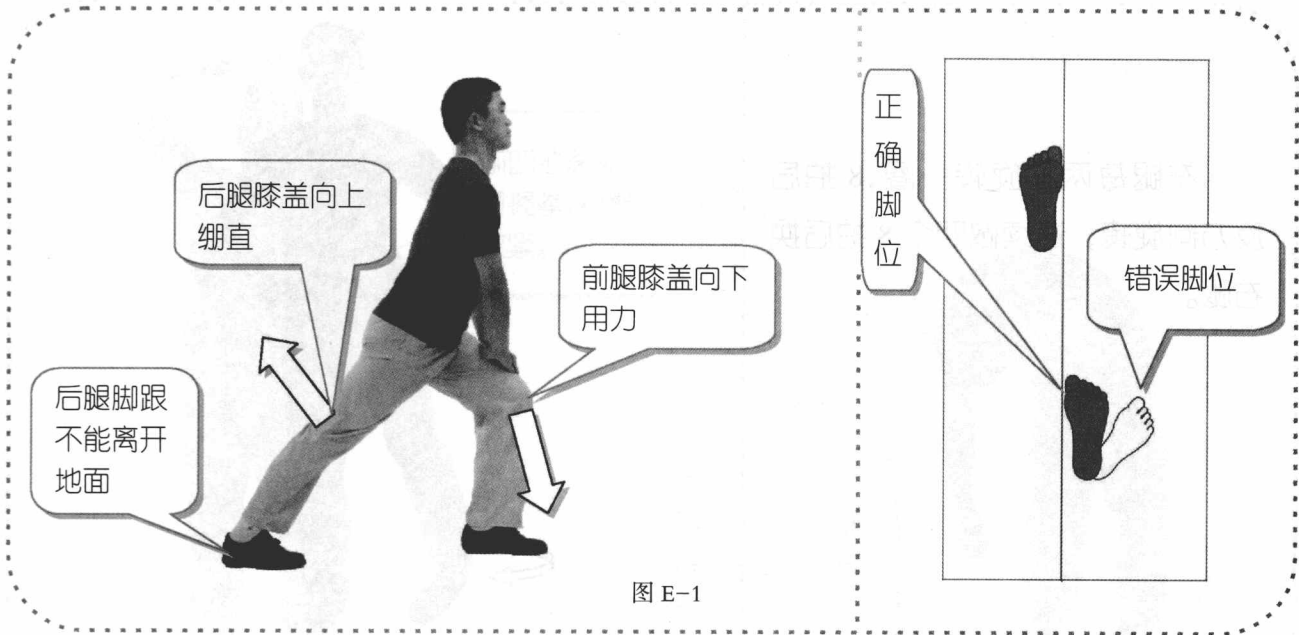
图 D-3



图 D-3'

腰部运动每两个 8 拍为一组,第一个 8 拍做图 D-2、图 D-3 动作,共 4 次,后一个 8 拍做反方向动作;此动作共做 4 组,共八个 8 拍。后休息调整四拍,用四拍成图 E-1 姿势,准备下一组动作。

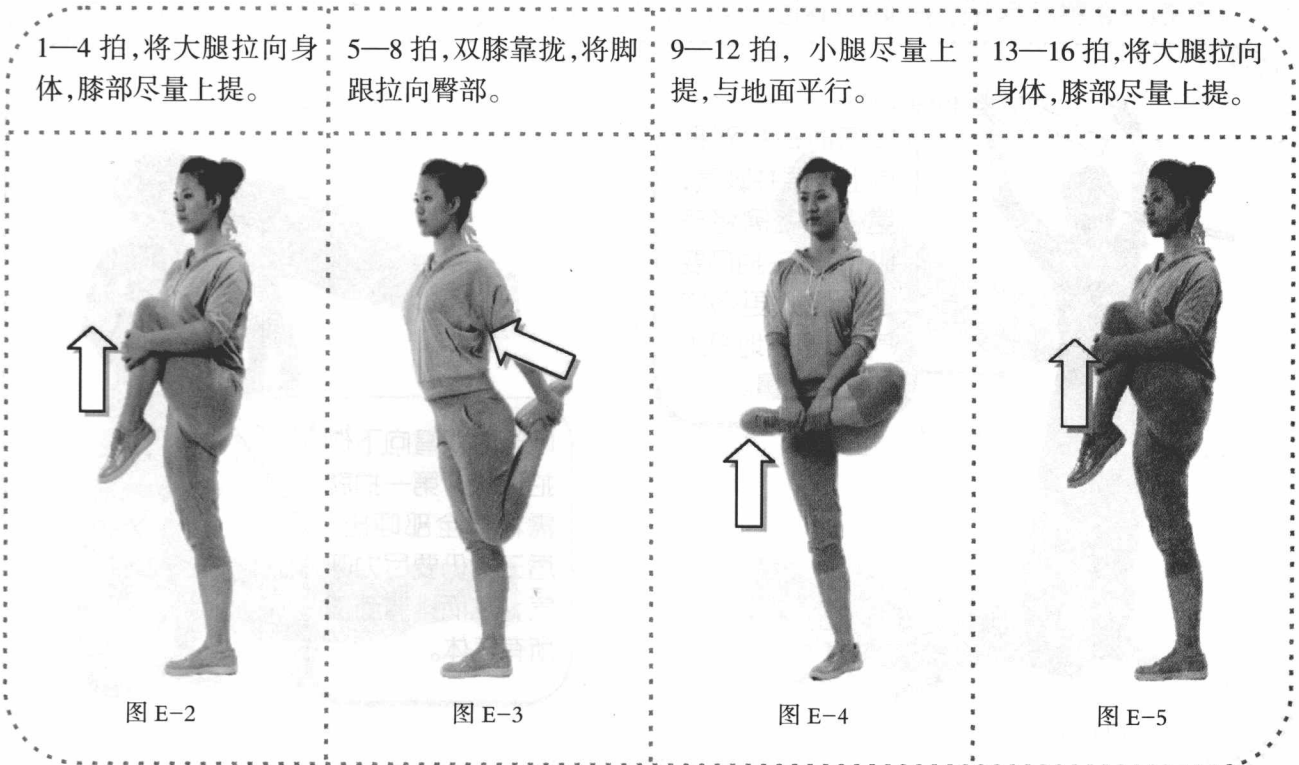
(五) 腿部运动——伸展(8×8 拍)



每个方向压腿 8 拍,双腿共做 4 组压腿动作。动作时双脚要保持在一条直线上,脚跟始终不要离开地面。后休息调整四拍,用四拍成图 E-2 姿势,准备下一组动作。

(六) 腿部运动——控制(8×8 拍)

每两个 8 拍为一组,每 4 拍做一个动作,始终保持身体平衡。左右腿分别完成两组动作,共八个 8 拍。



(七) 踝部运动(8×8 拍)

左腿每两拍旋转一圈,8 拍后反方向旋转,连续做四个 8 拍后换右腿。

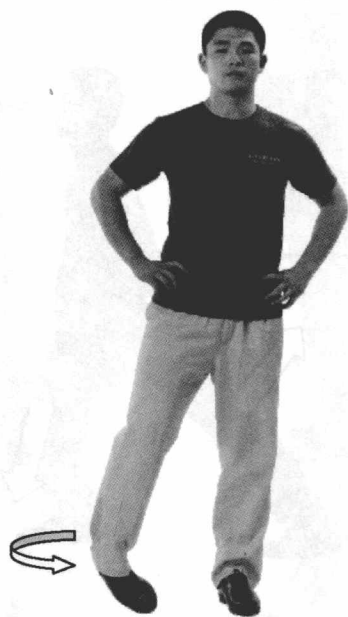
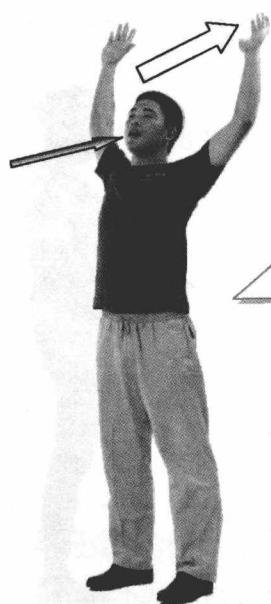
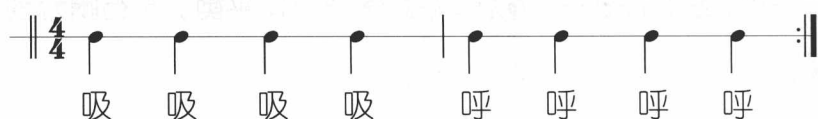


图 F

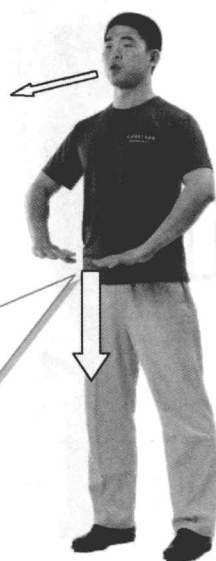
(八) 呼吸与放松(5×8 拍)

前四个 8 拍进行呼吸练习



吸气时每拍双臂向上扩展并吸气,第一拍就需将气吸足,后三拍仍要尽力吸入更多空气,有意识地增大肺部吸气量。

图 G-1



呼气时双臂向下作拍球状,第一拍就需将气全部呼出,后三拍仍要尽力呼气,从而排清肺部所有气体。

图 G-2

四次呼吸练习后,用一个 8 拍放松,结束热身操。



前四拍深吸气的同时握拳、抬臂、全身收紧。

图 G-3



后四拍呼气的同时全身放松,结束热身操。

图 G-4

二、体 能 训 练

(一) 呼吸跑步与俯卧撑

全体队员按四列纵队排列,以每分钟 160—168 步的速度跑步 200—400 米后散开队形,做俯卧撑 8—15 个。然后,再次集结队伍成四列纵队,跑步 200—400 米,做俯卧撑 8—15 个。

男生俯卧撑姿势



图 H-1

女生俯卧撑姿势



图 H-3



图 H-2



图 H-4

(二) 控制训练(24×8 拍)

第一至第八个 8 拍,8 拍向上,8 拍向下;第九至第十六个 8 拍,4 拍向上,4 拍向下;第十七至第二十四个 8 拍,半拍向上,半拍向下。



图 I-1

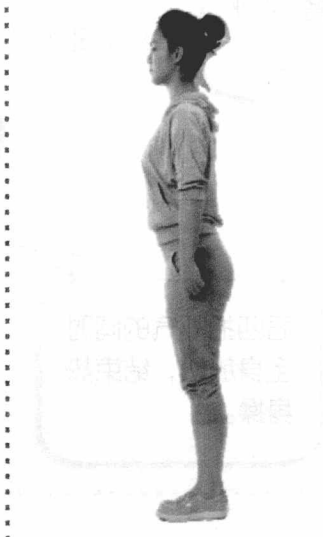


图 I-2

双脚脚跟慢速向上提 8 拍,脚跟尽量抬起;再向下回到原位 8 拍。尽量控制身体角度,保持平衡,让身体做直上直下的均匀运动,要把 8 拍平均分配,不要第一拍就提到头或落到底;四拍动作与八拍要求相同;半拍动作每拍的点是身体最高位时的点,后半拍向下。

三、站姿训练

立正姿势要领

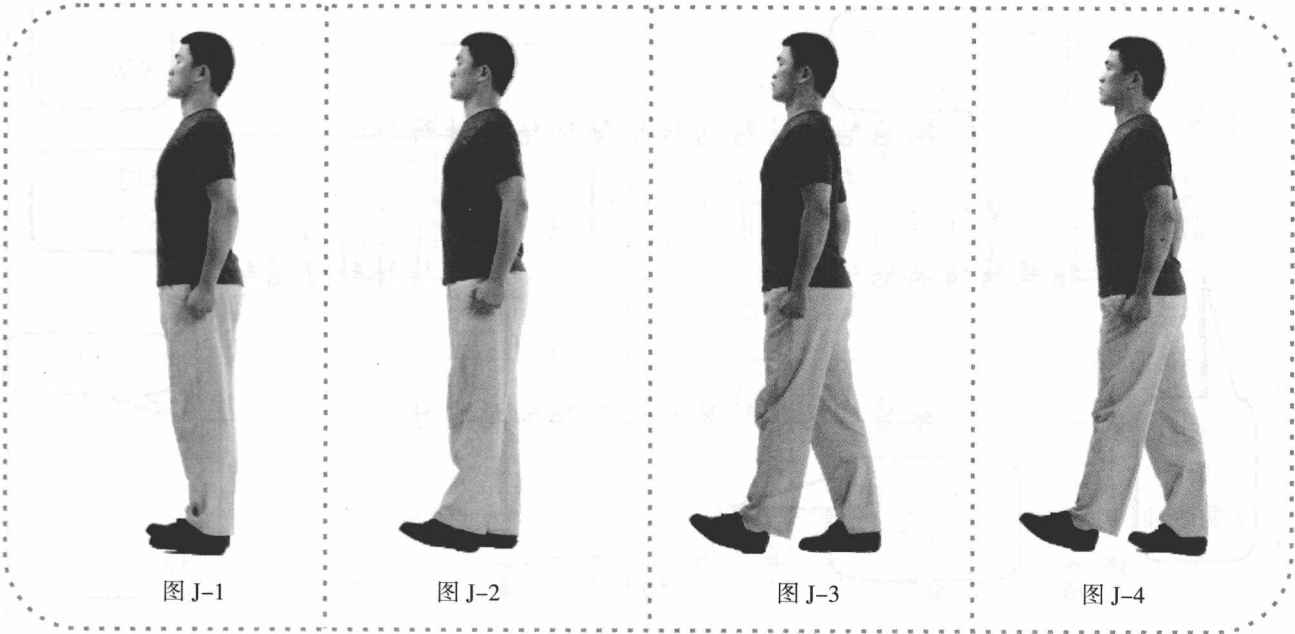
- 1. 身体挺立,最大限度绷紧全身肌肉。
- 2. 眼睛平视前方。
- 3. 颈部上挺。
- 4. 肩部用力后展、下沉。
- 5. 收腹挺胸,臀部上提。
- 6. 双手握拳并略往里收起,肘部略弯曲,中指外侧贴紧裤线。
- 7. 两腿靠紧并挺直,双脚前后都要合拢。



四、直腿行进训练

膝盖保持不弯曲,全身保持高度的紧张度并往上提,脚的前部上翘并向前迈动,步幅不超过50厘米。

直腿行进分解图

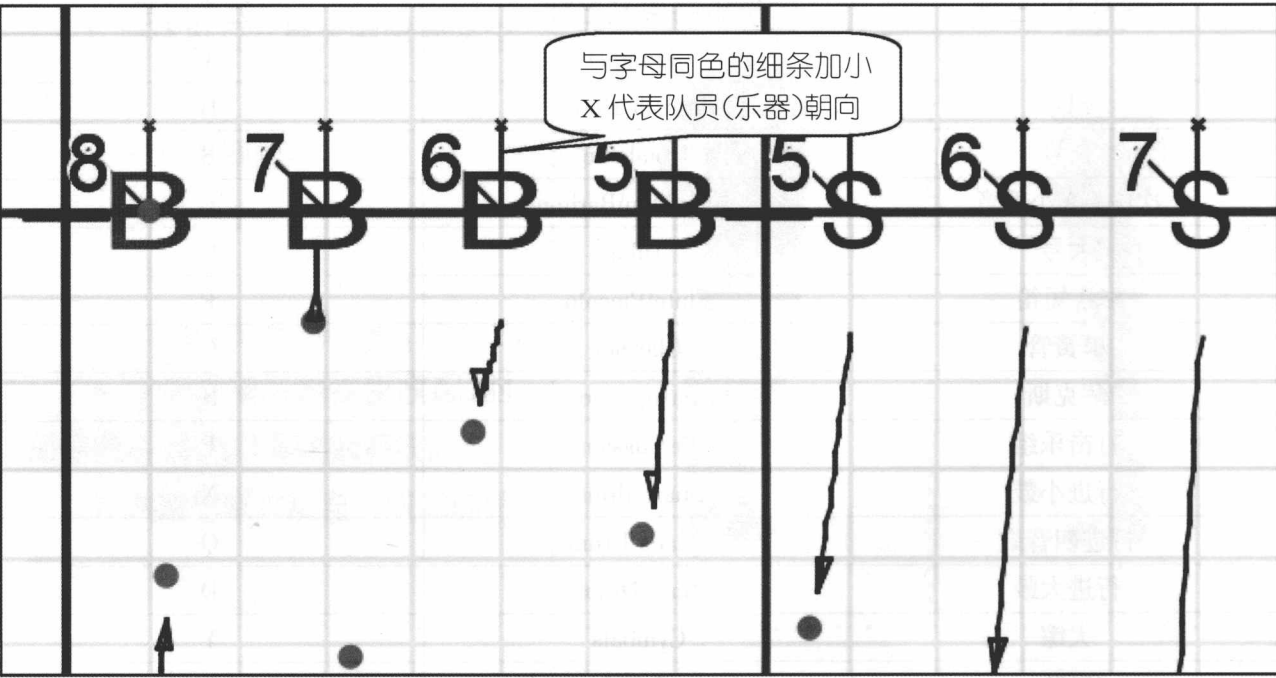
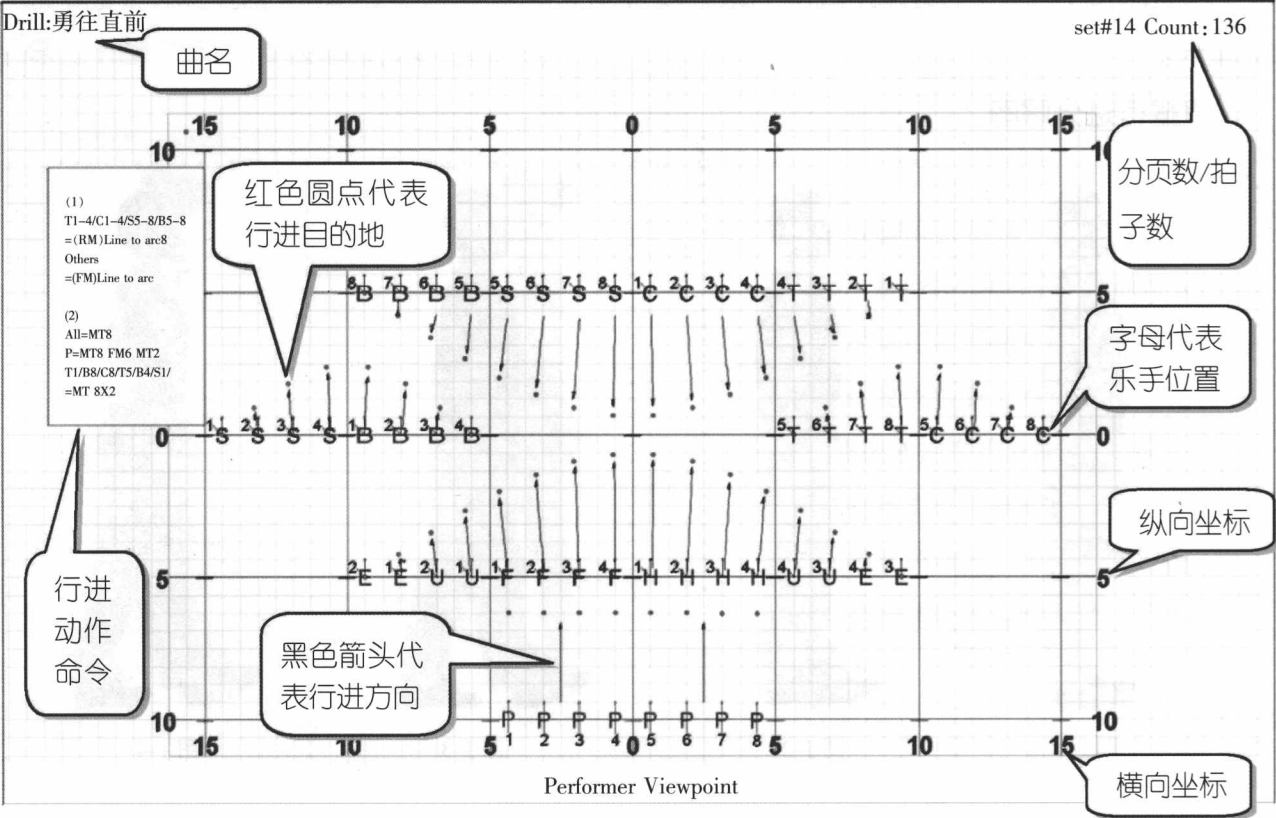


课 后 作 业

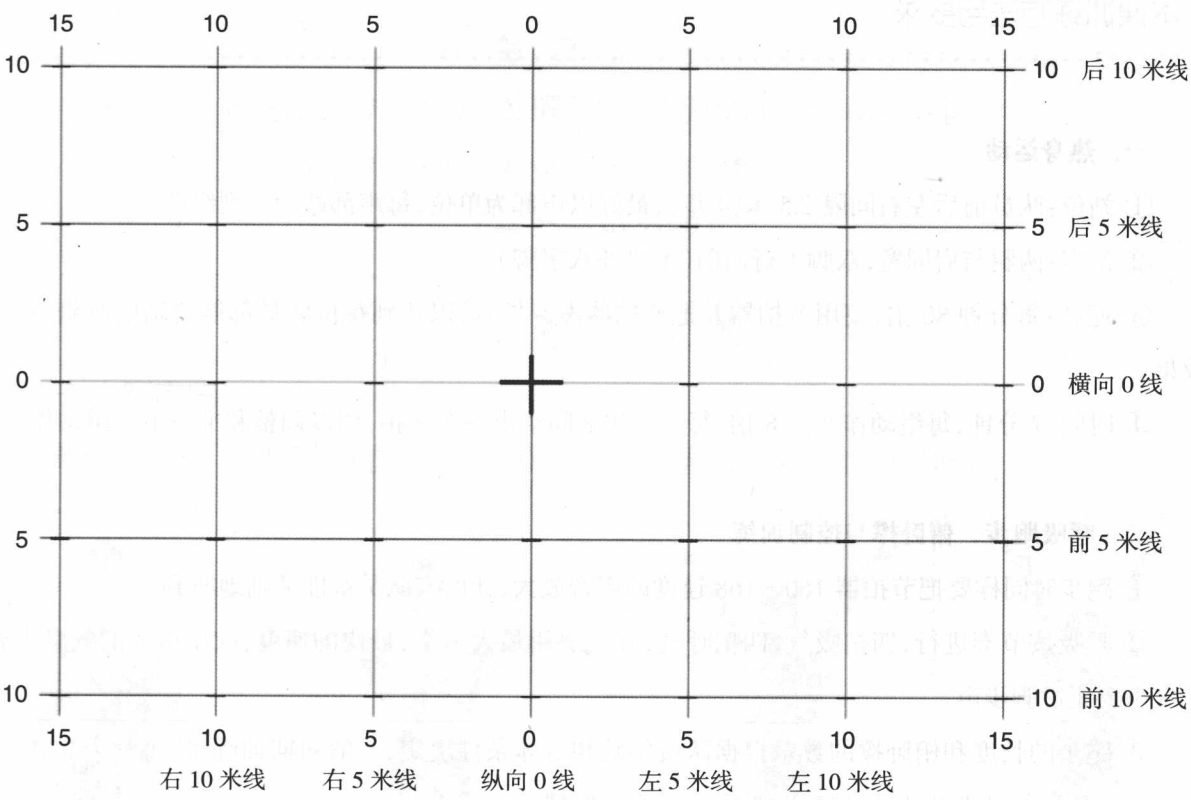
(一) 背记行进图谱符号并认识图谱

乐器中文名称	乐器英文名称	行进谱符号
小号	Trumpet	T
圆号	French Horn	H
长号	Trombone	B
次中音\小低音	Euphonium\Baritone	E
大号	Tuba	U
长\短笛	Flute\Piccolo	F
单簧管	Clarinet	C
萨克斯	Saxophone	S
打击乐组	Percussion	P
行进小鼓	Snare drum	N
行进四音鼓	Quads Drum	Q
行进大鼓	Bass Drum	D
大镲	Cymbals	Y
旗队	Guard	G

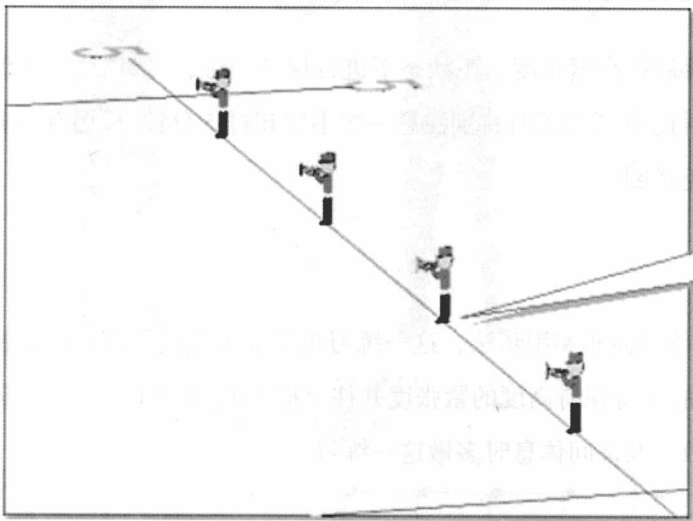
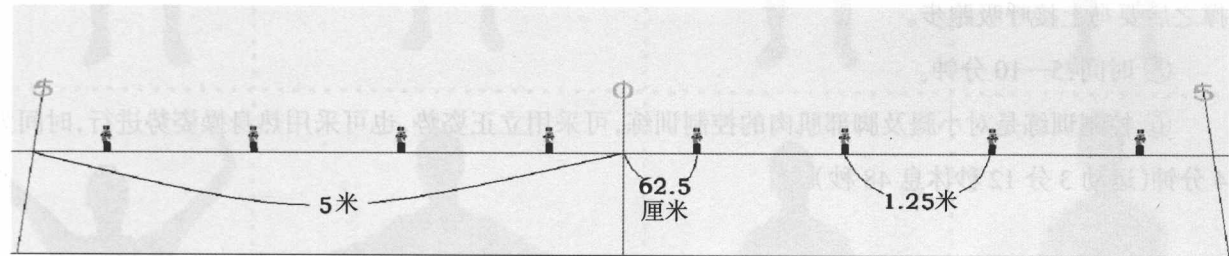
在下图中找到自己及本声部的位置(个人数字代码需声部内讨论决定)



(二) 熟记场地标识和站位



训练分组以 4 人组为单位,演奏员左右间隔为 1.25 米(两步),前后间隔为 5 米。如下图:



(三) 课后每天自行完成 200—400 步直腿行进练习

本课训练方法与要求

一、热身运动

- ① 站位:队员前后左右间隔 2.5 米(4 步),最好以声部为单位,每声部站为一列纵队。
- ② 站姿:两腿与肩同宽,双脚平行向前(不要外八字脚)。
- ③ 速度:每分钟 80 拍,使用节拍器并把节拍器声音扩音,以达到每位队员都能清晰的听到节拍的效果。
- ④ 时间:7 分钟,每组动作八个 8 拍,每组动作之间空出一个 8 拍,用以调整和准备下一组动作。

二、呼吸跑步、俯卧撑与控制训练

- ① 跑步时同样要把节拍器 160—168 速度的声音放大,让所有队员都能清晰地听到。
- ② 呼吸按节奏进行,四拍吸气,四拍呼气,呼气要用最大力量,最快的速度,吹出很大的气息声音,吹气声要压过脚步声。
- ③ 跑步的长度和俯卧撑的数量根据队员年龄和身体条件决定,一般初期训练时,小学为 200 米加 8—10 个俯卧撑,中学以上为 400 米加 10—15 个俯卧撑。
- ④ 呼吸跑步与俯卧撑训练,以 200—400 米的呼吸跑步加 8—15 个俯卧撑为一个单元,初期训练时一般只做两个单元,随着训练时间的增加和体能的提高,可逐步加大运动量,但单元之间不能休息,俯卧撑之后要马上接呼吸跑步。
- ⑤ 时间:5—10 分钟。
- ⑥ 控制训练是对小腿及脚部肌肉的控制训练,可采用立正姿势,也可采用热身操姿势进行,时间为 4 分钟(运动 3 分 12 秒休息 48 秒)。

三、站姿练习

站姿练习首先要达到准确的立正姿态,然后在高紧张度立正状态下进行保持训练,一般训练一次保持时间在 4—10 分钟,经短暂休息后,反复进行。初期训练时特别注意一次不要超过 5 分钟,如遇有感觉不适的队员,应尽快蹲下休息,不要坚持,以免晕倒。

四、直腿行进练习

直腿行进是一种增强全身肌肉紧张度的练习而非实用步法,这一练习也是能够提高腿部肌肉的控制能力。直腿行进的要求是:膝盖保持不弯曲,全身保持高度的紧张度并往上提,脚的前部上翘并向前迈动,步幅不超过 50 厘米。可让学生在上学、放学及课间休息时多做这一练习。