

Meiri Bilian

每日必练

二胡技法练习

Erhu Jifa Lianxi

刘长福著

 SMPH

上海音乐出版社
WWW.SMPH.CN

Meiri Bilian

每日必练

二胡技法练习

Erhu Jifa Lianxi

刘长福 编著



上海音乐出版社
WWW.SMPH.CN

图书在版编目(CIP)数据

每日必练——二胡技法练习 / 刘长福著 - 上海: 上海音乐出版社,
2013.11

ISBN 978-7-5523-0320-9

I. 每… II. 刘… III. 二胡 - 练习曲 - 中国 - 选集 IV. J648.211

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 204924 号

书 名: 每日必练——二胡技法练习

著 者: 刘长福

出 品 人: 费维耀

责任编辑: 朱凌云 唐 吟 (见习编辑)

封面设计: 陆震伟

印务总监: 李霄云

上海音乐出版社出版、发行

地址: 上海市绍兴路 7 号 邮编: 200020

上海文艺出版(集团)有限公司: www.shwenyi.com

上海音乐出版社网址: www.smph.cn

上海音乐出版社电子信箱: editor_book@smph.cn

上海文艺音像电子出版社邮箱: editor_cd@smph.cn

印刷: 上海港东印刷厂

开本: 787×1092 1/16 印张: 6.25 谱、文: 100 面

2013 年 11 月第 1 版 2013 年 11 月第 1 次印刷

印数: 1—3,000 册

ISBN 978-7-5523-0320-9/J·0268

定价: 18.00 元

读者服务热线: (021) 64375066 印装质量热线: (021) 64310542

反盗版热线: (021) 64734302 (021) 64375066-241

郑重声明: 版权所有 翻印必究

作者简介

刘长福 著名二胡演奏家,教育家。现为中央音乐学院资深教授、硕士生导师,中国音乐家协会二胡学会顾问委员会主任,中国音乐家协会刘天华研究会副会长,中国民族管弦乐学会胡琴专业委员会名誉会长。多年来创作发表了大量有训练价值的练习曲和有鲜明音乐风格的独奏曲。除专著外,先后撰写和发表了许多有较高学术水准的文论。倡导并实践“以基础技巧、应用技巧(含风格性技巧)和音乐表现与创造为基本程序”的科学教学方法。他的“根雕”和“先补短,后扬长”等教学理念充实并推动了二胡教学的理论研究,开拓了行之有效的教学思路。除此之外,他还勤于实践并经常到国内各大音乐院校和海外演出讲学,先后录制了多张个人专辑的CD唱片、VCD光盘及考级辅导光盘。他的理论研究和教学及舞台实践活动为其艺术成就奠定了坚实的基础。

在几十年的教学生涯中,他先后培养了以赵戈、唐峰、刘扬、于红梅、马向华、朱江波、林感、孙凰、孙婷、韩石等为代表的优秀二胡演奏及教学人才,为我国二胡艺术的发展做出了重要的贡献。

前 言

任何器乐演奏都离不开娴熟的技巧,而各种演奏技巧都应该是通过科学的训练方法和持之以恒的练习才能够得心应手地掌握。学习二胡演奏是一个系统的工程,它是由“基础技巧”、“应用技巧(含风格性技巧)”和“音乐表现与创造”几个部分组成的。一个演奏者如果想熟练甚至随心所欲地掌控和应用各种技巧,就需要经过较长时间的学习和训练。这本《每日必练——二胡技法练习》是专门以优化的方式为二胡演奏者编纂的“每日”基本技术训练教材,它可以使演奏者在每天的练习中快速调节演奏机能、恢复和提高相关的演奏技巧。通过每天较短时间的基本练习,能够使手指更加灵活,弓指法的配合更加敏锐,对快速换弦、快速换把和快弓等技巧的掌控也更加稳定自如,在演奏乐曲时技术技巧手段的应用也会更加顺畅和有把握。

近年来,随着一大批优秀的、富有时代感的新作品不断涌现,二胡演奏技巧也在不断的拓展和完善,新的技巧和难度更大的乐曲对每一位演奏者都是实实在在的挑战。由于各种原因,有些演奏者无暇顾及或不太重视略显繁琐的基本演奏技巧的训练,导致在演奏中对较为复杂和有高难度技术含量的技巧感到生疏乃至产生恐惧感。本书旨在给演奏者提供较为简洁有效的训练平台,从恢复和提升手指在演奏中的灵活性与力度、速度等基本机能以及演奏必须的技巧手段开始,以长弓、换弦、活指、快弓、和换把及揉弦等方面的内容集中并优化地进行行之有效的训练。这将使演奏技巧的训练更具实用性,并能够为顺利地驾驭较大篇幅和具有高难度演奏技巧的现代乐曲打好技术基础。

平心而论,每一个二胡演奏者都希望自己能够在较短的时间内掌握好各种所需的演奏技巧,也希望自己的练习效果能够“事半功倍”。这本《每日必练》就是试图使演奏者用较少的时间获得较大的收益,其中的关键除了要坚持每天练习之外,还要“对号入座”地针对自己的弱项进行练习。只有坚持不懈地对常用的关键性演奏技巧进行“每日练习”,才能使自己的技术技巧能力更加得心应手。

本书依照“每日练习”的内容和顺序进行编排,在技术层面分为“基础技巧”“复合技巧”“乐曲片段”三个部分。前两个部分是二胡演奏的重要技术基础;第三部分则采用了“以曲代练”的传统训练方式,使演奏者通过充分的针对性练习,更快地掌握部分乐曲的技巧片段,为完整有效地演奏该乐曲打好技术基础。在练习的过程中,演奏者需要仔细地阅读和参考相关的文字说明以及具体的要求,特别是有关演奏方法方面的要求,这样可以更有效地提高练习的质量。

全书的最后附上了《关于放松与用力》和《练习中主要技术障碍及其解决》两篇文章,供演奏者参考。

通过这本《每日必练》,相信能够在提高演奏者技术能力方面起到积极的作用,使他们在演奏乐曲时有更加稳定的技术保障。

刘长福

2013年5月30日

目 录

第一部分 基础技巧	(1)
一、换弦技巧及练习	(1)
1. 第一把位分弓换弦练习	刘长福曲 (2)
2. 第一把位连弓换弦练习	刘长福曲 (3)
3. 十一种换弦练习	赵砚臣曲 (4)
4. 换弦练习	杨光熊曲 (5)
5. D大调练习	[法] 克莱采尔曲 (6)
二、手指力度及灵活性的练习	(7)
1. 指力练习	刘长福曲 (8)
2. 手指弹性练习	刘长福曲 (9)
3. 活指练习	刘长福曲 (10)
4. 活指换把练习	彭修文曲 (11)
5. 指序练习	刘德海编曲 (12)
三、长弓、发音及揉弦	(13)
1. 长弓及揉弦练习	刘长福曲 (16)
2. 发音及揉弦练习	张锐编曲 (18)
3. 长弓及揉弦变化练习	闵惠芬曲 (19)
四、快弓及跳弓技巧	(22)
1. 五声音阶快弓练习	刘长福曲 (23)
2. 快弓与转调练习	刘长福曲 (24)
3. 快弓与快速换把练习	刘长福曲 (27)
4. 跳弓练习	刘长福曲 (29)
5. 跳弓与快速换把练习	刘长福曲 (31)
五、换把练习	(32)
1. 级进换把与指距练习	孙广海、李乃平曲 (33)
2. 食指与小指换把练习	刘长福曲 (34)
3. 五声音阶换把与转调练习	刘长福曲 (35)
4. 快速大跳练习	刘长福曲 (37)

六、音准练习 (38)

1. 琶音与分解和弦练习 刘长福曲 (39)
2. 常用调五声音阶练习 刘长福曲 (40)
3. 音阶琶音综合练习 王尔德曲 (41)

第二部分 复合技巧 (47)

1. 综合练习 刘长福曲 (48)
2. 综合练习 孙奉中曲 (52)
3. 转调与综合练习 刘长福曲 (54)

第三部分 乐曲选段 (58)

1. 月夜 (选段) 刘天华曲 (59)
2. 豫北叙事曲 (选段) 刘文金编曲 (61)
3. 阳光照耀着塔什库尔干 (选段) 陈 钢编曲 (63)
4. 二胡协奏曲《追梦京华》第三乐章——《金秋》 (选段)
..... 关乃忠曲 (65)
5. 第一二胡狂想曲 (选段) 王建民曲 (67)
6. 第二二胡狂想曲 (选段) 王建民曲 (69)
7. 第三二胡狂想曲 (选段) 王建民曲 (72)
8. 《长城随想》第二乐章 (选段) 刘文金曲 (75)
9. 《二胡协奏曲》第一乐章 (选段) 刘学轩曲 (79)
10. 无穷动 (选段) [意] 帕格尼尼曲 (81)
11. 《卡门》主题幻想曲 (选段)
..... [法] 比 才曲 高韶青移植 (83)

附文:

- 关于放松与用力 (87)
- 练习中主要技术障碍及其解决 (88)
- 学习中的“高原现象” (90)

第一部分 基础技巧

基础技巧部分是着重于演奏中所需的基本弓法或指法的专门技巧练习。在二胡演奏中,首先遇到的就是这些基础技巧,比如右手的运弓、换弓、换弦和快弓,左手的按音、颤指、揉弦和换把等等。在实际的演奏中,这些基础技巧在应用的过程中需要通过两手密切的配合才能得以顺利地完 成,因此充分有效的练习是保证演奏质量的重要前提。

一、换弦技巧及练习

二胡内外弦的音色有较大的差别,内弦醇厚而含蓄、外弦明亮而流畅。当运弓和换弓技巧熟练后,换弦技巧就成了一个重要的技术环节。据我的了解,到目前为止除了刘天华先生的《独弦操》之外,几乎没有一首二胡曲完全用一根琴弦来演奏,因此可以说,只有掌握好换弦技巧才能够保证演奏更加完美。

不同于小提琴和马头琴等琴弓独立于琴弦之外的弓弦乐器,二胡的弓毛是夹在两根琴弦之间演奏的,所以二胡不像小提琴和马头琴那样在演奏时只需调整弓毛的擦弦角度即可顺利地完 成换弦演奏。由于是呈“闭锁式”的运弓,二胡在换弦演奏时需要同时兼顾向内和向外两种截然相反的动作方向和擦弦感觉,因此,更需要左右两手进行复杂而敏锐的配合。单就右手的动作来看,二胡的分弓换弦技巧大致有如下几种主要的组合方式:

(1)在右小臂带动下的手指主动动作,(依D调空弦音为例)如“1 5 1 5”和“1 1 1 5”;

(2)以手指和手腕相结合的动作,如“5 1 5 1”和“5 5 5 1”;

(3)以右小臂为主的动作,如“1 1 5 5”和“5 5 1 1”;

(4)以右指和小臂结合的动作,如“1 5 5 5”和“5 1 1 1”;

(5)以指、腕和小臂协同的动作,如“1 5 5 1”和“5 1 1 5”等。

以上都是在演奏分弓换弦时的几种动作组合。在以推弓开始起奏时,指、腕和小臂的动作组合不尽相同,演奏者应在练习的过程中仔细体会和运用。在奏连弓换弦时,除了注意以手指控制弓毛挂弦的敏锐感觉之外,右小臂的稳定运弓感觉也是保证换弦演奏时平衡连贯的重要基础。此时,要掌握好右指在控制弓毛擦弦时的动作分寸,腕关节也不要疲软和僵持,应该在平衡运弓的同时保证流畅的换弦效果。

1. 第一把位分弓换弦练习

1=D (1 5 弦)

$\text{♩}=92$

刘长福曲

(1) $\frac{2}{4}$ 1 5 1 5 1 5 1 5 || (2) 5 1 5 1 5 1 5 1 || (3) 1 1 5 5 1 1 5 5 || (4) 5 5 1 1 5 5 1 1 ||

(5) 1 1 1 5 1 1 1 5 || (6) 5 5 5 1 5 5 5 1 || (7) 1 5 5 5 1 5 5 5 || (8) 5 1 1 1 5 1 1 1 ||

(9) 1 5 5 1 1 5 5 1 || (10) 5 1 1 5 5 1 1 5 || (11) 1 5 1 1 1 5 1 1 || (12) 5 1 5 5 5 1 5 5 ||

(13) 1 1 1 5 1 5 5 1 || (14) 5 5 5 1 5 1 1 5 || (15) 1 1 5 5 5 1 1 5 || (16) 5 5 1 1 1 5 5 1 ||

(17) 1 5 5 5 1 1 5 1 || (18) 5 1 1 1 5 5 1 5 || (19) 1 5 1 5 1 1 5 5 || (20) 5 1 5 1 5 5 1 1 ||

提示：这首练习曲使用了20种不同的换弦组合方式，是正式换弦练习的预备练习。要注意练习中右手手指主动、指腕结合、小臂与手指结合、大臂主动几种不同的动作及用力方式的具体运用。每种组合均可用拉、推两种弓法作为开头进行练习。

2. 第一把位连弓换弦练习

1=D (1 5 弦)

$\text{♩}=68$

刘长福曲

$\frac{4}{4}$ 1 - - - | 5 - - - | 1 - - - | 5 - - - | 5 - - - |

1 - - - | 5 - - - | 1 - - - | 1 - 5 - | 1 - 5 - |

1 - 5 - | 1 - 5 - | 5 - 1 - | 5 - 1 - | 5 - 1 - |

5 - 1 - | 1 5 1 5 | 1 5 1 5 | 1 5 1 5 | 1 5 1 5 |

5 1 5 1 | 5 1 5 1 | 5 1 5 1 | 5 1 5 1 | 15 15 15 15 |

1 5 15 15 15 15 | 5 1 5 1 5 1 5 1 | 5 1 5 1 5 1 5 1 | 15 15 15 15 15 15 |

15 15 15 15 15 15 | 5 1 5 1 5 1 5 1 5 1 | 5 1 5 1 5 1 5 1 5 1 |

1 5 1 5 1 5 1 5 | 1 5 1 5 1 5 1 5 | 1 5 1 5 1 5 1 5 | 1 5 1 5 1 5 1 5 |

1 5 1 5 1 5 1 5 | 1 5 1 5 1 5 1 5 | 1 5 1 5 1 5 1 5 | 1 5 1 5 1 5 1 5 |

5 1 5 1 5 1 5 1 | 5 1 5 1 5 1 5 1 | 5 1 5 1 5 1 5 1 | 5 1 5 1 5 1 5 1 |

5 1 5 1 5 1 5 1 | 5 1 5 1 5 1 5 1 | 5 1 5 1 5 1 5 1 | 5 1 5 1 5 1 5 1 ||

提示：此练习为慢长弓换弦的专项练习，由一弓一音到一弓三十二个音的换弦练习，力求达到快速连弓换弦的目的。

要求：（1）减少换弦痕迹，提高换弦速度；

（2）减少换弓痕迹；

（3）弓速要统一而均匀。

3. 十一种换弦练习

1=D (1 5 弦)

$\text{♩} = 126$

赵砚臣曲

$\frac{2}{4}$ $\underline{\underline{\dot{2} \dot{2} 3 4}}$ $\underline{\underline{5 6 7 \dot{1}}}$ | $\overset{\text{四}}{\underline{\underline{\dot{2} \dot{1} 7 6}}} \underline{\underline{5 4 3 2}}$ | $\underline{\underline{6 4 3 \dot{2}}} \underline{\underline{\dot{1} 2 3 \dot{2}}}$ | $\underline{\underline{6 4 3 \dot{2}}} \underline{\underline{\dot{1} 2 3 \dot{2}}}$ | $\overset{\text{四}}{\underline{\underline{\dot{2} 3 4 6}}} \underline{\underline{7 5 4 6}}$ |

$\overset{\text{四}}{\underline{\underline{\dot{2} 3 4 6}}} \underline{\underline{7 5 4 6}}$ | $\overset{\text{四}}{\underline{\underline{2 \dot{1} 7 5}}} \overset{\text{四}}{\underline{\underline{4 6 7 5}}}$ | $\overset{\text{四}}{\underline{\underline{2 \dot{1} 7 5}}} \overset{\text{四}}{\underline{\underline{4 6 7 5}}}$ | $\overset{\text{四}}{\underline{\underline{5 7 \dot{1} 2}}} \underline{\underline{3 \dot{2} \dot{1} 2}}$ | $\overset{\text{四}}{\underline{\underline{5 7 \dot{1} 2}}} \underline{\underline{3 \dot{2} \dot{1} 2}}$ |

$\frac{1}{4}$ 1 $\underline{\underline{\dot{1}}}$ | $\frac{2}{4}$ $\underline{\underline{2 \dot{1} 3 \dot{2}}}$ $\underline{\underline{4 6 3 \dot{2}}}$ | $\underline{\underline{2 \dot{1} 3 \dot{2}}} \underline{\underline{4 6 3 \dot{2}}}$ | $\overset{\text{四}}{\underline{\underline{5 7 4 6}}} \underline{\underline{3 \dot{2} 4 6}}$ | $\overset{\text{四}}{\underline{\underline{5 7 4 6}}} \underline{\underline{3 \dot{2} 4 6}}$ |

$\overset{\text{四}}{\underline{\underline{6 4 7 5}}} \overset{\text{四}}{\underline{\underline{\dot{1} 2 7 5}}}$ | $\overset{\text{四}}{\underline{\underline{6 4 7 5}}} \overset{\text{四}}{\underline{\underline{\dot{1} 2 7 5}}}$ | $\overset{\text{四}}{\underline{\underline{\dot{2} 3 \dot{1} 2}}} \underline{\underline{7 5 \dot{1} 2}}$ | $\overset{\text{四}}{\underline{\underline{\dot{2} 3 \dot{1} 2}}} \underline{\underline{7 5 \dot{1} 2}}$ | $\frac{1}{4}$ 1 $\underline{\underline{\dot{1}}}$ |

$\frac{2}{4}$ $\underline{\underline{6 \dot{1} 3 \dot{2}}}$ $\underline{\underline{4 2 3 \dot{2}}}$ | $\underline{\underline{2 \dot{1} 3 \dot{2}}} \underline{\underline{\dot{1} 2 7 \dot{2}}}$ | $\overset{\text{四}}{\underline{\underline{2 7 4 6}}} \underline{\underline{3 5 4 6}}$ | $\underline{\underline{\dot{2} 3 4 6}} \underline{\underline{3 \dot{2} 4 6}}$ | $\overset{\text{四}}{\underline{\underline{2 4 7 5}}} \overset{\text{四}}{\underline{\underline{\dot{1} 6 7 5}}}$ |

$\overset{\text{四}}{\underline{\underline{2 \dot{1} 3 5}}} \overset{\text{四}}{\underline{\underline{\dot{1} 2 3 5}}}$ | $\underline{\underline{\dot{2} 3 4 2}} \underline{\underline{3 \dot{2} 4 2}}$ | $\underline{\underline{\dot{2} 3 \dot{1} 2}} \underline{\underline{3 \dot{2} \dot{1} 2}}$ | 1 $\underline{\underline{\dot{1}}}$ 2 7 | 1 $\overset{\text{四}}{\underline{\underline{\dot{1}}}}$:||

提示：本曲是运用1、3指和2、4指的交替指法进行11种换弦的练习。开始用慢速演奏，然后逐步加快。先从推弓开始，大反复后开始用拉弓演奏，要尽量使用保留指。也可用双弓进行练习，如 $\underline{\underline{\dot{2} 2 3 4}}$ 奏成 $\underline{\underline{\dot{2} \dot{2} 2 2 3 3 4 4}}$ 。

4. 换弦练习

1=G (5 2 弦)

♩=120

杨光熊曲

外一 外二 外三

$\frac{4}{4}$ 5315 3153 5315 3153 | 6426 4264 6426 4264 | 7527 5275 7527 5275 |

外四 外三 外二

1641 6416 1641 6416 | 7527 5275 7527 5275 | 6426 4264 6426 4264 |

外一 外三 外四

5315 3153 5315 3153 | 5531 5315 5531 5315 | 6642 6426 6642 6426 |

外 内 外 外内 内外 内 外内 外 内 外 外内

7753 7537 7753 7537 | 1164 1641 1164 1641 | 7753 7537 7753 7537 |

外四 外三 外三

6642 6426 6642 6426 | 5531 5315 5531 5315 | 5135 5135 5135 5135 |

0 外四 内外 外 外内 内外 内 内 内

6246 6246 6246 6246 | 7357 7357 7357 7357 | 1461 1461 1461 1461 |

外 外内 外 外 外 内 外 内

7357 7357 7357 7357 | 6246 6246 6246 6246 | 5135 5135 5135 5135 |

外内 外四 外内 内外

5513 5315 5513 5315 | 6624 6426 6624 6426 | 7735 7537 7735 7537 |

外内外 内外内 外外内 外内 内外 外

1146 1641 1146 1641 | 7735 7537 7735 7537 | 6624 6426 6624 6426 |

外内 内外外 内外 外 内外外 内外 外

5513 5315 5513 5315 | 5135 1351 3513 5135 | 1 - 0 0 ||

要求: (1) 用以下几种弓法演奏:

- ① XXXX ② XXXX ③ XXXX ④ XXXX XXXX ⑤ XXXX

(2) 换弦痕迹要小, 动作在运弓中完成。

5. D大调练习

1=D (1 5 弦)

$\text{♩} = 112$

[法] 克莱采尔曲

$\frac{2}{4}$ $\overset{\text{内四二四三}}{\underline{\underline{\dot{1} \ 3 \ 5 \ 4 \ 3 \ 4 \ 2 \ 3}}}$ | $\underline{\underline{\dot{1} \ 3 \ 5 \ 4 \ 3 \ 4 \ 2 \ 3}}$ | $\underline{\underline{\dot{1} \ 3 \ 5 \ 4 \ 3 \ 4 \ 2 \ 3}}$ | $\overset{\text{四一三一}}{\underline{\underline{\dot{1} \ 2 \ 3 \ 2 \ \dot{1} \ 2 \ 7 \ \dot{1}}}}$ | $\overset{\text{内三四}}{\underline{\underline{6 \ \dot{1} \ 3 \ 2 \ \dot{1} \ 2 \ 7 \ \dot{1}}}}$ | $\overset{\text{二四三一}}{\underline{\underline{6 \ \dot{1} \ 3 \ 2 \ \dot{1} \ 2 \ 7 \ \dot{1}}}}$ |

$\overset{\text{二四}}{\underline{\underline{6 \ \dot{1} \ 3 \ 2 \ \dot{1} \ 2 \ 7 \ \dot{1}}}}$ | $\overset{\text{一三}}{\underline{\underline{6 \ \dot{1} \ 3 \ 2 \ \dot{1} \ 2 \ 7 \ \dot{1}}}}$ | $\overset{\text{内三}}{\underline{\underline{6 \ 7 \ \dot{1} \ 7 \ 6 \ 7 \ 5 \ 6}}}$ | $\overset{0}{\underline{\underline{4 \ 6 \ \dot{1} \ 7 \ 6 \ 7 \ 5 \ 6}}}$ | $\overset{\text{四三}}{\underline{\underline{4 \ 6 \ 2 \ \dot{1} \ 7 \ \dot{1} \ 6 \ 7}}}$ |

$\overset{0}{\underline{\underline{5 \ 7 \ 2 \ \dot{1} \ 7 \ \dot{1} \ 6 \ 7}}}$ | $\overset{0 \text{ 二四三}}{\underline{\underline{5 \ 7 \ 3 \ 2 \ \dot{1} \ 2 \ 7 \ \dot{1}}}}$ | $\overset{\text{内四二四三}}{\underline{\underline{6 \ \dot{1} \ 3 \ 2 \ \dot{1} \ 2 \ 7 \ \dot{1}}}}$ | $\overset{\text{内三一四三}}{\underline{\underline{6 \ \dot{1} \ 4 \ 3 \ 2 \ 3 \ \dot{1} \ 2}}}$ | $\overset{\text{四二四三}}{\underline{\underline{7 \ 2 \ 4 \ 3 \ 2 \ 3 \ \dot{1} \ 2}}}$ |

$\overset{\text{四二四三}}{\underline{\underline{7 \ 2 \ 5 \ 4 \ 3 \ 4 \ 2 \ 3}}}$ | $\overset{\text{四}}{\underline{\underline{\dot{1} \ 3 \ 5 \ 4 \ 3 \ 4 \ 5 \ 3}}}$ | $\overset{\text{内四一三三 四一}}{\underline{\underline{6 \ 6 \ 7 \ \dot{1} \ 2 \ 3 \ 4 \ 2}}}$ | $\overset{\text{四一 四一}}{\underline{\underline{5 \ 5 \ 6 \ 7 \ \dot{1} \ 2 \ 3 \ \dot{1}}}}$ | $\overset{\text{四一 四}}{\underline{\underline{4 \ 4 \ 5 \ 6 \ 7 \ \dot{1} \ 2 \ 7}}}$ |

$\overset{\text{四一 四一}}{\underline{\underline{3 \ 3 \ 4 \ 5 \ 6 \ 7 \ \dot{1} \ 6}}}$ | $\overset{\text{四一 四 四}}{\underline{\underline{2 \ 2 \ 3 \ 4 \ 5 \ 6 \ 7 \ 5}}}$ | $\overset{\text{四一 四二}}{\underline{\underline{\dot{1} \ 1 \ 2 \ 3 \ 4 \ 6 \ 7 \ \dot{1}}}}$ | $\overset{\text{四一 四}}{\underline{\underline{2 \ 2 \ 3 \ 4 \ 5 \ 7 \ \dot{1} \ 2}}}$ | $\overset{\text{四一 四二}}{\underline{\underline{3 \ 3 \ 4 \ 5 \ 6 \ \dot{1} \ 2 \ 3}}}$ |

$\overset{\text{四一 四二}}{\underline{\underline{4 \ 4 \ 5 \ 6 \ 7 \ 2 \ 3 \ 4}}}$ | $\overset{\text{四一 四二}}{\underline{\underline{5 \ 5 \ 6 \ 7 \ \dot{1} \ 3 \ 4 \ 5}}}$ | $\overset{\text{四一 四二}}{\underline{\underline{6 \ 6 \ 7 \ \dot{1} \ 2 \ 4 \ 5 \ 6}}}$ | $\overset{\text{四一 四二}}{\underline{\underline{7 \ 7 \ \dot{1} \ 2 \ 3 \ 5 \ 6 \ 7}}}$ | $\overset{\text{四一 四二}}{\underline{\underline{\dot{1} \ \dot{1} \ 2 \ 3 \ 4 \ 6 \ 7 \ \dot{1}}}}$ |

$\overset{\text{外一}}{\underline{\underline{2 \ 2 \ 3 \ 4 \ 5 \ 5 \ 5 \ 4}}}$ | $\overset{\text{四一四三}}{\underline{\underline{3 \ \dot{1} \ 2 \ 3 \ 4 \ 4 \ 4 \ 3}}}$ | $\overset{\text{二一 四一四}}{\underline{\underline{2 \ 7 \ \dot{1} \ 2 \ 3 \ 3 \ 3 \ 2}}}$ | $\overset{\text{二一二三 四一}}{\underline{\underline{\dot{1} \ 6 \ 7 \ \dot{1} \ 2 \ 2 \ 2 \ \dot{1}}}}$ | $\overset{0 \text{ 一}}{\underline{\underline{7 \ 5 \ 6 \ 7 \ \dot{1} \ 2 \ 3 \ \dot{1}}}}$ |

$\overset{\text{四一}}{\underline{\underline{4 \ 2 \ 3 \ 4 \ 5 \ 5 \ 6 \ 7}}}$ | $\overset{\text{四四三四}}{\underline{\underline{\dot{1} \ 5 \ 4 \ 5 \ 3 \ 5 \ 2 \ 5}}}$ | $\overset{\text{四二 内三}}{\underline{\underline{\dot{1} \ 3 \ 2 \ 3 \ \dot{1} \ 3 \ 7 \ 3}}}$ | $\overset{\text{一}}{\underline{\underline{6 \ 6 \ 5 \ 6 \ 4 \ 6 \ 3 \ 6}}}$ | $\overset{\text{内四二一 内四二三}}{\underline{\underline{2 \ 4 \ 3 \ 4 \ 2 \ 4 \ \dot{1} \ 4}}}$ |

$\overset{\text{一四 二一}}{\underline{\underline{7 \ 7 \ 6 \ 7 \ 5 \ 7 \ 4 \ 7}}}$ | $\overset{\text{内四二一 内四二三二}}{\underline{\underline{3 \ 5 \ 4 \ 5 \ 3 \ 5 \ 2 \ 5}}}$ | $\overset{\text{内二}}{\underline{\underline{\dot{1} \ 3 \ 4 \ 5 \ 6 \ 2 \ 3 \ 4}}}$ | $\overset{\text{内一四二四 内三一三一}}{\underline{\underline{5 \ 5 \ 3 \ \dot{1} \ 7 \ 5 \ 4 \ 2}}}$ | $\overset{0 \text{ 二二三}}{\underline{\underline{1 \ 4 \ 3 \ 6 \ 5 \ 7 \ \dot{1} \ 4}}}$ |

$\overset{\text{二四 四 三一三一}}{\underline{\underline{3 \ 5 \ 3 \ \dot{1} \ 7 \ 5 \ 4 \ 2}}}$ | $\overset{0 \text{ 二二三}}{\underline{\underline{1 \ 4 \ 3 \ 6 \ 5 \ 7 \ \dot{1} \ 4}}}$ | $\overset{\text{二四 四 三一三一}}{\underline{\underline{3 \ 5 \ 3 \ \dot{1} \ 7 \ 5 \ 4 \ 2}}}$ | $\overset{\text{一三一四}}{\underline{\underline{1 \ 3 \ 5 \ 7 \ \dot{1} \ 3 \ 5 \ \dot{1}}}}$ | $\overset{\text{内一}}{\underline{\underline{\dot{1} \ - \ - \ - \ - \ - \ - \ - \ -}}}$ ||

提示：这是一首以换弦技巧为主的练习，要求换弦动作敏捷、按音位置准确。练习时要先从慢速开始，应适当运用保留指的按音手法。尤其在奏八度音为主的旋律时，保留指不失为一种较好的指法技巧，它既可以使按音位置稳定，又因减少了按音手指不必要的起落而保证了手指的灵活性和演奏的速度。

二、手指力度及灵活性的练习

在二胡演奏中,左手手指的灵活性至关重要。手指的灵活为演奏快速的按音、颤指(*tr*)、揉弦和装饰音等技巧提供了必要的条件。二胡没有指板,左指按音时由于琴弦对于手指的反作用力较弱,就像杂技演员走在钢丝上一样,如果没有极好的控制能力和娴熟的动作感觉就很难做到轻巧、灵活与迅捷。

在练习按音技巧时,首先要注意按音手型和虎口的状态,一般应以“半握”的基础手型为佳;其次要注意调整好触弦点和按音的力度,以指肚靠近指尖的位置和较轻的按音力度为宜。在琴弦上按音起落时要以主动抬指(而不是紧捏琴弦)的感觉进行练习。在手指交替进行按音时,还要注意手指动作重心的及时转移,即按旋律音的手指为临时的动作重心,其余手指(包括已经按过音的手指)均应放松。在进行灵活手指的练习时,还要遵循一个规律,即“速度慢(抬指)动作大,速度快(抬指)动作小”。待手指在琴弦上的起落动作控制自如后,再逐渐加快速度进行不同指序组合的练习。

1. 指力练习

1=D (1 5 弦)

♩=80

刘长福曲

2/4 3 5 3 5 | $\dot{1}$ $\dot{2}$ $\dot{1}$ $\dot{2}$ | $\underline{\underline{3535}}$ $\underline{\underline{\dot{1}\dot{2}\dot{1}\dot{2}}}$ | $\underline{\underline{3535}}$ $\underline{\underline{\dot{1}\dot{2}\dot{1}\dot{2}}}$ | 6 $\dot{2}$ 7 6 | 5 2 3 5 |

$\underline{\underline{6\dot{2}76}}$ $\underline{\underline{5652}}$ | $\underline{\underline{3535}}$ $\underline{\underline{3535}}$ | 2 5 2 5 | 3 5 3 5 | $\underline{\underline{2525}}$ $\underline{\underline{3535}}$ | $\underline{\underline{2532}}$ $\underline{\underline{1232}}$ |

1 5 3 5 | 1 2 3 2 | $\underline{\underline{1535}}$ $\underline{\underline{2535}}$ | $\underline{\underline{4532}}$ $\underline{\underline{1232}}$ | $\underline{\underline{1\dot{1}\dot{2}\dot{1}}}$ $\underline{\underline{7\dot{1}\dot{2}\dot{1}}}$ | $\underline{\underline{6\dot{1}\dot{2}\dot{1}}}$ $\underline{\underline{7\dot{1}\dot{2}\dot{1}}}$ |

$\underline{\underline{5\dot{1}\dot{2}\dot{1}}}$ $\underline{\underline{7\dot{1}76}}$ | $\underline{\underline{5654}}$ $\underline{\underline{3432}}$ | $\underline{\underline{1545}}$ $\underline{\underline{3545}}$ | $\underline{\underline{2545}}$ $\underline{\underline{3545}}$ | $\underline{\underline{1543}}$ $\underline{\underline{2543}}$ | $\underline{\underline{2432}}$ $\underline{\underline{1232}}$ |

$\underline{\underline{1515}}$ $\underline{\underline{1515}}$ | $\underline{\underline{2525}}$ $\underline{\underline{2525}}$ | $\underline{\underline{3535}}$ $\underline{\underline{3535}}$ | $\underline{\underline{4545}}$ $\underline{\underline{4545}}$ | $\underline{\underline{5\dot{2}5\dot{2}}}$ $\underline{\underline{5\dot{2}5\dot{2}}}$ | $\underline{\underline{6\dot{2}6\dot{2}}}$ $\underline{\underline{6\dot{2}6\dot{2}}}$ |

$\underline{\underline{7\dot{2}7\dot{2}}}$ $\underline{\underline{7\dot{2}7\dot{2}}}$ | $\underline{\underline{\dot{1}\dot{2}\dot{1}\dot{2}}}$ $\underline{\underline{\dot{1}\dot{2}\dot{1}\dot{2}}}$ | $\underline{\underline{7\dot{2}\dot{1}\dot{2}}}$ $\underline{\underline{6\dot{2}\dot{1}\dot{2}}}$ | $\underline{\underline{7\dot{2}\dot{1}\dot{2}}}$ $\underline{\underline{6\dot{2}\dot{1}\dot{2}}}$ | $\underline{\underline{5\dot{1}7\dot{1}}}$ $\underline{\underline{6\dot{1}7\dot{1}}}$ | $\underline{\underline{5\dot{1}7\dot{1}}}$ $\underline{\underline{6\dot{1}7\dot{1}}}$ |

$\underline{\underline{3545}}$ $\underline{\underline{2545}}$ | $\underline{\underline{3545}}$ $\underline{\underline{2545}}$ | $\underline{\underline{1535}}$ $\underline{\underline{2535}}$ | $\underline{\underline{1535}}$ $\underline{\underline{2535}}$ | $\underline{\underline{5\dot{1}\dot{2}\dot{1}}}$ $\underline{\underline{\dot{2}\dot{1}\dot{2}\dot{1}}}$ | $\underline{\underline{5\dot{1}76}}$ $\underline{\underline{5654}}$ |

$\underline{\underline{3454}}$ $\underline{\underline{5454}}$ | $\underline{\underline{3543}}$ $\underline{\underline{2432}}$ | $\underline{\underline{1535}}$ $\underline{\underline{2545}}$ | $\underline{\underline{1535}}$ $\underline{\underline{2545}}$ | $\underline{\underline{5\dot{2}7\dot{2}}}$ $\underline{\underline{6\dot{2}\dot{1}\dot{2}}}$ | $\underline{\underline{5\dot{2}7\dot{2}}}$ $\underline{\underline{6\dot{2}\dot{1}\dot{2}}}$ |

$\underline{\underline{5\dot{2}\dot{1}7}}$ $\underline{\underline{6765}}$ | $\underline{\underline{4543}}$ $\underline{\underline{2432}}$ | $\underline{\underline{1525}}$ $\underline{\underline{3545}}$ | $\underline{\underline{5\dot{2}6\dot{2}}}$ $\underline{\underline{7\dot{2}\dot{1}\dot{2}}}$ | $\underline{\underline{7\dot{2}6\dot{1}}}$ $\underline{\underline{5653}}$ | $\underline{\underline{2535}}$ $\underline{\underline{4535}}$ |

$\underline{\underline{1535}}$ $\underline{\underline{2535}}$ | $\underline{\underline{4535}}$ $\underline{\underline{2535}}$ | $\underline{\underline{1235}}$ $\underline{\underline{\dot{1}\dot{2}\dot{1}\dot{2}}}$ | $\underline{\underline{\dot{1}12}}$ $\underline{\underline{3565}}$ | $\dot{1}$ 0 ||

提示：这首练习可以对四个按音手指进行较为充分的训练，演奏时要注意手指按音重心的及时转换和小指连续按音时的伸张感觉。与此同时，也要适当使用保留指的手法，以稳定左指的按音位置和感觉。

2. 手指弹性练习

1=D (1 5 弦)

刘长福曲

♩=72

$\frac{2}{4}$ 12121212 // | 32323232 // | 23232323 // | 43434343 // | 34343434 // |

^{四 四 四 四}54545454 // | ^{四 四 四 四}45454545 // | 65656565 // | 56565656 // | 76767676 // |

67676767 // | 1̇71̇71̇71̇7 // | 71̇71̇71̇71̇7 // | 2̇1̇2̇1̇2̇1̇2̇1̇ // | 1̇71̇71̇71̇7 // |

67676767 // | 76767676 // | 56565656 // | 65656565 // | ^{四 四 四 四}45454545 // |

^{四 四 四 四}54545454 // | 34343434 // | 43434343 // | 23232323 // | 32323232 // |

1 2 1 2 1 2 1 2 // | 2 1 2 1 2 1 2 1 // | ^四12322343 34544565 | 5676671̇7 71̇2̇1̇71̇76 |

^四56765654 34543432 | 23432321 12321232 | ^四12345567 1̇7654321 | 2 3 4 5 6 7 1̇2̇ 1̇0 ||

提示：这首练习能够锻炼演奏者按音手指的弹性和灵活性。练习时要从慢速开始，保留在弦上的手指要松弛，按音的手指做起落动作时应以抬指的动作感觉为主，同时要做到四个手指的按音动作重心要自然过渡和转移。熟练后可用一弓十六音演奏。