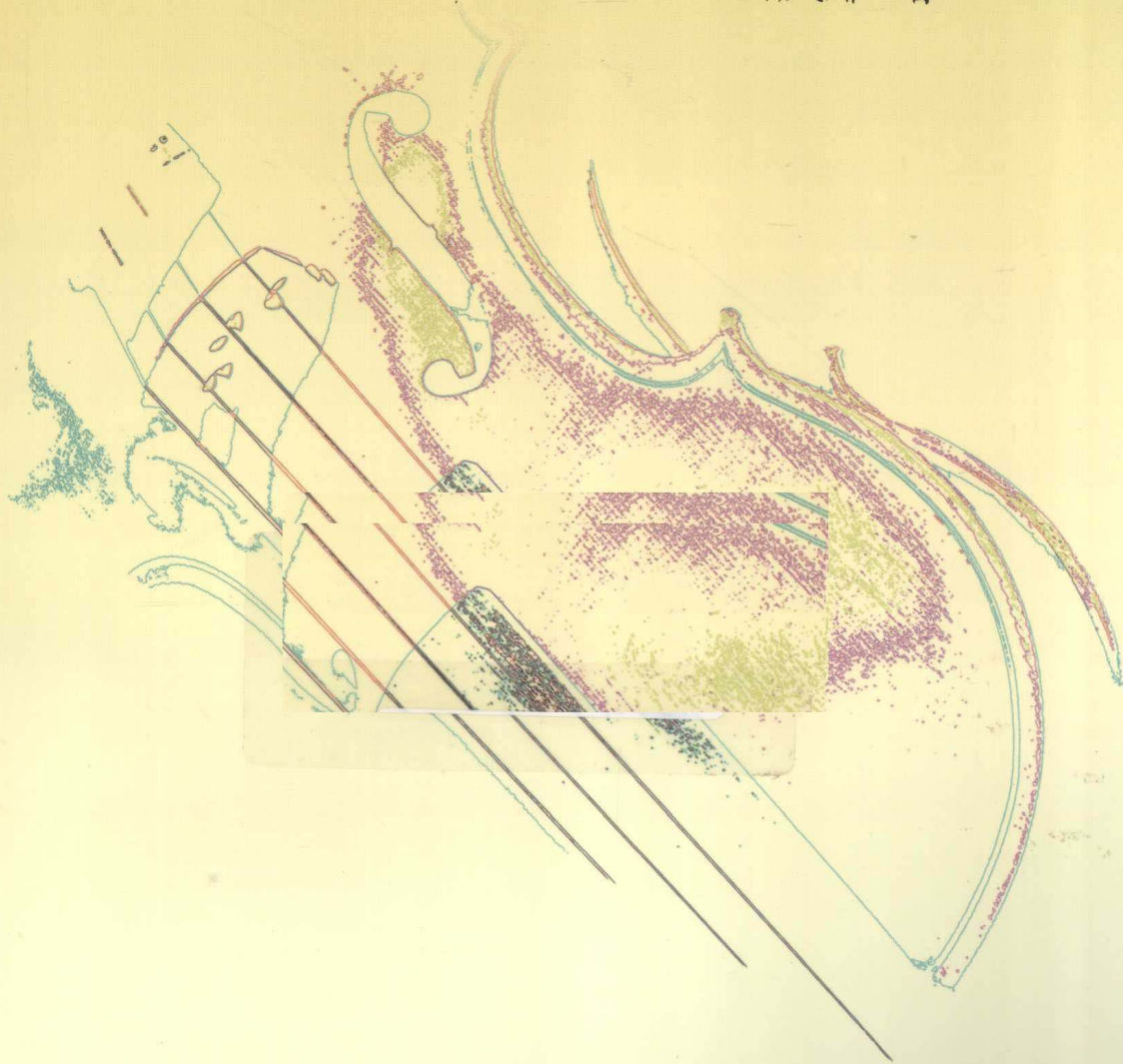


小提琴

基本技术每日综合练习

——热身四式

洪威廉 著



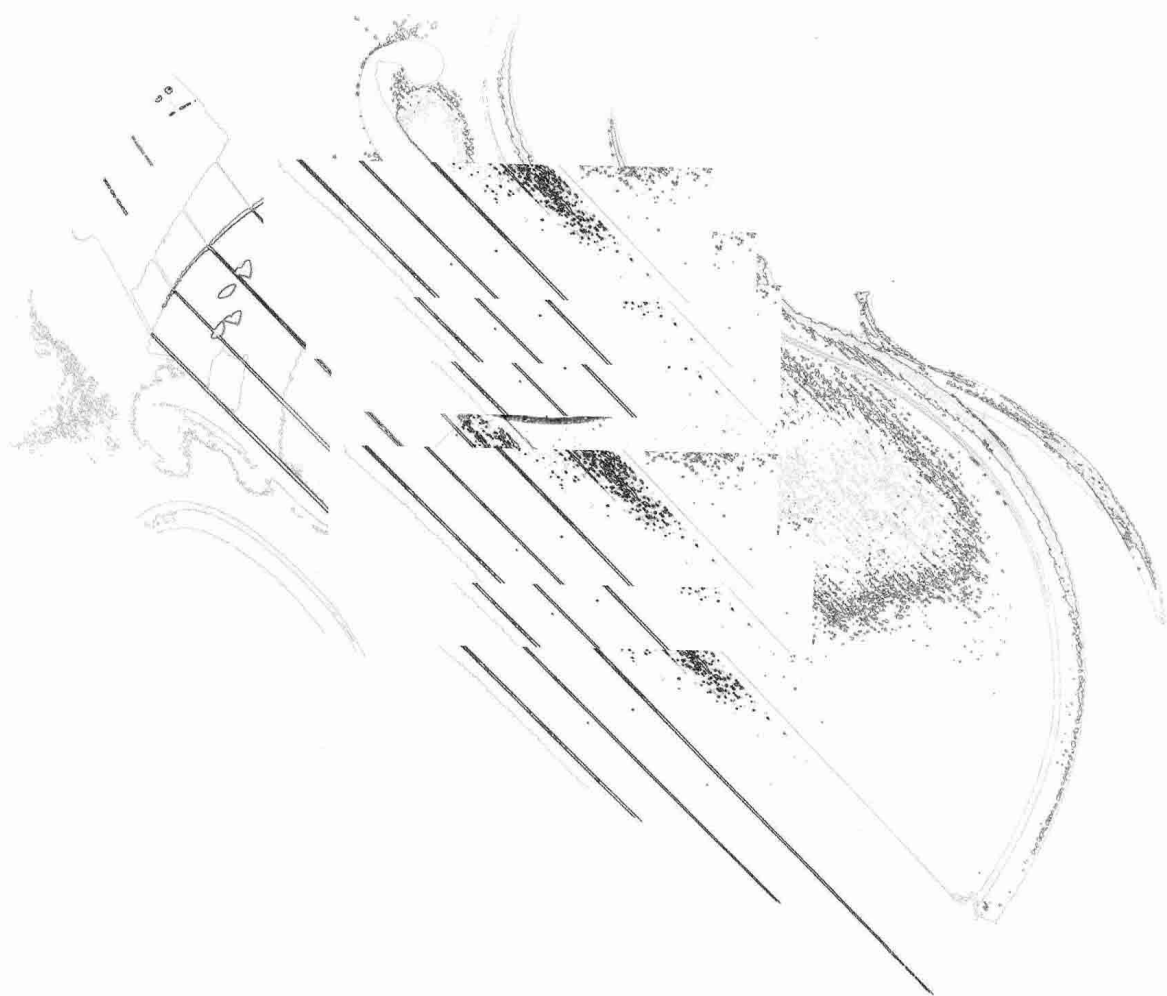
中央音乐学院出版社

小提琴

基本技术每日综合练习

——热身四式

洪威廉 著



中央音乐学院出版社

图书在版编目(CIP)数据

小提琴基本技术每日综合练习. 热身四式/洪威廉著. ——修订本. —北京: 中央音乐学院出版社, 2010.12

ISBN 978 - 7 - 81096 - 364 - 0

I. ①小… II. ①洪… III. ①小提琴—奏法—教材 IV. ①J622.16

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 240478 号

小提琴基本技术每日综合练习 ——热身四式 (修订本) 洪威廉著

出版发行: 中央音乐学院出版社

经 销: 新华书店

开 本: A4 印张: 12.25

印 刷: 北京美通印刷有限公司

版 次: 2010 年 12 月第 1 版 2010 年 12 月第 1 次印刷

印 数: 1—1,500 册

书 号: ISBN 978 - 7 - 81096 - 364 - 0

定 价: 38.00 元

中央音乐学院出版社 北京市西城区鲍家街 43 号 邮编: 100031

发行部: (010) 66418248 66415711 (传真)



1985年8月2日，北京市音协与少年宫合办了北京市少年儿童业余小提琴比赛，闭幕式上五评委及韩里讲话。

左起：洪威廉、林耀基（已故）、韩里（已故）、王治隆（已故）、穆堃来



1985年8月2日，北京市少年儿童业余小提琴比赛闭幕式上，评委与少年宫主办老师及参赛获奖小朋友合影。

左起：一排第三个



1981年7~8月，中央乐团赴吉林演出，弦乐小乐队合照。

左起：余小青、简琴、洪威廉、王笑然（低音提琴）、陈绍华（大提琴）、范广（小提琴）、赵鹏（中提琴，已故）



1980年4~5月，中央乐团赴江苏演出，弦乐四重奏。

左起：司徒志文（大提琴），孙栋章（中提琴），赵茜（第二小提琴）、洪威廉（第一小提琴）、后立者王笑然



1980年4~5月，中央乐团赴江苏演出弦乐四重奏。

左一

序

人们爱把钢琴称为“乐器之王”，而小提琴的爱称则是“乐器皇后”，这个称谓是当之无愧的。正是这个可爱的“乐器皇后”的吸引，学习她的人越来越多。而有关如何学会和学好小提琴的著作和教材也是很多很多，面前这本“小提琴基本技术每日综合练习——热身四式”也加入了这个行列。

洪威廉先生早年就读于中央音乐学院管弦系，与林耀基教授是同班同学。1959年毕业后被分配到中央乐团（现国家交响乐团）工作，曾任第一小提琴演奏员、综合队独奏演员、小乐队首席及四重奏第一提琴等职。工作之余，一直关心业余小提琴的教学，很早就引进铃木教学法，翻译并出版了“铃木教学法”。

1986年赴美后从事小提琴教学多年。

这本教材就是他在美期间通过教学实践，认真钻研总结出的一套具有独创性的训练方法，给我们的小提琴教学提供了一个新的思路（请看作者前言）。

可惜我得到这本教材的时间很短，还没来得及通过自己的实践来体会它的好处，但我相信，感兴趣的老师会通过对它的研究，从中得到有益的启发。

必须强调的是：所有技术训练的目的都是为了更好地表现音乐。

中央音乐学院
赵惟俭

前 言

这是一本纯技术性的小提琴基础训练教材。它针对的对象包括刚开始的初学者到国内业余考级九级以上的小提琴学生，以及相关的小提琴教师和专业团体的小提琴演奏员。

这本教材编写的动机就是为了培养、训练、发展与提升小提琴学生左右手演奏的全面技术能力。同时很重要的一个考虑即是如何在训练中提高效率、缩短进程、节约时间。故此，它是把起步、手指练习、音阶、右手训练、换把、双音等集中于一本教材，并达到了教材上的省略。而多年教学实践的结果也验证了它确实达到了省时高效的目的。

它在几个重要方面皆于当前流行的传统教材有很多不同：

（一）双弦起步，贯彻始终。双弦是训练的骨架，在所有四个部分分类中，双弦都占有重要位置，包括起始的单音换把也与双弦结合进行（有些则是隐性双弦）。

（二）在起步中就强化左手三、四指训练的同时，结合双音空弦练习，以此训练左右手各自独立性与协同性，并将之单列为一个部分。

（三）右手训练更多的是在双弦基础上及三条、四条弦中的变化，强调建立四条弦的整体感与位置感，及四条弦横的关系，与此同时也训练了左手基础双音（八度、三度、四、六度）。

（四）在原位音阶的基础上，编写了三种不同侧重点的音阶练习。1. 换弦、越弦；2. 变节奏；3. 速度。在不同的方面强化了训练效果。

（五）在第二把位与第四把位这两个往常学生训练比较不够的方面，这本教材给予了更多的强调和重视。

（六）在强调换把基础训练的同时，编写了在一条弦上一个八度与两个八度、不同音程、不同指法的换把比较音阶。

（七）本书一项练习，多重效果、多重收获。手指训练和换把训练同时也训练了右手双弦、换弦、越弦。训练右手的同时也训练了左手手型、手指力量与独立性。

（八）在分类上以每日热身练习的形式将基本技术扼要归纳为四个部分。提纲挈领便于训练，同时也是帮助小提琴演奏者用较少的时间较全面的完成保持性的练习及较全面的热身准备活动。

此外，我还要在两个方面做些强调和说明。

一、关于右手训练

提到右手训练人们往往马上想到各种弓法（连、分、顿、跳、抛…），弓段（全、半、根、尖、中…），以及各种千变万化的用弓与节奏组合。我认为最根本的应是在训练

肩，臂，肘，腕，指放松的同时也训练右手整体感、位置感与流动感。说得具体点就是通过从肩开始以肘为中心的臂、腕、指运动来体会、感受、建立右手在小提琴四条弦上的整体运动中的位置感觉。依靠这种感觉来掌控运弓，将位置与动作调整到最佳的发音状态，我把拥有这种感觉和能力视为演奏的基础。通过训练建立与发展动作的内在感觉，这就是我要强调右手基础训练的根本意义。

二、关于左手训练

除了侧重强化弱指及强调换把外，我还要提醒教师与学生不要轻视或忽视手指伸张训练，它对发展、强化手指肌肉力量与柔韧性都有明显的效果。应尽早开始，像游戏一样，不要等到在乐曲中碰到或是学琴三四年后才给以训练。只是在训练中量要少些，一两小节就行，时间亦不要过长，特别是刚开始时，每天一两分钟即可，先慢后快。而且，在练完伸张之后（尤其是练了三、四分钟或更长时间以后）一定要随即进行手指速度音阶练习（或变节奏音阶），帮助学生积极的恢复常态。

无论教师与学生都希望，在一定的时间和努力付出后能有相应的收获和进步。好的教师与学生则追求在付出同等的时间与努力后能有更多的收获和更快的进步。要达到这个目的，除了教师与学生各自本身的条件和努力外，另一重要条件就是教材的取用了。如何使学生能有更多的收获和进步，正是这本教材追求的。多年的实践证明这本教材确实具有简练扼要、实用有效的特点，在帮助学生尽早、尽快和较全面的掌握小提琴演奏的基本技术，提升演奏能力上效果是明显的。

我深信人们在采用了这本教材之后不久就会给予它积极的评价，这也正是我所翘首期盼的。

洪威廉

目 录

第一部分：左、右手关系

一、准备活动	(1)
二、空弦换弦与左手拨弦练习	(2)
三、空弦练习—右手位置感与微调能力训练	(6)
四、训练参考乐曲摘要	(9)

第二部分：弦与弦关系

一、单音部分	(10)
二、双音部分	(13)
1. 手指准备活动	(13)
2. 八度双音练习	(14)
3. 三度双音练习	(17)
4. 四、六度双音练习	(20)
5. 双弦换弦与越弦——整体感训练	(23)
三、和弦	(25)

第三部分：手指训练

一、起步及四指进入练习	(31)
二、同一手指在不同弦上不同位置的比较练习	(36)
三、手指伸展与收缩训练	(46)
1. 加换弦的伸张手指练习	(50)
2. 单音形式五声音阶伸展手指练习	(51)
四、认识大调音阶与琶音	(55)
1. 一个八度的大调音阶	(55)
2. 两个八度的大调音阶	(58)
3. 认识与熟悉琶音	(60)
4. 二、三、四把位上的一个八度与两个八度大调音阶与琶音	(63)
五、换弦与越弦音阶	(69)

1. A 大调第一把位一个八度音阶换弦与越弦变化练习	(75)
2. 高程度加换把的换弦与越弦音阶	(82)
六、变节奏音阶与琶音	(86)
七、快速度音阶与琶音	(92)

第四部分：换把训练

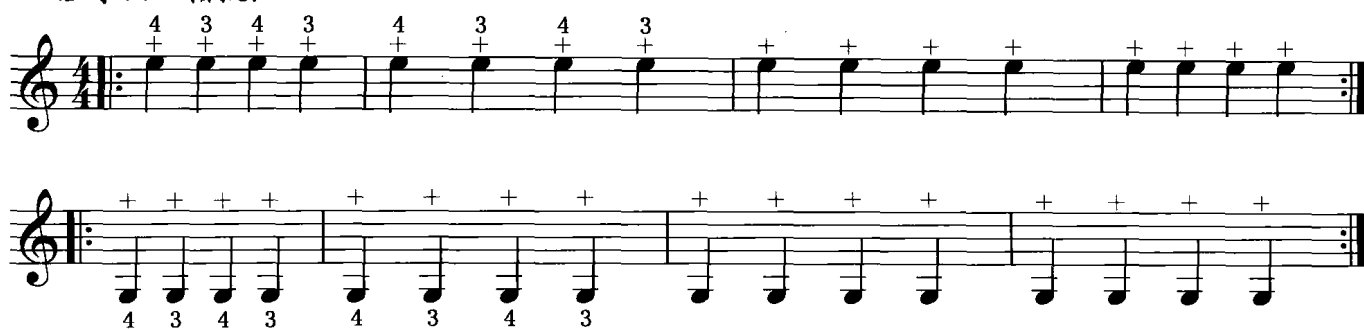
一、三度音程换把	(100)
1. 准备练习	(100)
2. 三度音程换把练习—第一、三把位来回	(102)
3. 三度音程换把练习—第二、四把位来回	(111)
4. 三度音程换把练习—第一、三、五把位	(113)
5. 三度音程换把练习—第二、四、六把位	(116)
二、二度音程换把	(118)
1. 半音抹指换把	(121)
2. 逐级换把练习带换弦	(126)
三、四度音程换把	(130)
四、五度音程换把	(140)
五、比较音阶与琶音	(142)
1. 一条弦上一个八度不同指法的大调音阶	(142)
2. 一条弦上一个八度的琶音	(144)
3. 认识小调——一条弦上一个八度三种不同调式的比较	(145)
4. 一条弦上两个八度的大调音阶	(146)
5. 一条弦上练习两个八度的琶音	(147)
六、中、高把位换把加换弦、越弦练习	(149)
七、半音阶入门与练习	(155)
八、双弦换把练习	(157)
1. 八度双音	(157)
2. 三度双音	(161)
3. 四、六度双音换把练习	(165)
九、综合练习曲	(168)
热身变奏曲—闪烁小星星	(168)
附录一：关于小提琴演奏的右手位置训练	(177)
附录二：例证—关于小提琴演奏的右手位置训练	(181)
后 记	(185)

第一部分：左、右手关系

(协同性、独立性及强化弱指的综合基础训练)

一、准备活动

左手3、4指拨弦



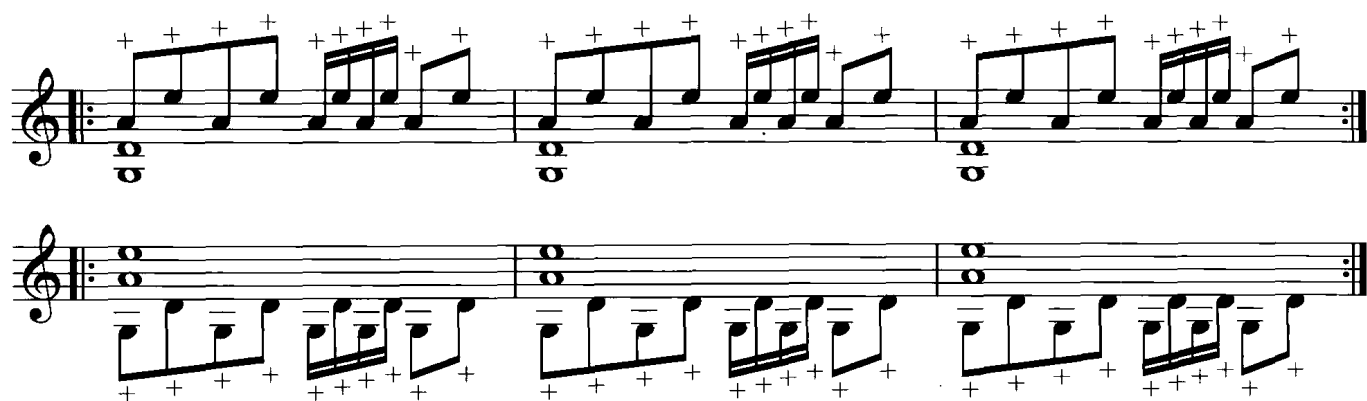
右手拉双音空弦



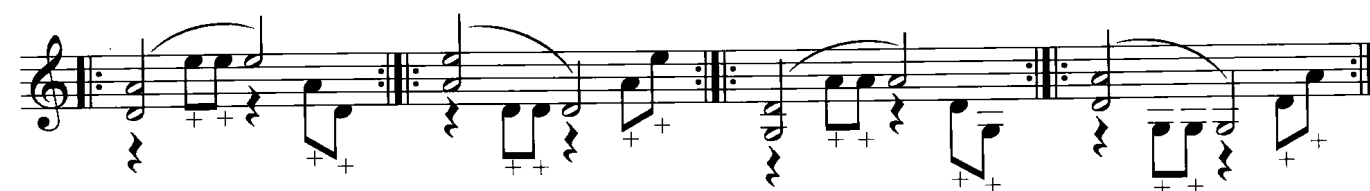
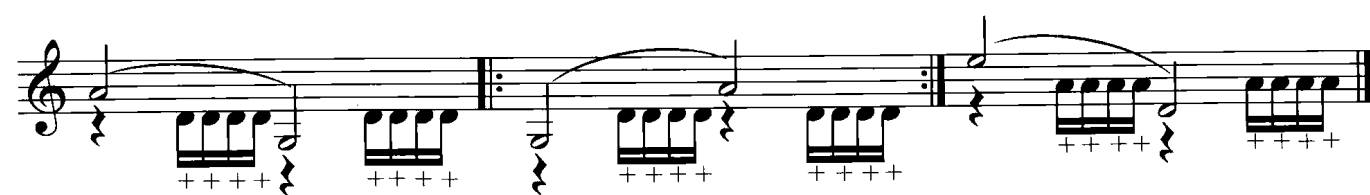
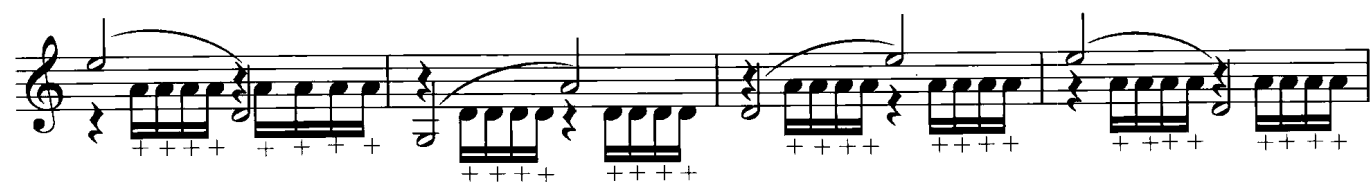
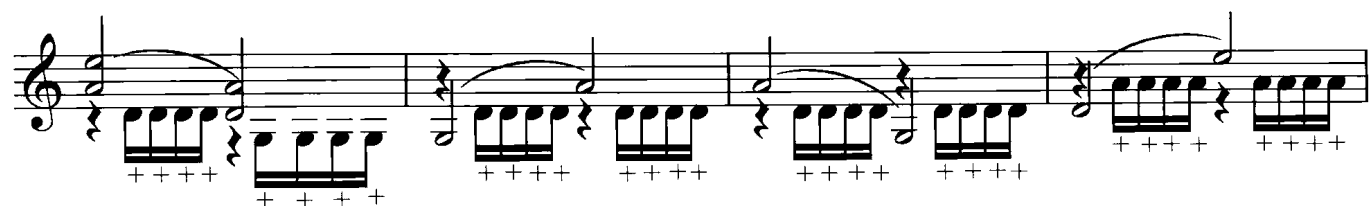
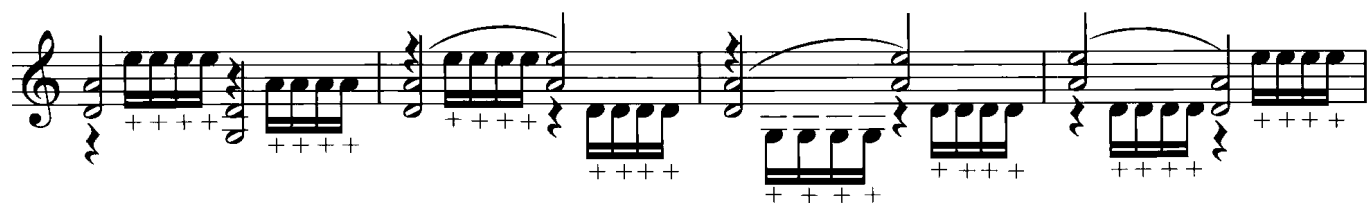
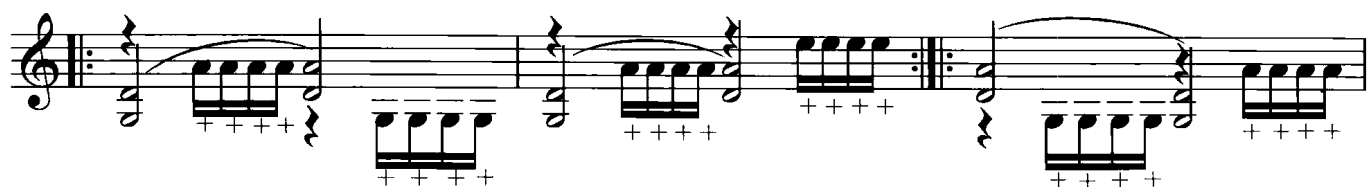
结合起来练习



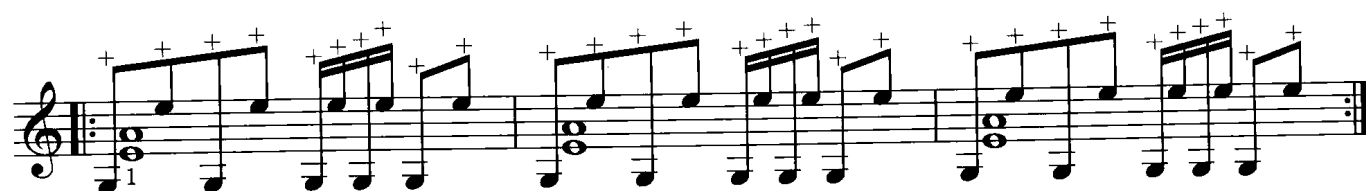
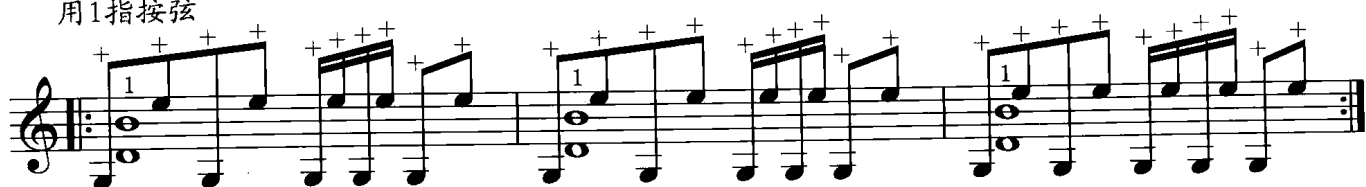
注：“+”为左手拔弦



二、空弦换弦与左手拨弦练习



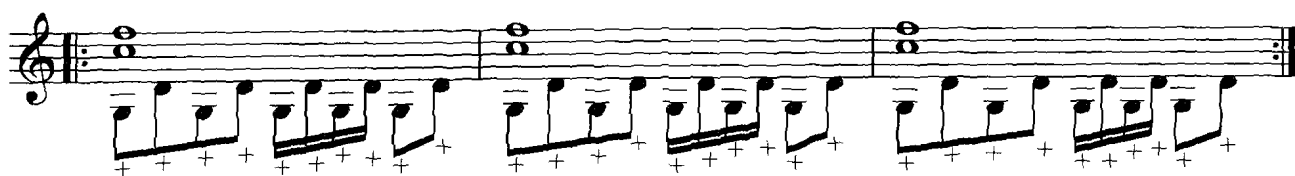
用1指按弦



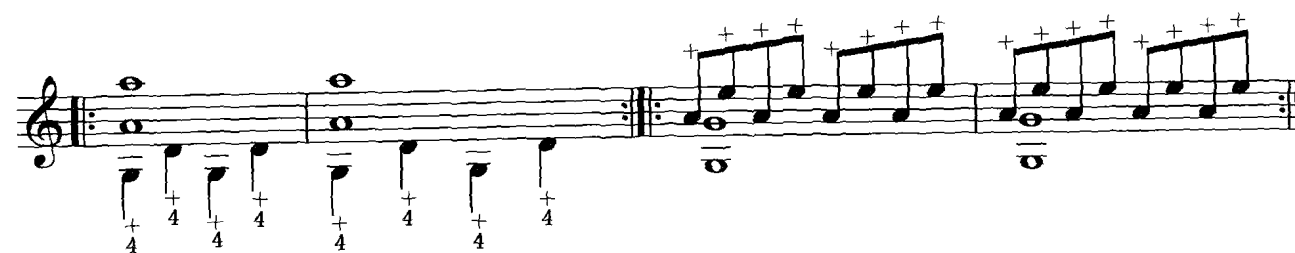
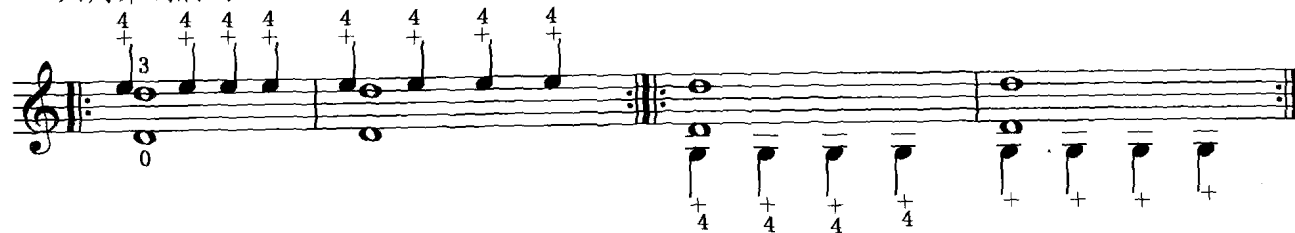


用1、2指按弦

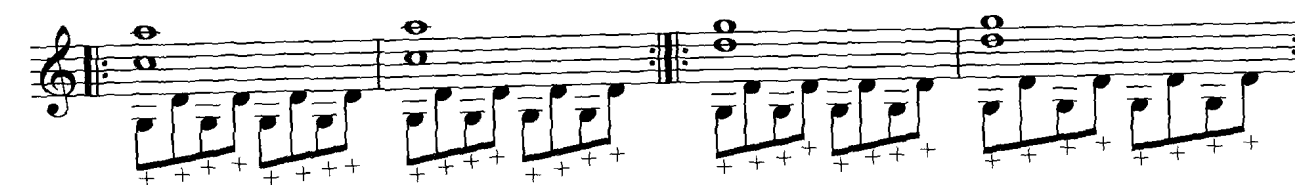
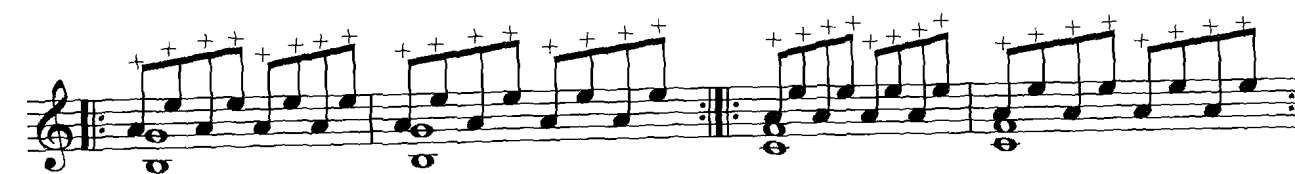
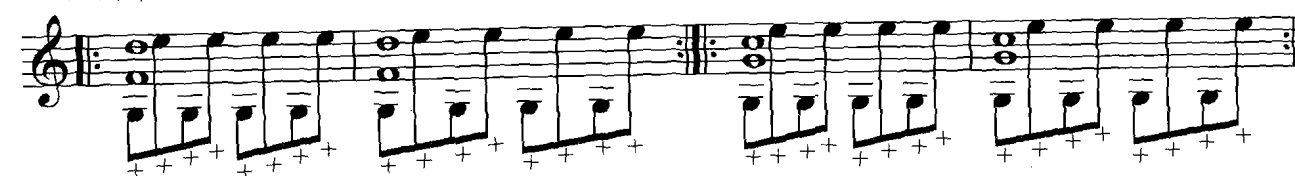




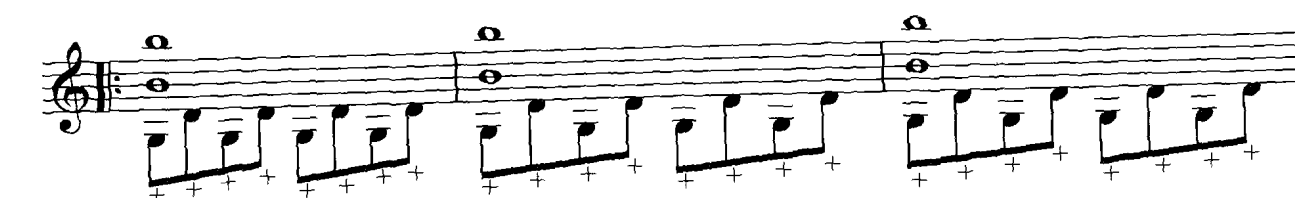
只用第4指拨弦



只用第4指，或是4指与1指拨弦



只用第2指第3指拨弦



三、空弦练习——右手位置感与微调能力训练

每一小节用一弓

The musical score consists of ten staves of music, each containing a single measure. The notation is as follows:

- Staff 1: Treble clef, 4/4 time signature. Notes: G4 (quarter), A4 (quarter), B4 (quarter), C5 (quarter), D5 (quarter), E5 (quarter), F5 (quarter), G5 (quarter).
- Staff 2: Treble clef, 4/4 time signature. Notes: G4 (quarter), A4 (quarter), B4 (quarter), C5 (quarter), D5 (quarter), E5 (quarter), F5 (quarter), G5 (quarter).
- Staff 3: Treble clef, 4/4 time signature. Notes: G4 (quarter), A4 (quarter), B4 (quarter), C5 (quarter), D5 (quarter), E5 (quarter), F5 (quarter), G5 (quarter).
- Staff 4: Treble clef, 4/4 time signature. Notes: G4 (quarter), A4 (quarter), B4 (quarter), C5 (quarter), D5 (quarter), E5 (quarter), F5 (quarter), G5 (quarter).
- Staff 5: Treble clef, 4/4 time signature. Notes: G4 (quarter), A4 (quarter), B4 (quarter), C5 (quarter), D5 (quarter), E5 (quarter), F5 (quarter), G5 (quarter).
- Staff 6: Treble clef, 4/4 time signature. Notes: G4 (quarter), A4 (quarter), B4 (quarter), C5 (quarter), D5 (quarter), E5 (quarter), F5 (quarter), G5 (quarter).
- Staff 7: Treble clef, 4/4 time signature. Notes: G4 (quarter), A4 (quarter), B4 (quarter), C5 (quarter), D5 (quarter), E5 (quarter), F5 (quarter), G5 (quarter).
- Staff 8: Treble clef, 4/4 time signature. Notes: G4 (quarter), A4 (quarter), B4 (quarter), C5 (quarter), D5 (quarter), E5 (quarter), F5 (quarter), G5 (quarter).
- Staff 9: Treble clef, 4/4 time signature. Notes: G4 (quarter), A4 (quarter), B4 (quarter), C5 (quarter), D5 (quarter), E5 (quarter), F5 (quarter), G5 (quarter).
- Staff 10: Treble clef, 4/4 time signature. Notes: G4 (quarter), A4 (quarter), B4 (quarter), C5 (quarter), D5 (quarter), E5 (quarter), F5 (quarter), G5 (quarter).



用分弓练习



每小节一弓

