

SMPH  
原版引进  
ORIGINAL EDITION  
LICENSING

Gangqin

# 钢琴

# 天天练练

[美] E-M·伯纳姆



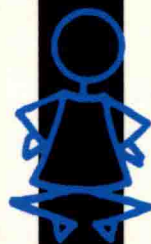
# 3

Tiantian

LianLian

看, 这本书  
可以听

有声音系列图书



by  
Edna-Mae Burnam

 **SMPH**  
上海音乐出版社  
WWW.SMPH.CN

 **SLAU**  
上海文艺音像电子出版社  
WWW.SLAU.CN



美国威利音乐出版公司提供版权



钢琴天天练 (3)

微信扫码  
正版授权  
免费视听

刮开惊喜:

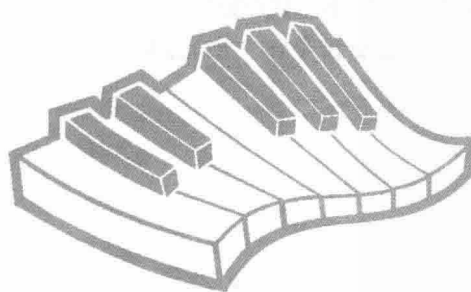
• 全书有声电子谱  
• 附赠伴奏 1 首



# 钢琴 天天练

[美] E-M·伯纳姆

# 3



贵州师范学院内部使用

美国威利斯音乐出版公司提供版权

上海音乐出版社 上海文艺音像电子出版社 出版

图字：09-2005-168 号

图书在版编目 (CIP) 数据

钢琴天天练 3 / [美]伯纳姆编著; 钱泥译. - 上海: 上海音乐出版社,  
2018.5

(有声音乐系列图书)

ISBN 978-7-5523-1466-3

I. 钢… II. ①伯… ②钱… III. 钢琴 - 奏法 - 儿童教育 - 教材  
IV. J624.16

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 249076 号

书 名: 钢琴天天练 3

编 著: [美]E-M·伯纳姆

---

出 品 人: 费维耀

责任编辑: 陶 天 赵珺琳 (助理编辑)

音像编辑: 陶 天 赵珺琳 (助理编辑)

封面设计: 翟晓峰

印务总监: 李霄云

---

出版: 上海世纪出版集团 上海市福建中路 193 号 200001

上海音乐出版社 上海市打浦路 443 号荣科大厦 200023

网址: [www.ewen.co](http://www.ewen.co)

[www.smph.cn](http://www.smph.cn)

发行: 上海音乐出版社

印订: 上海书刊印刷有限公司

开本: 640×935 1/8 印张: 4 谱、文: 32 面

2018 年 5 月第 1 版 2018 年 5 月第 1 次印刷

印数: 1-5,000 册

ISBN 978-7-5523-1466-3/J·1357

定价: 26.00 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

贵州师范学院内部使用



## 天天练练

许多人上班之前进行体育锻炼。同样，在我们开始练琴之前也要进行手指练习。

本书的目的在于帮助练琴者锻炼手指，使之健实、有力和灵活。

开始，先作轻柔的慢练习，熟练后，再逐首增加，直到能正确地弹奏十二首为止。

当学生能熟练而正确地弹奏第一组十二首时，再以同样的方法练习其他各组。

可将每一组的各种练习在不同的调上进行移调练习，这对学生是很有裨益的。

E · M 伯纳姆

# 目 录

## 第一组

|                     |   |
|---------------------|---|
| 1. 走路和跑步 .....      | 1 |
| 2. 蹦蹦跳跳 .....       | 1 |
| 3. 单脚跳 .....        | 1 |
| 4. 深呼吸 .....        | 2 |
| 5. 向下蹲 .....        | 2 |
| 6. 双臂伸展 .....       | 2 |
| 7. 向上伸右腿 .....      | 3 |
| 8. 向上伸左腿 .....      | 3 |
| 9. 侧滚翻 .....        | 3 |
| 10. 大劈叉 .....       | 4 |
| 11. 头倒立 .....       | 4 |
| 12. 精神饱满 准备练习 ..... | 4 |

## 第二组

|                       |   |
|-----------------------|---|
| 1. 早操 .....           | 5 |
| 2. 走路 .....           | 5 |
| 3. 跑步 .....           | 5 |
| 4. 踏步走 .....          | 6 |
| 5. 双脚跳 .....          | 6 |
| 6. 向上踢右腿 .....        | 6 |
| 7. 向上踢左腿 .....        | 7 |
| 8. 大劈叉 .....          | 7 |
| 9. 躺着抬腿 .....         | 7 |
| 10. 仰卧起坐 .....        | 8 |
| 11. 难玩的把戏(音阶练习) ..... | 8 |
| 12. 精神饱满 准备练习 .....   | 9 |

## 第三组

|                 |    |
|-----------------|----|
| 1. 深呼吸 .....    | 10 |
| 2. 翻滚 .....     | 10 |
| 3. 原地向上爬 .....  | 11 |
| 4. 原地脚尖跑步 ..... | 11 |
| 5. 婴儿步 .....    | 12 |

|                     |    |
|---------------------|----|
| 6. 大步走 .....        | 12 |
| 7. 跳绳 .....         | 12 |
| 8. 前滚翻 .....        | 13 |
| 9. 摸脚趾 .....        | 13 |
| 10. 练习芭蕾 .....      | 13 |
| 11. 大劈叉 .....       | 14 |
| 12. 精神饱满 准备练习 ..... | 14 |

## 第四组

|                     |    |
|---------------------|----|
| 1. 早操 .....         | 15 |
| 2. 原地向上爬 .....      | 15 |
| 3. 原地脚尖跑步 .....     | 16 |
| 4. 跑步 .....         | 16 |
| 5. 侧滚翻 .....        | 17 |
| 6. 摸脚趾 .....        | 17 |
| 7. 跳绳 .....         | 18 |
| 8. 婴儿步 .....        | 18 |
| 9. 大步走 .....        | 19 |
| 10. 双臂伸屈 .....      | 19 |
| 11. 头倒立 .....       | 20 |
| 12. 精神饱满 准备练习 ..... | 20 |

## 第五组

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 1. 深呼吸 .....          | 21 |
| 2. 摸脚趾 .....          | 21 |
| 3. 跳跃 .....           | 22 |
| 4. 爬梯子 .....          | 22 |
| 5. 跳绳(慢和快) .....      | 23 |
| 6. 双臂左右摇摆 .....       | 23 |
| 7. 手倒立 .....          | 24 |
| 8. 学鸭子走路 .....        | 24 |
| 9. 学小熊走路 .....        | 25 |
| 10. 滑扶梯 .....         | 26 |
| 11. 难玩的把戏(音阶练习) ..... | 26 |
| 12. 精神饱满 准备练习 .....   | 28 |

## 第一组

## 1. 走路 和 跑步



### 第一遍——连奏（圆滑、连贯）

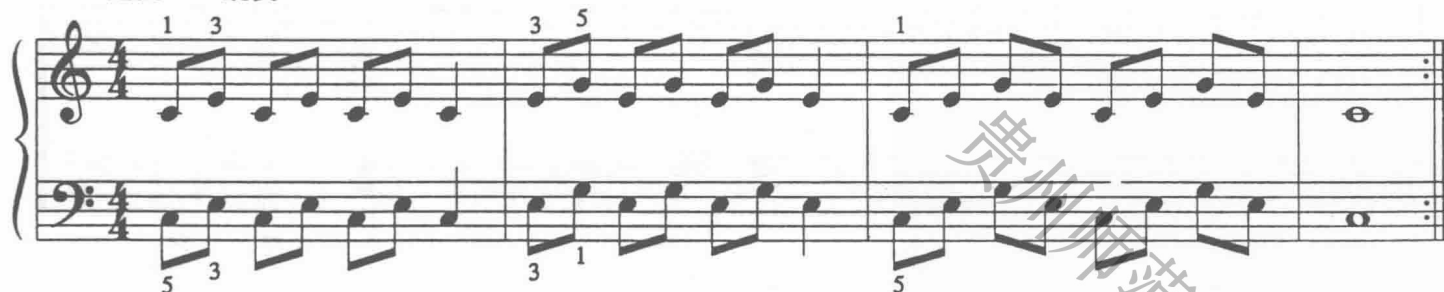
第二遍——跳奏（轻快、断开）



## 2. 蹦蹦跳跳



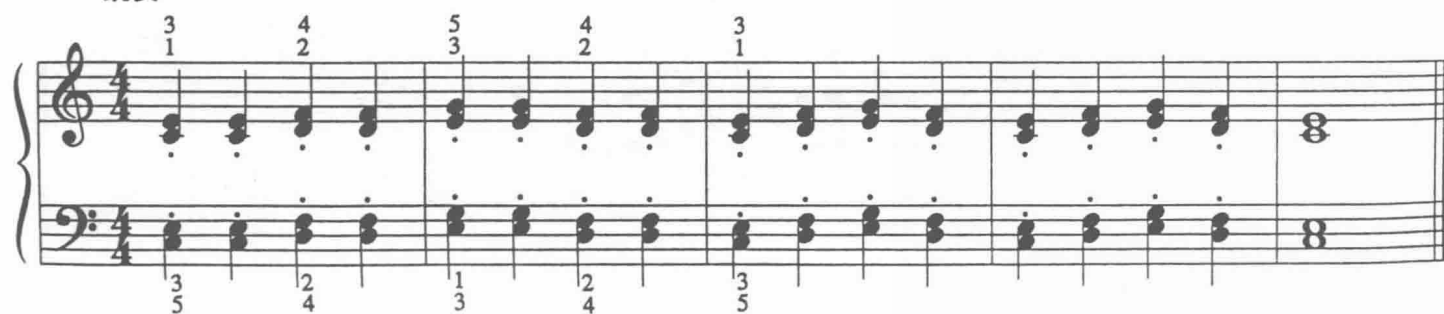
## 连奏——跳奏



### 3. 单 脚 跳



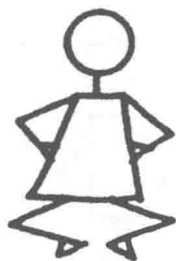
跳奏



## 4. 深 呼 吸



## 5. 向 下 蹲

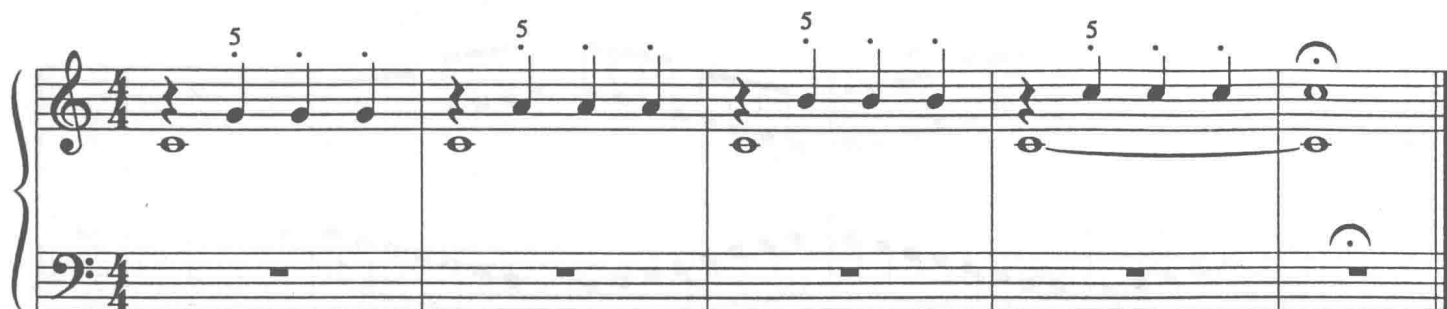


## 6. 双 臂 伸 展

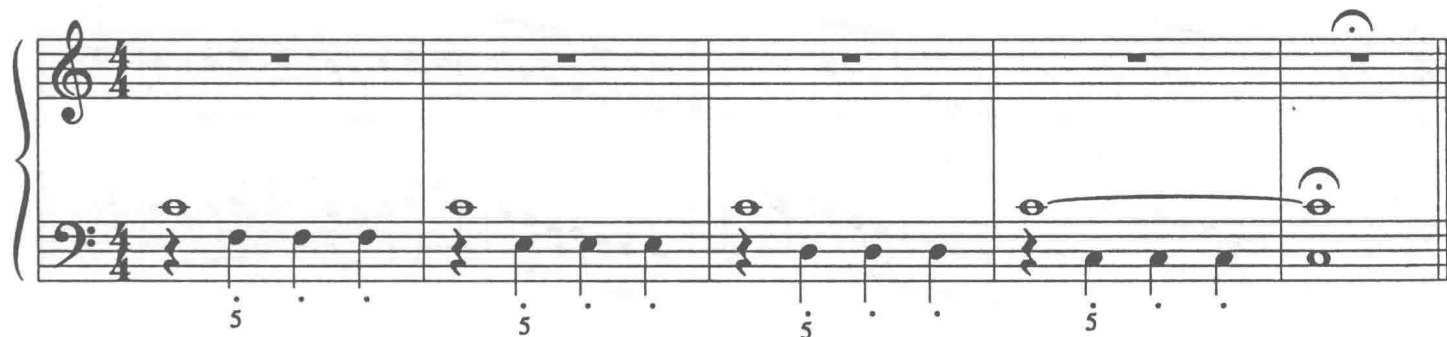


# 7. 向上伸右腿

3



# 8. 向上伸左腿



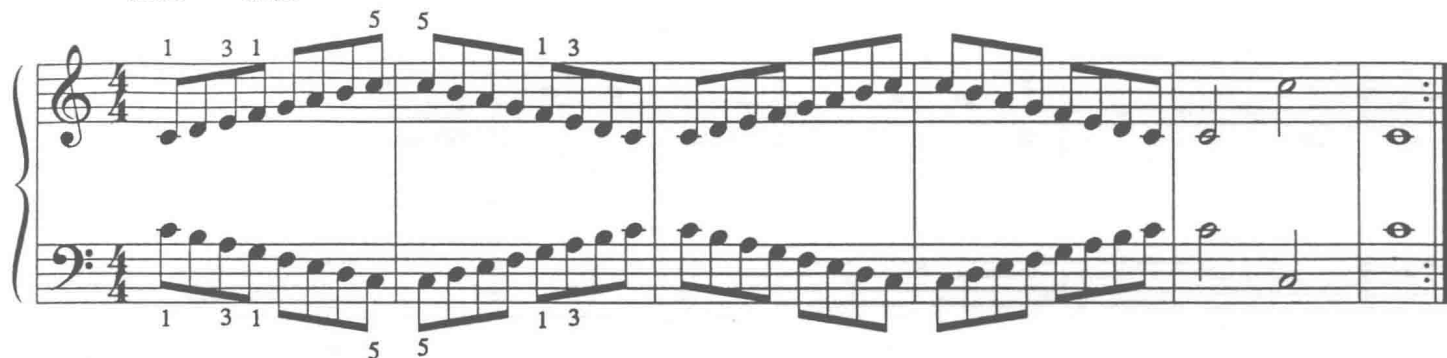
# 9. 侧滚翻



## 10. 大 劈 叉



连奏——跳奏



## 11. 头 倒 立



连奏——跳奏



## 12. 精神饱满 准备练习



连奏——跳奏



# 第二组

5

## 1. 早 操



## 2. 走 路



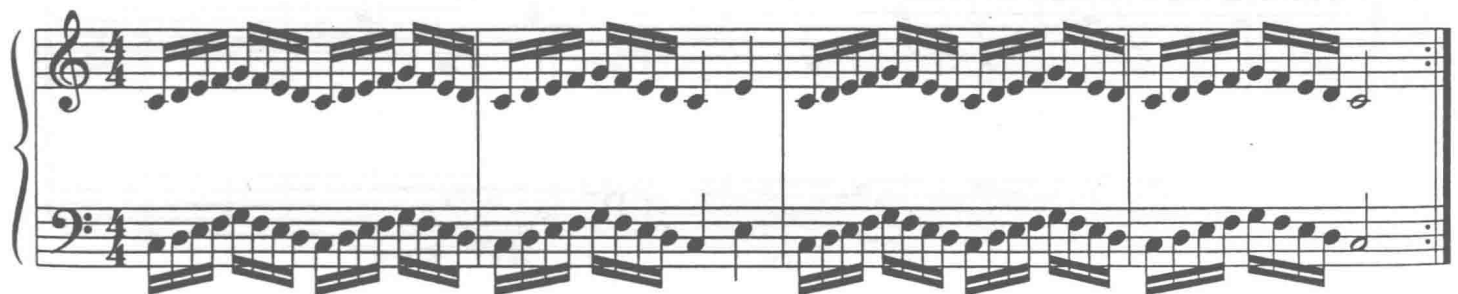
连奏——跳奏



## 3. 跑 步



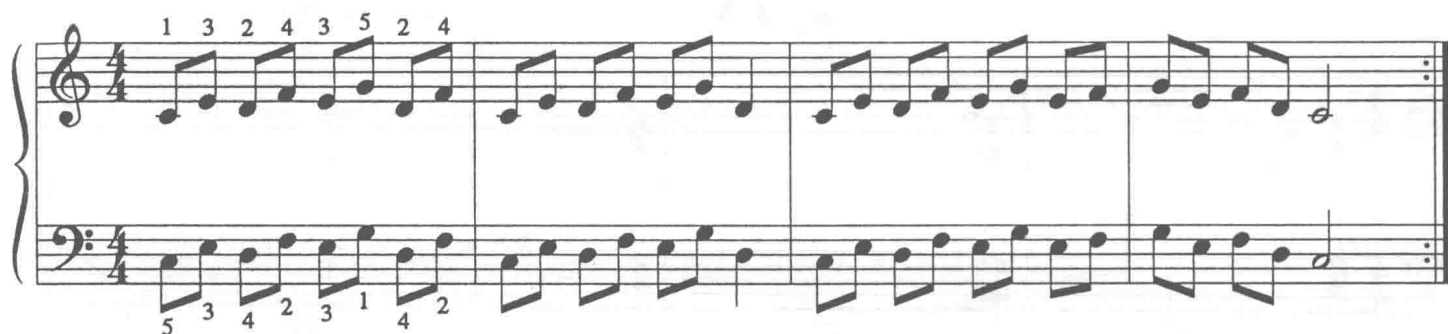
连奏——跳奏



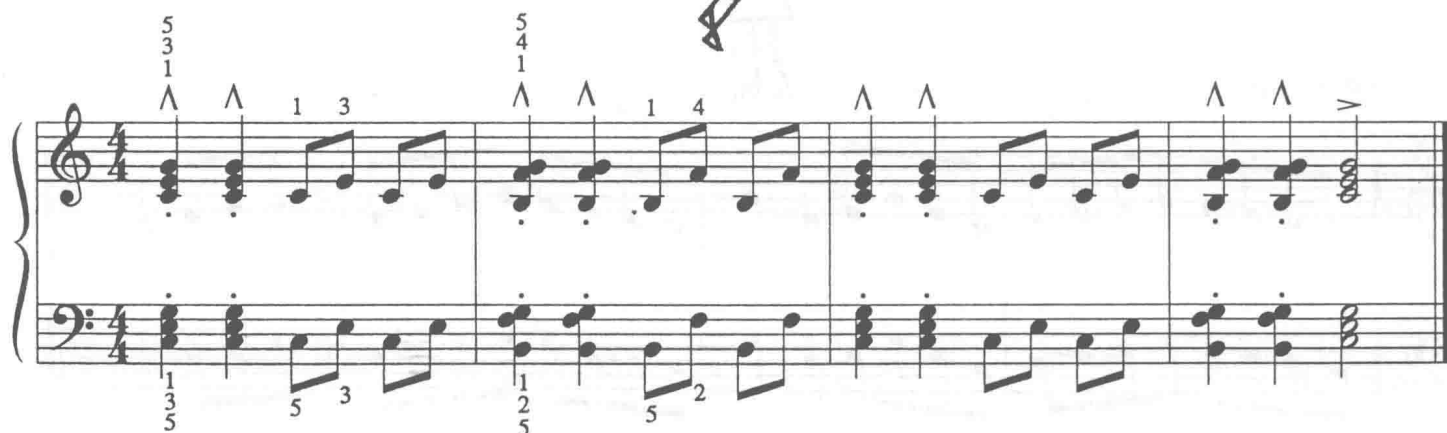
## 4. 踏 步 走



连奏——跳奏



## 5. 双 脚 跳



## 6. 向 上 踢 右 腿



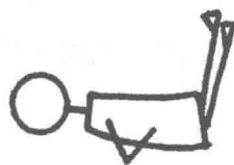
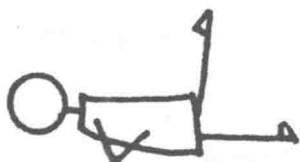
## 7. 向上踢左腿



## 8. 大 劈 叉



## 9. 躺着抬腿



## 连奏——跳奏

右腿

右腿

双腿



## 10. 仰臥起坐



连奏——跳奏

## 11. 难玩的把戏 (音阶练习)

开始练习:

接下来练习:

连奏——跳奏

连奏——跳奏



连奏——跳奏

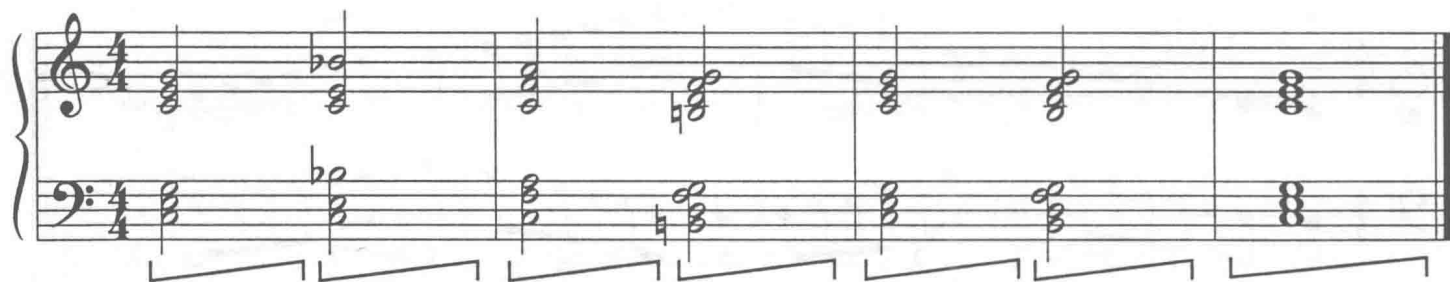


## 12. 精神饱满 准备练习



# 第三组

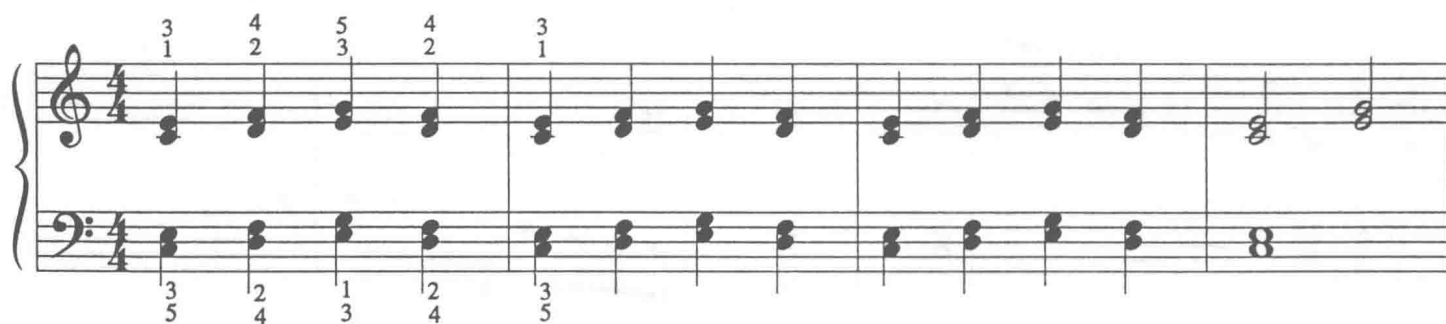
## 1. 深呼吸



## 2. 翻滚



连奏——跳奏





连奏——跳奏

4/4

1 2 3 1 1 1 1 1 1 1 1 1

3 2 1 3 3 3 3 3 3 3 3 3

指法同前

3 2 1 3 3 3 3 3 3 3 3 3

1 2 3 1 1 1 1 1 1 1 1 1

## 4 原地脚尖跑步



4/4

3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3

3 2 1 3 2 1 3 2 1 3 2 1

指法同前

3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3

3 2 1 3 2 1 3 2 1 3 2 1

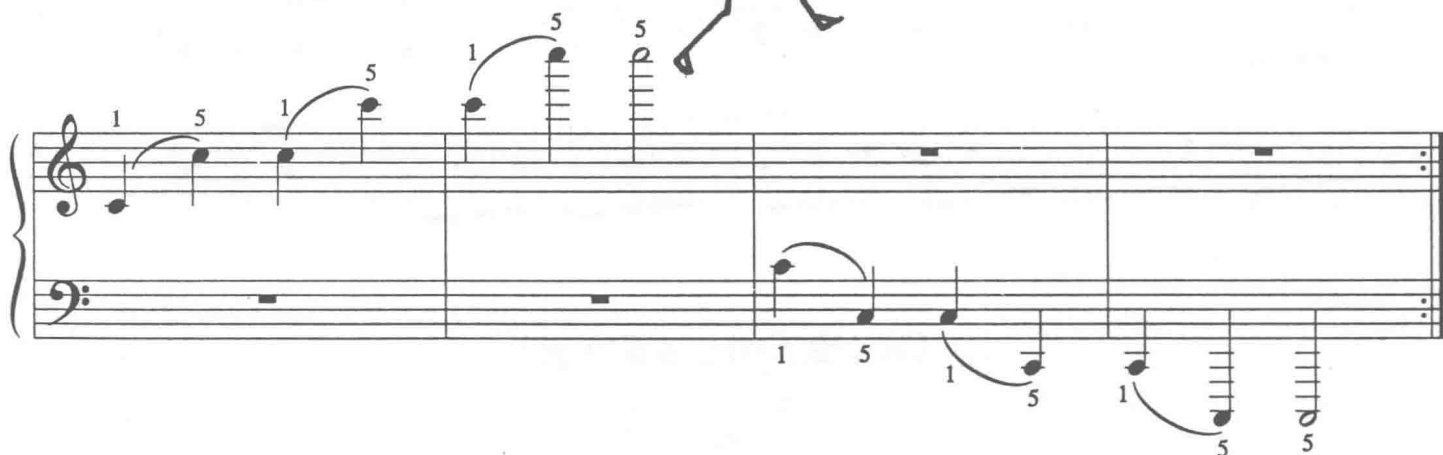
## 5. 婴儿步



连奏——跳奏



## 6. 大步走



## 7. 跳绳

