



Gangqin

钢琴

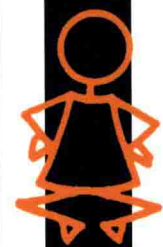
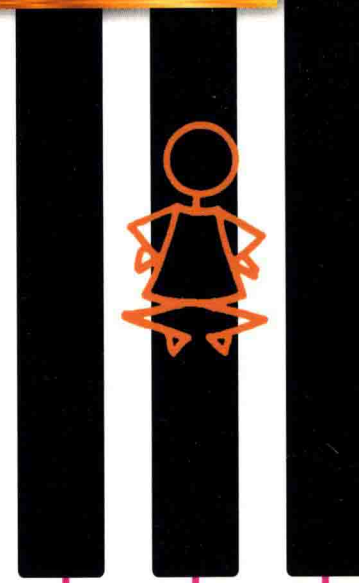
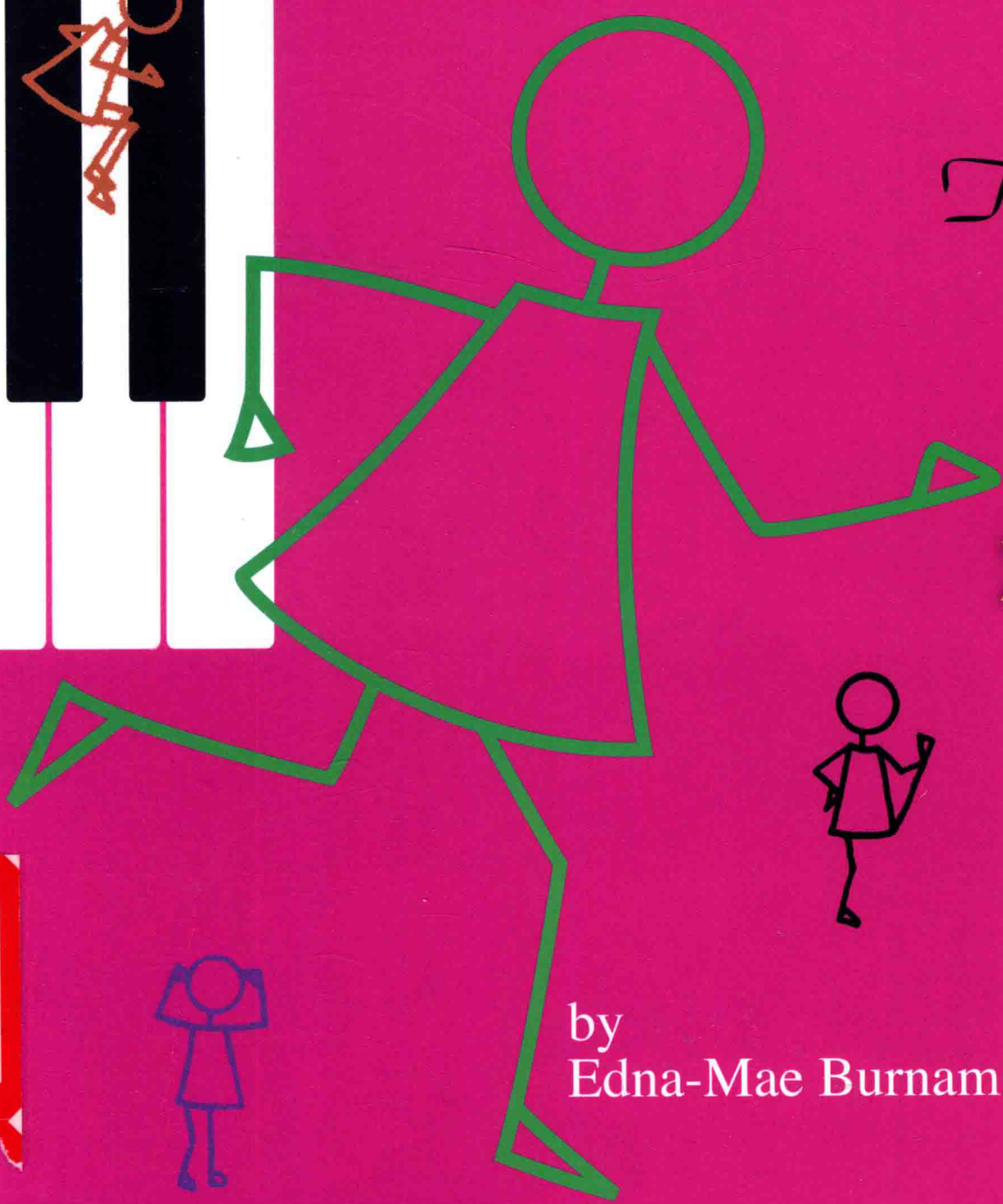
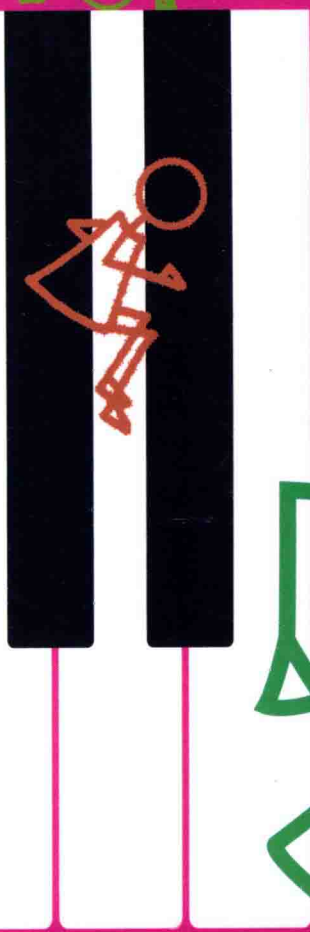
天天练练

[美] E-M·伯纳姆



2 预备册

Tiantian
Lianlian



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

WM
美国威利士音乐出版公司提供版权

4J1356

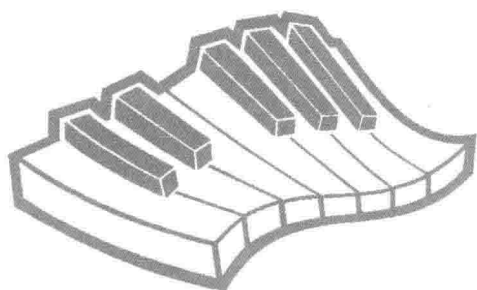


钢琴 天天练练

[美] E-M·伯纳姆

2

预备册



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 2 预备册 / [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 978-7-5523-1465-6

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 249074 号

Copyright The Willis Music Company

All Rights Reserved

Authorized for Sale Only in Mainland China

Solely distributed by Shanghai Music Publishing House in the
territory of

Mainland China

书 名: 钢琴天天练 2 预备册

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

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 978-7-5523-1465-6/J · 1356

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	5
2. 跑步	5
3. 跳跳蹦蹦	6
4. 双脚跳	6
5. 大劈叉	6
6. 深呼吸	7
7. 侧滚翻	7
8. 向下蹲	8
9. 右脚跳	8
10. 左脚跳	8
11. 头倒立	9
12. 精神饱满 准备练习	9

第二组

1. 双臂伸展	10
2. 脚尖跑步	10
3. 跳下台阶	10
4. 爬梯子	11
5. 下梯子	11
6. 青蛙跳	11
7. 右手抓杠	11
8. 左手抓杠	12
9. 双手抓杠	12
10. 玩溜溜球	12
11. 荡秋千	13
12. 精神饱满 准备练习	13

第三组

1. 深呼吸	14
2. 翻滚	14
3. 侧滚翻	14
4. 跳跳蹦蹦	15
5. 跳绳	15

6. 摇摇摇	16
7. 坐在秋千上转圈	16
8. 跳绳	17
9. 原地向上爬	17
10. 打乒乓	17
11. 仰卧起坐	18
12. 精神饱满 准备练习	18

第四组

1. 深呼吸	19
2. 晴天里散步, 阴天里也散步	19
3. 晴天里蹦蹦跳, 阴天里也蹦蹦跳	20
4. 晴天里侧滚翻, 阴天里也侧滚翻	20
5. 晴天里双脚跳, 阴天里也双脚跳	21
6. 晴天里跑步, 阴天里也跑步	21
7. 走内八步	22
8. 转动脚趾	22
9. 坐跷跷板	23
10. 从两腿间往后瞧	23
11. 拍球	24
12. 精神饱满 准备练习	24

第五组

1. 走上小山	25
2. 边深呼吸边上小山	25
3. 跑上小山	26
4. 跳跳蹦蹦上小山	27
5. 侧滚翻上小山	28
6. 双脚跳着上小山	28
7. 拳击	29
8. 转大陀螺	29
9. 转铁圈	30
10. 脚尖立起 双臂伸展	30
11. 背“小猪”玩	31
12. 精神饱满 准备练习	31



钢琴天天练 (2)

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

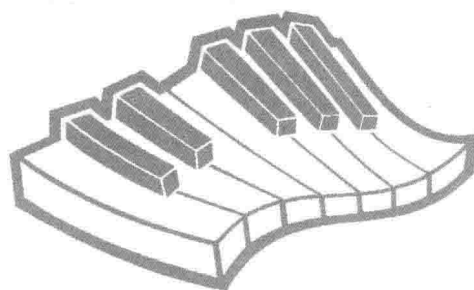


钢琴 天天练练

[美] E-M·伯纳姆

2

预备册



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



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	5
2. 跑步	5
3. 跳跳蹦蹦	6
4. 双脚跳	6
5. 大劈叉	6
6. 深呼吸	7
7. 侧滚翻	7
8. 向下蹲	8
9. 右脚跳	8
10. 左脚跳	8
11. 头倒立	9
12. 精神饱满 准备练习	9

第二组

1. 双臂伸展	10
2. 脚尖跑步	10
3. 跳下台阶	10
4. 爬梯子	11
5. 下梯子	11
6. 青蛙跳	11
7. 右手抓杠	11
8. 左手抓杠	12
9. 双手抓杠	12
10. 玩溜溜球	12
11. 荡秋千	13
12. 精神饱满 准备练习	13

第三组

1. 深呼吸	14
2. 翻滚	14
3. 侧滚翻	14
4. 跳跳蹦蹦	15
5. 跳绳	15

6. 摇摇摇	16
7. 坐在秋千上转圈	16
8. 跳绳	17
9. 原地向上爬	17
10. 打乒乓	17
11. 仰卧起坐	18
12. 精神饱满 准备练习	18

第四组

1. 深呼吸	19
2. 晴天里散步, 阴天里也散步	19
3. 晴天里蹦跳, 阴天里也蹦跳	20
4. 晴天里侧滚翻, 阴天里也侧滚翻	20
5. 晴天里双脚跳, 阴天里也双脚跳	21
6. 晴天里跑步, 阴天里也跑步	21
7. 走内八步	22
8. 转动脚趾	22
9. 坐跷跷板	23
10. 从两腿间往后瞧	23
11. 拍球	24
12. 精神饱满 准备练习	24

第五组

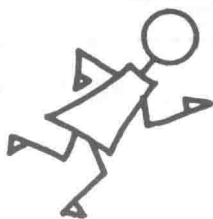
1. 走上小山	25
2. 边深呼吸边上小山	25
3. 跑上小山	26
4. 跳跳蹦蹦上小山	27
5. 侧滚翻上小山	28
6. 双脚跳着上小山	28
7. 拳击	29
8. 转大陀螺	29
9. 转铁圈	30
10. 脚尖立起 双臂伸展	30
11. 背“小猪”玩	31
12. 精神饱满 准备练习	31

第一组

1. 走路



2. 跑步



3. 跳 跳 蹦蹦



4. 双 脚 跳

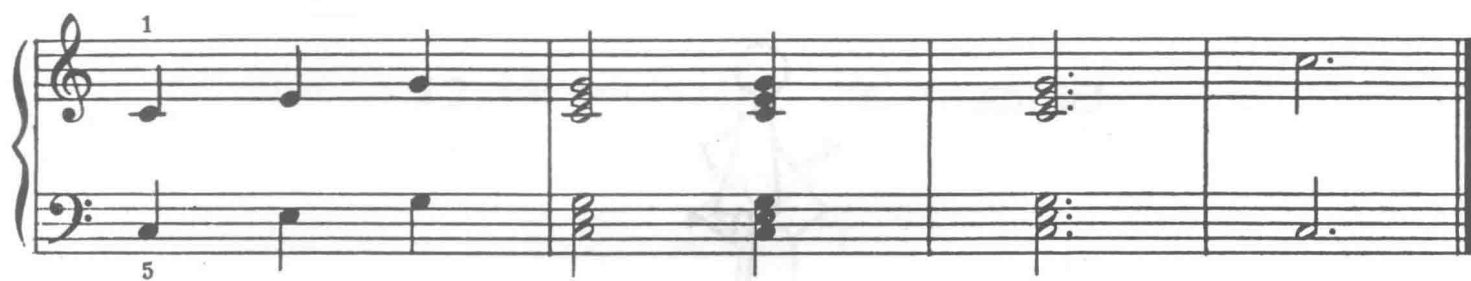


5. 大 劈 叉



6.深 呼 吸

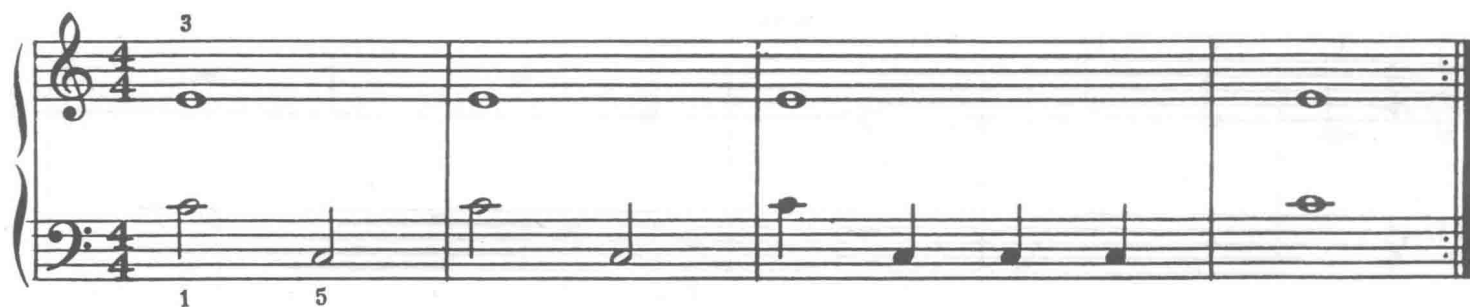
7



7.侧 滚 翻



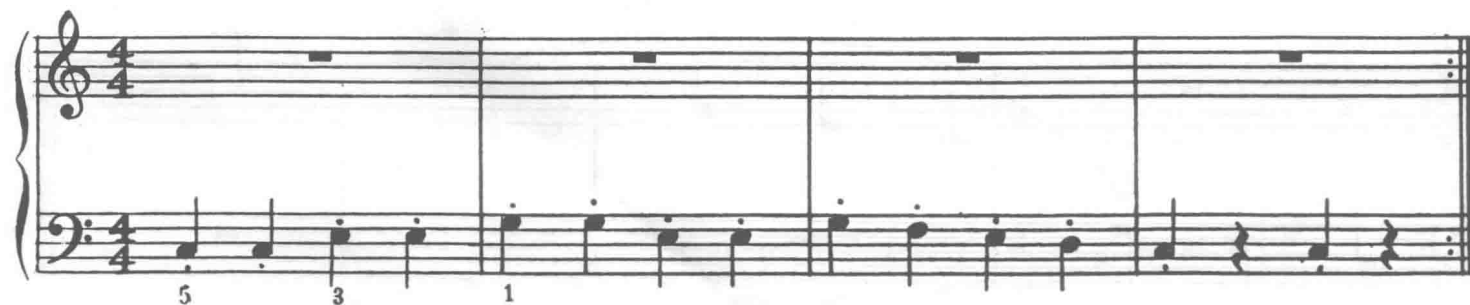
8. 向 下 蹲



9. 右 脚 跳



10. 左 脚 跳



11.头 倒 立

9



1 2 3 1 2 3 1 2 3 1 2 3 4 5 5

还可以! 高一点! 很好!

12.精神饱满 准备练习



1 3 5

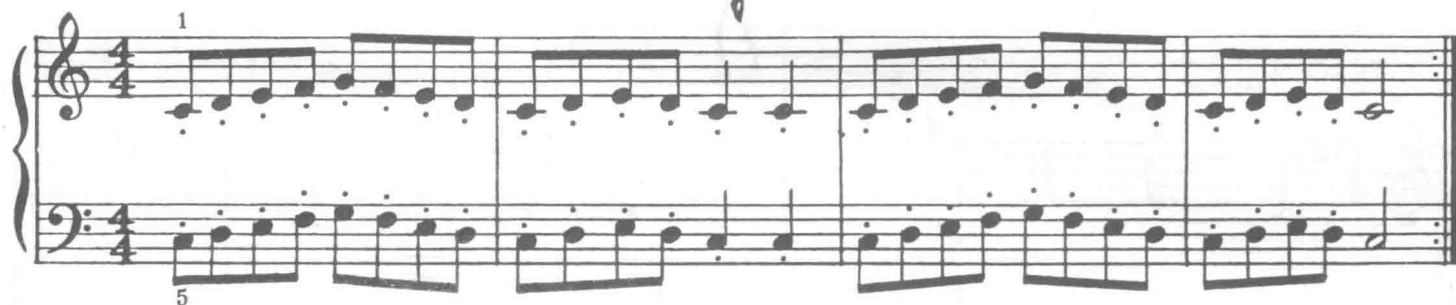
5

第二组

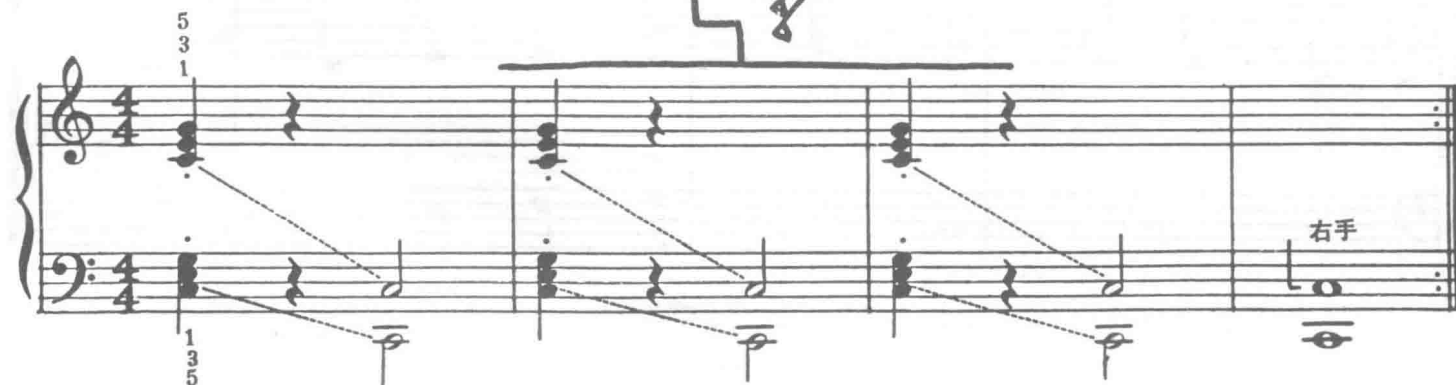
1. 双臂伸展



2. 脚尖跑步



3. 跳下台阶



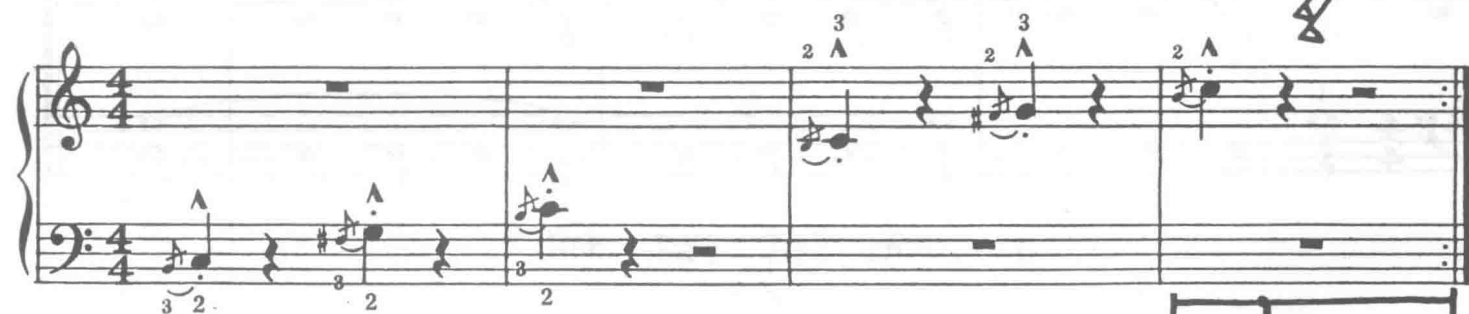
4. 爬 梯 子



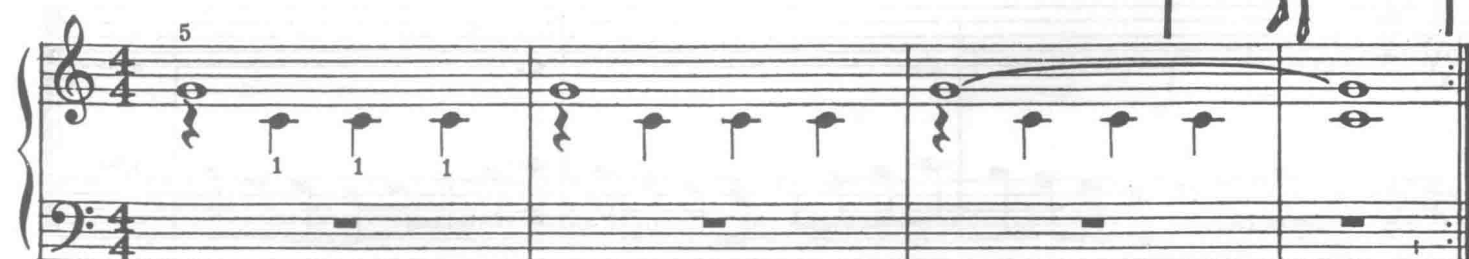
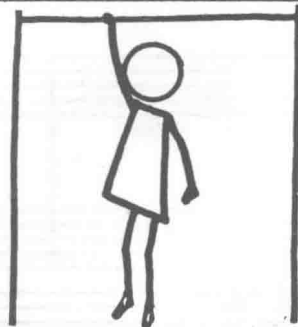
5. 下 梯 子



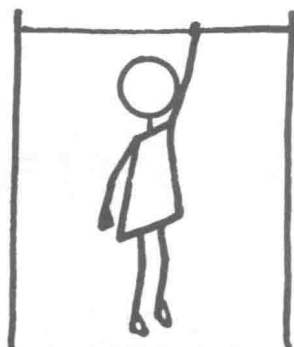
6. 青 蛙 跳



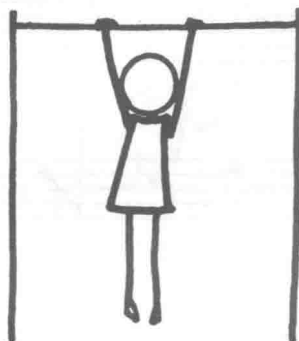
7. 右 手 抓 杠



8. 左手抓杠



9. 双手抓杠



10. 玩溜溜球

