



Gangqin

钢琴 天天练练



[美] E-M·伯纳姆

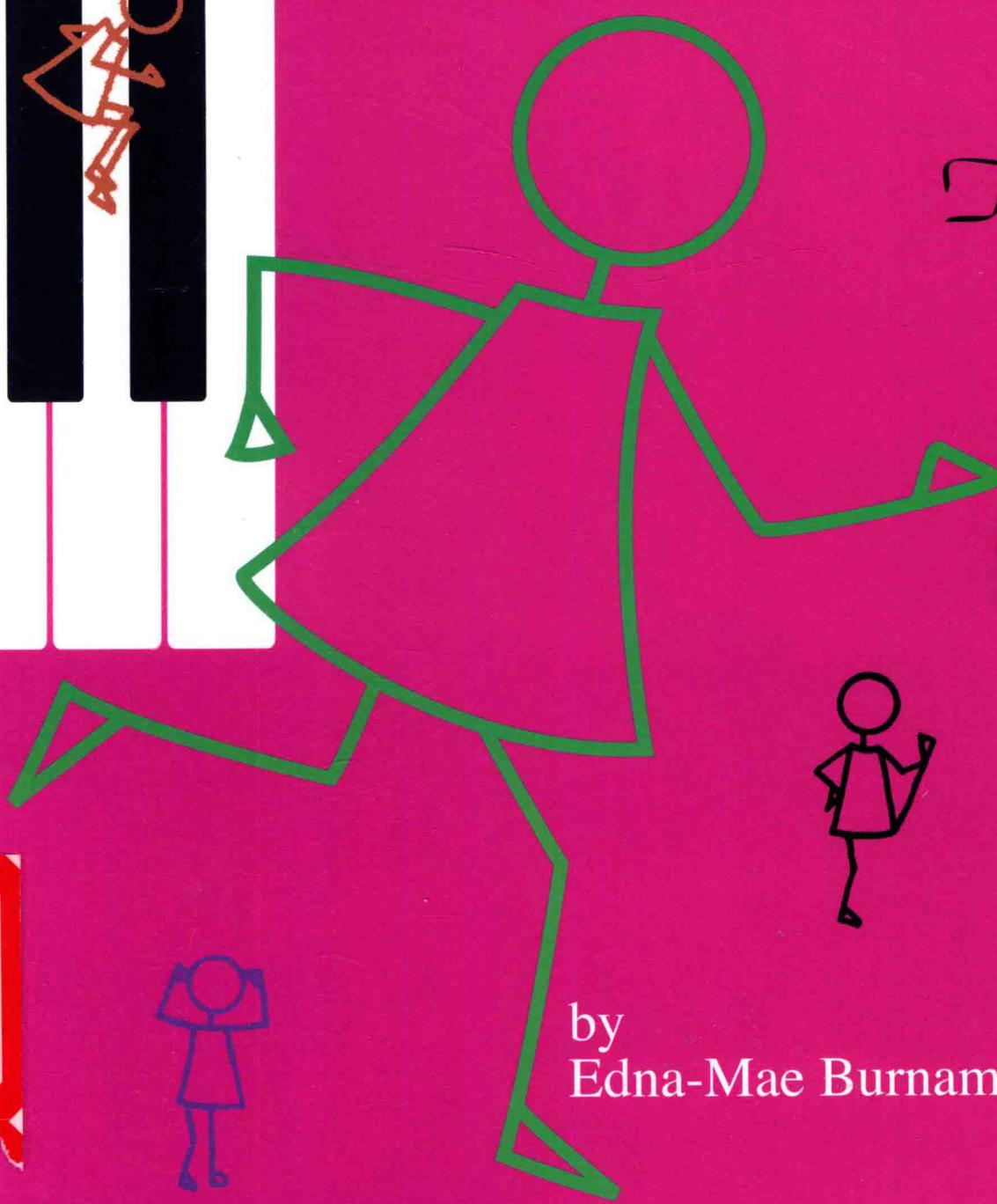
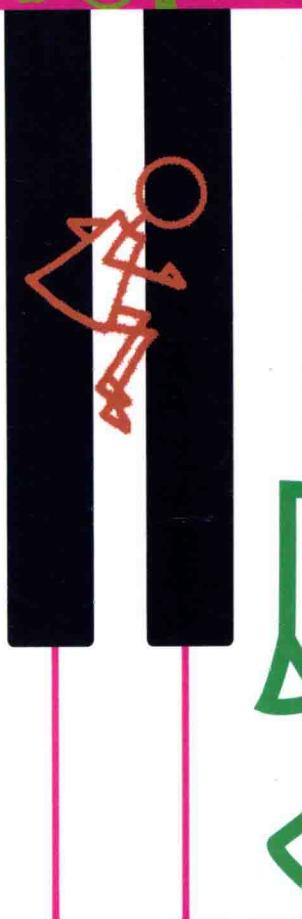
2 预备册

Tiantian

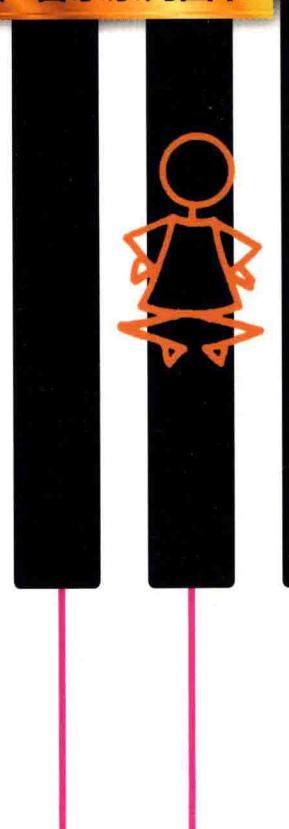
Lianlian

看，这本书
可以听

有声音乐系列图书



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



美国威利斯音乐出版公司提供版权



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

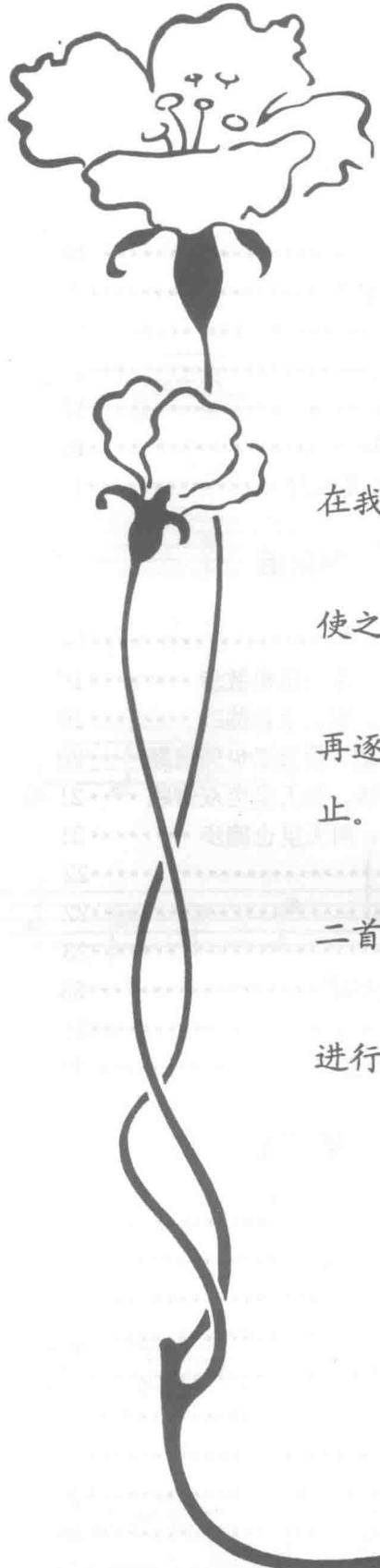
定 价：26.00 元

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. 摆摇摇	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



钢琴天天练练 (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

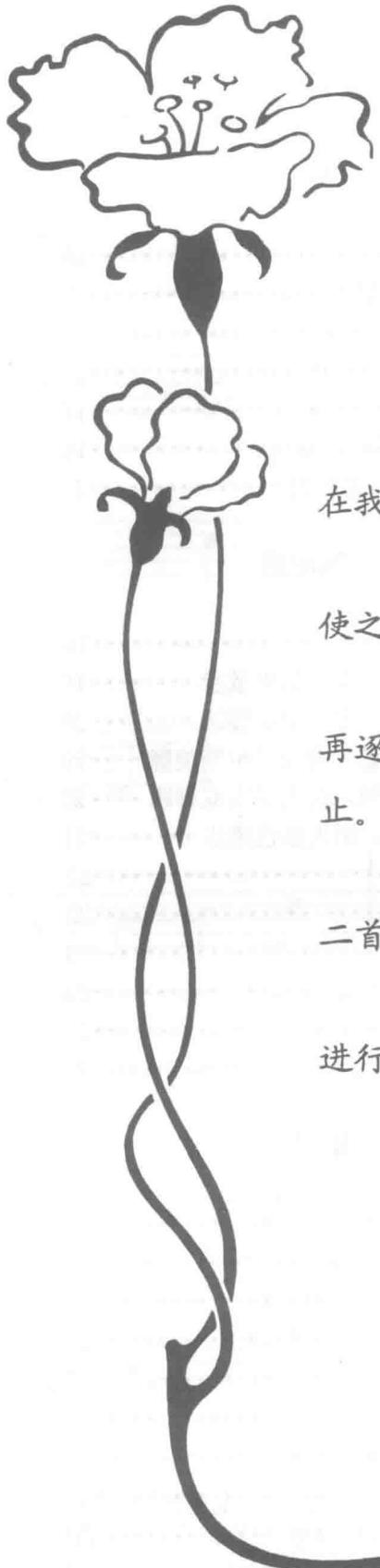
2 预备册



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. 摆摇摇	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. 边深呼吸边走小山	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

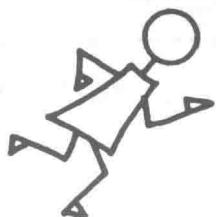
1. 走 路



1

5

2. 跑 步



1

5

3. 跳 跳 蹦 蹤



1 3 5 3

4. 双 脚 跳



1

5. 大 劈 叉



1

6. 深 呼 吸



A musical score for piano, consisting of two staves. The top staff uses a treble clef and has a key signature of one sharp. It is in 3/4 time. The notes played are 1, 3, 5, followed by a fermata, and then three consecutive rests. The bottom staff uses a bass clef and has a key signature of one flat. It is also in 3/4 time. The notes played are 5, 3, 1, followed by a fermata.

A musical score for piano, featuring two staves. The top staff uses a treble clef and the bottom staff uses a bass clef. Measures 1-4 are shown, separated by vertical bar lines. Measure 1: Treble staff has a quarter note followed by a dotted half note. Bass staff has a quarter note followed by a dotted half note. Measure 2: Treble staff has a half note followed by a whole note. Bass staff has a half note followed by a whole note. Measure 3: Both staves show a three-note chord (root position C major). Measure 4: Both staves show a three-note chord (root position F major). Measure 5: Both staves show a three-note chord (root position G major).

7. 侧 滚 翻



A musical score for the left hand, indicated by the text "左手" (Left Hand) above the staff. The score consists of two staves. The top staff is in treble clef and features a melodic line with several grace notes indicated by small stems and dots. A dashed line connects the first four notes of this line. The bottom staff is in bass clef and contains sustained notes. A fermata is placed over the eighth note of the bass line.

8. 向下蹲



3

4

1 5

9. 右脚跳



1 3

4

1

10. 左脚跳



4

1 3 5

11. 头 倒 立



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



Musical notation for exercise 1:

4/4 time signature, treble and bass staves.

Notes: 1, 5, - (rest), 1, 5, - (rest).

Key signature: one sharp (F#).

2. 脚尖跑步



Musical notation for exercise 2:

4/4 time signature, treble and bass staves.

Notes: 1, 5, - (rest), 1, 5, - (rest), 1, 5, - (rest), 1, 5, - (rest).

Key signature: one sharp (F#).

3. 跳下台阶



Musical notation for exercise 3:

4/4 time signature, treble and bass staves.

Notes: 5, 3, 1, - (rest), 1, 3, 5, - (rest).

Key signature: one sharp (F#).

Right hand (右手) indicated on the staff.

4. 爬 梯 子



A musical score for a right-hand piano part. The top staff is in treble clef and 4/4 time, with a key signature of one sharp. The bottom staff is in bass clef and 4/4 time, with a key signature of one sharp. The music consists of four measures of eighth-note patterns. Measure 1: 1, 3, 2, 4. Measure 2: 1, 3, 2, 4. Measure 3: 1, 3, 2, 4. Measure 4: 1, 3, 2. The score ends with a repeat sign and a double bar line.

5. 下 梯 子



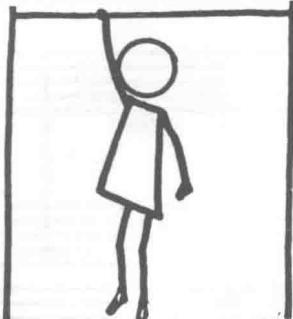
Musical score for piano right hand, Treble clef, 4/4 time. The score consists of ten measures. Measures 1-4: Rests. Measures 5-8: Notes on the 5th, 3rd, 2nd, and 4th strings respectively. Measures 9-10: Notes on the 1st, 3rd, 2nd, and 4th strings respectively.

6. 青蛙跳



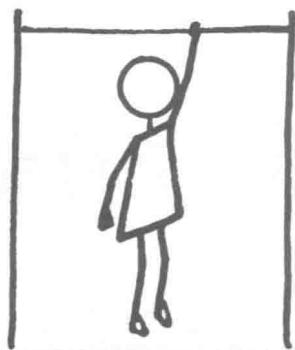
Musical score for piano, Treble and Bass staves. Measure 11: Treble staff has a whole rest. Bass staff: 3, 2, 3, 2. Measure 12: Treble staff has a whole rest. Bass staff: 2, 3, 2, 3.

7. 右手抓杠



A musical score page featuring two staves. The top staff is in treble clef, 4/4 time, and G major. The bottom staff is in bass clef, 4/4 time, and C major. Measure 1 starts with a whole note followed by a half note. Measures 2-4 show a pattern of eighth notes. Measures 5-6 show a pattern of sixteenth notes. Measures 7-10 show a return to the eighth-note pattern. Measure 11 begins with a whole note.

8. 左手抓杠



4

1

5 5 5

5

5

9. 双手抓杠



5

1

5

5

5

10. 玩溜溜球



3

1

5 5 5 5 5 5

5