

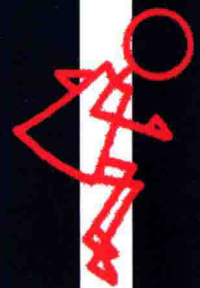


Gangqin

钢琴

天天练练

[美] E-M·伯纳姆



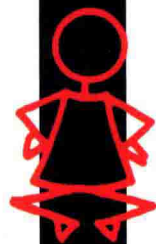
5

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



美国威利音乐出版公司提供版权



钢琴天天练 (5)

微信扫码
正版授权
免费视听

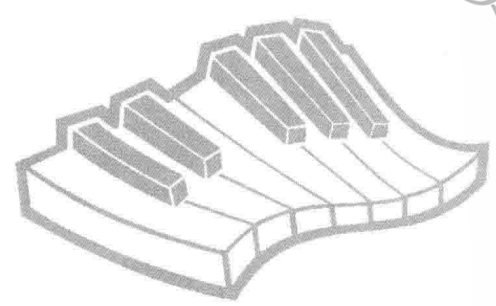
刮开惊喜:
• 全书有声电子谱
• 附赠伴奏 1 首



钢琴 天天练练

[美] E-M·伯纳姆

5



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

图字：09-2005-168 号

图书在版编目 (CIP) 数据

钢琴天天练 5 / [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 978-7-5523-1468-7

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 249078 号

书 名：钢琴天天练 5

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：6 谱、文：48 面

2018 年 5 月第 1 版 2018 年 5 月第 1 次印刷

印数：1-3,000 册

ISBN 978-7-5523-1468-7/J · 1359

定价：30.00 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

目 录

第一组

1. 掀起被子跳下床	4
2. 淋浴(冷得发抖)	4
3. 转木棒	5
4. 抓吊环走路	5
5. 原地做攀高状	6
6. 转圈玩	7
7. 下楼梯	7
8. 转动指挥棒	8
9. 练习拳击	9
10. 深呼吸	9
11. 侧滚翻	10
12. 精神饱满 准备练习	11

第二组

1. 深呼吸	12
2. 跳马(上马)	12
3. 跳马(下马)	13
4. 打高尔夫球	13
5. 举重	14
6. 撑杆跳	15
7. 原地做攀高状	16
8. 跳绳	17
9. 大劈叉	18
10. 上楼梯 下楼梯	19
11. 侧滚翻	19
12. 精神饱满 准备练习	20

第三组

1. 投篮	21
2. 翻滚	22
3. 跳双绳	23
4. 跑步	23
5. 婴儿步	24

6. 大步走	25
7. 滚铁圈	26
8. 深呼吸	27
9. 原地做攀高状	27
10. 上楼梯 下楼梯	28
11. 双臂向上举	29
12. 精神饱满 准备练习	30

第四组

1. 打乒乓	31
2. 双臂伸屈	31
3. 练习游泳(踢脚)	32
4. 练习游泳(挥臂)	32
5. 练习游泳(深呼吸)	33
6. 脚尖走步	34
7. 用脚尖旋转	34
8. 深呼吸	35
9. 侧滚翻	35
10. 上楼梯 下楼梯	36
11. 打保龄球	37
12. 精神饱满 准备练习	38

第五组

1. 深呼吸	39
2. 跳栏 C, E, G	40
3. 上楼梯 下楼梯	40
4. 踩高跷	42
5. 大跳	42
6. 拴绳球游戏	43
7. 高踢腿	43
8. 跟着领队人	44
9. 翻筋斗	45
10. 抓吊环走路	46
11. 滑水	47
12. 精神饱满 准备练习	48



钢琴天天练 (5)

微信扫码
正版授权
免费视听

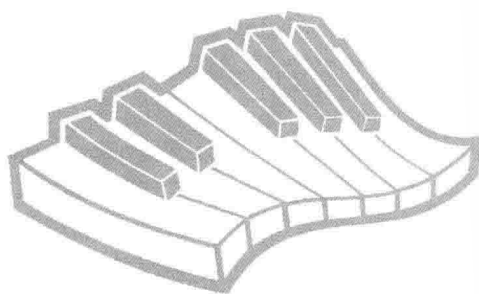
刮开惊喜：
· 全书有声电子谱
· 附赠伴奏1首



钢琴 天天练练

[美] E-M·伯纳姆

5



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

图字：09-2005-168 号

图书在版编目(CIP)数据

钢琴天天练练 5 / [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 978-7-5523-1468-7

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 249078 号

书 名：钢琴天天练练 5

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：6 谱、文：48 面

2018 年 5 月第 1 版 2018 年 5 月第 1 次印刷

印数：1-3,000 册

ISBN 978-7-5523-1468-7/J·1359

定价：30.00 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

目 录

第一组

1. 掀起被子跳下床	4
2. 淋浴 (冷得发抖)	4
3. 转木棒	5
4. 抓吊环走路	5
5. 原地做攀高状	6
6. 转圈玩	7
7. 下楼梯	7
8. 转动指挥棒	8
9. 练习拳击	9
10. 深呼吸	9
11. 侧滚翻	10
12. 精神饱满 准备练习	11

第二组

1. 深呼吸	12
2. 跳马 (上马)	12
3. 跳马 (下马)	13
4. 打高尔夫球	13
5. 举重	14
6. 撑杆跳	15
7. 原地做攀高状	16
8. 跳绳	17
9. 人劈叉	18
10. 上楼梯 下楼梯	19
11. 侧滚翻	19
12. 精神饱满 准备练习	20

第三组

1. 投篮	21
2. 翻滚	22
3. 跳双绳	23
4. 跑步	23
5. 婴儿步	24

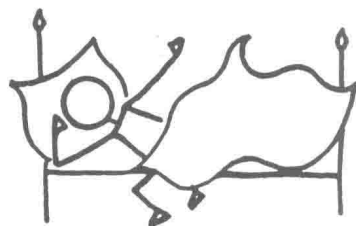
6. 大步走	25
7. 滚铁圈	26
8. 深呼吸	27
9. 原地做攀高状	27
10. 上楼梯 下楼梯	28
11. 双臂向上举	29
12. 精神饱满 准备练习	30

第四组

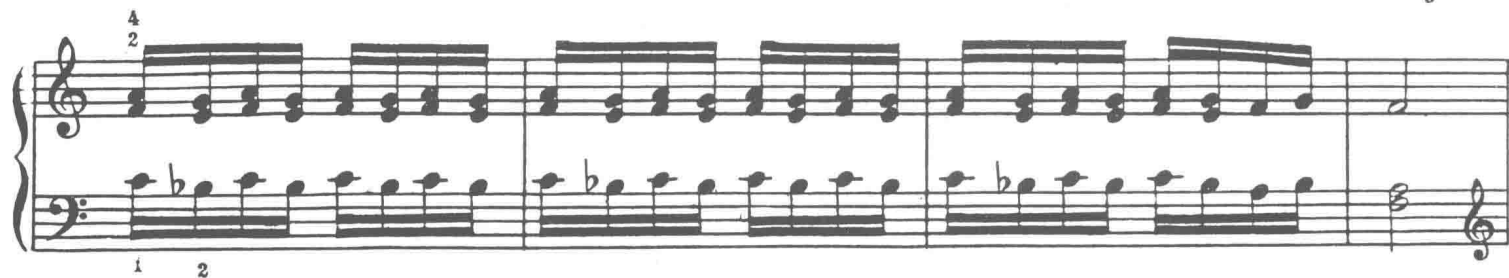
1. 打乒乓	31
2. 双臂伸屈	31
3. 练习游泳 (踢脚)	32
4. 练习游泳 (挥臂)	32
5. 练习游泳 (深呼吸)	33
6. 脚尖走步	34
7. 用脚尖旋转	34
8. 深呼吸	35
9. 侧滚翻	35
10. 上楼梯 下楼梯	36
11. 打保龄球	37
12. 精神饱满 准备练习	38

第五组

1. 深呼吸	39
2. 跳栏 C, E, G	40
3. 上楼梯 下楼梯	40
4. 踩高跷	42
5. 大跳	42
6. 拴绳球游戏	43
7. 高踢腿	43
8. 跟着领队人	44
9. 翻筋斗	45
10. 抓吊环走路	46
11. 滑水	47
12. 精神饱满 准备练习	48



第二遍用 f 冷水

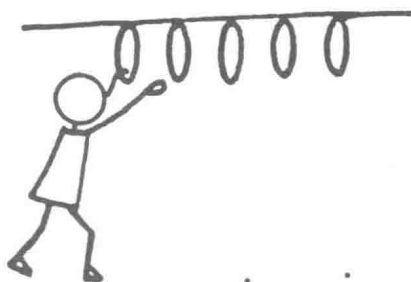


3. 转 木 棒



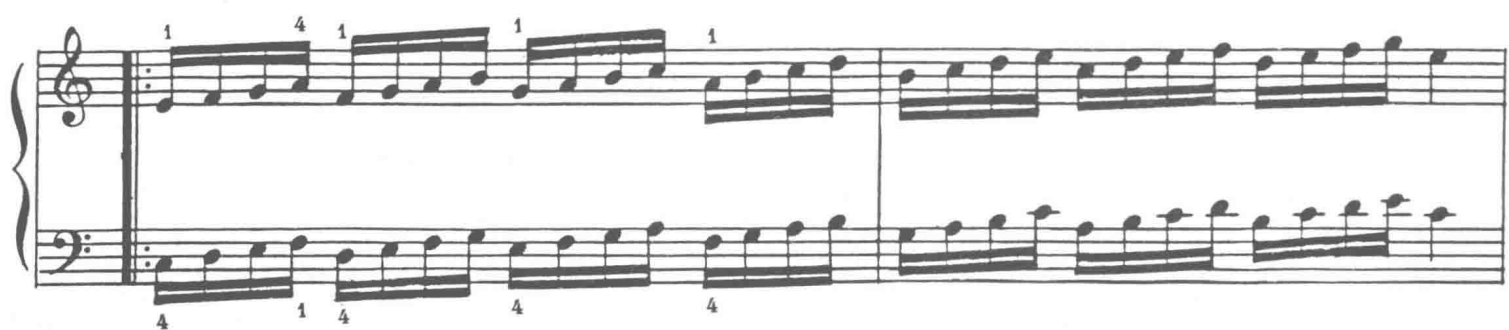
Handwritten musical score for Exercise 3, '转木棒' (Spinning the wooden stick). The score is written in 4/4 time and consists of two systems of piano accompaniment. The first system has four measures, and the second system has four measures. The melody is in the right hand, and the bass line is in the left hand. Fingerings are indicated by numbers 1, 2, 5, and 1. Accents (>) are placed over certain notes. The key signature has one sharp (F#).

4. 抓 吊 环 走 路

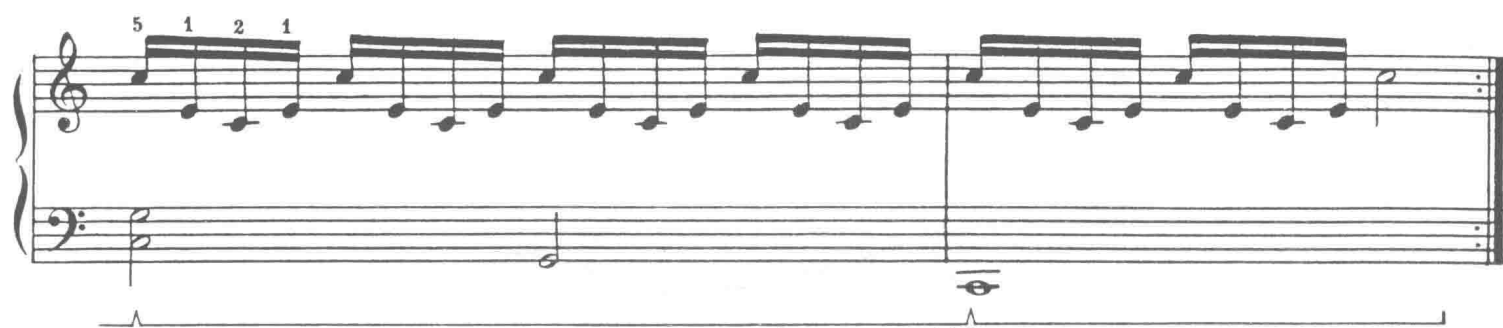
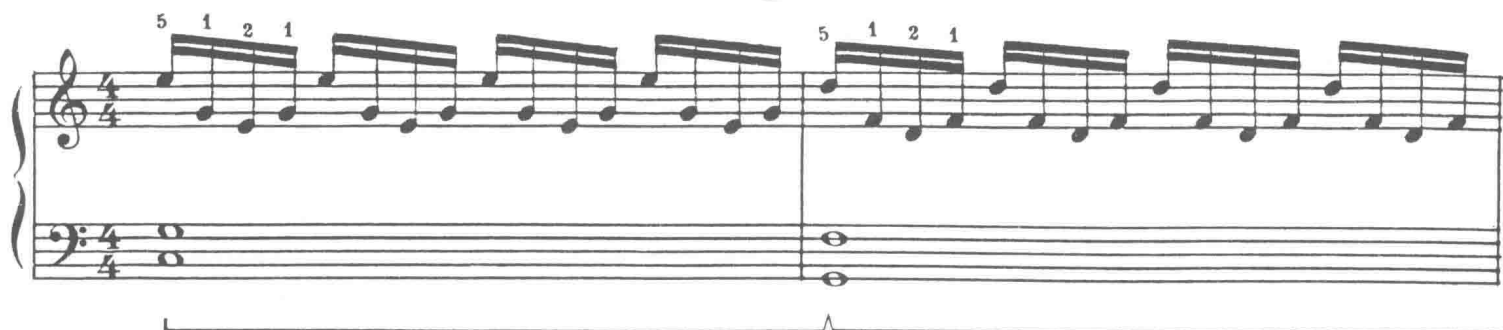


Handwritten musical score for Exercise 4, '抓吊环走路' (Grabbing the hanging rings while walking). The score is written in 4/4 time and consists of two systems of piano accompaniment. The first system has four measures, and the second system has four measures. The melody is in the right hand, and the bass line is in the left hand. Fingerings are indicated by numbers 1 and 5. Accents (>) are placed over certain notes. The key signature has one sharp (F#).

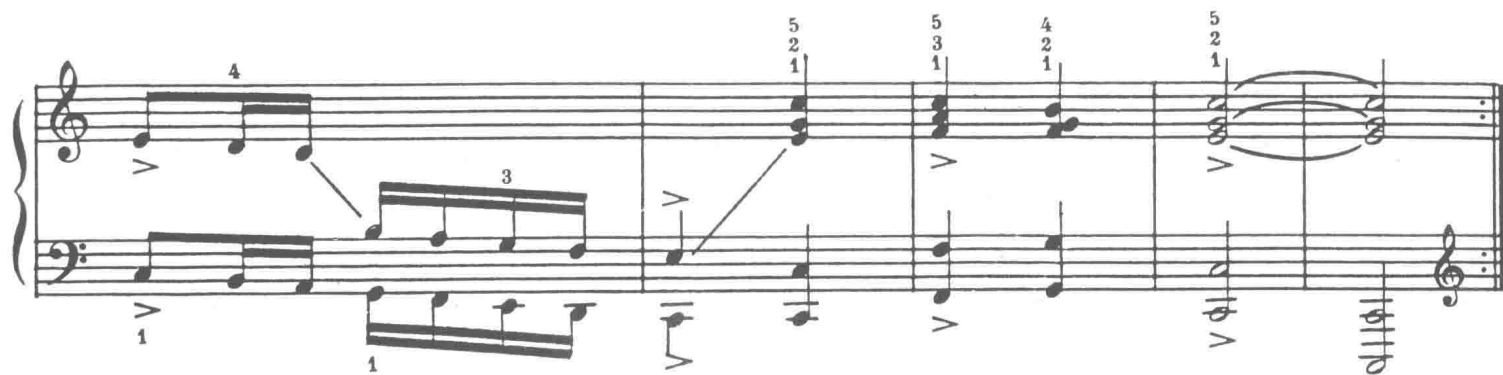
5. 原地做攀高状



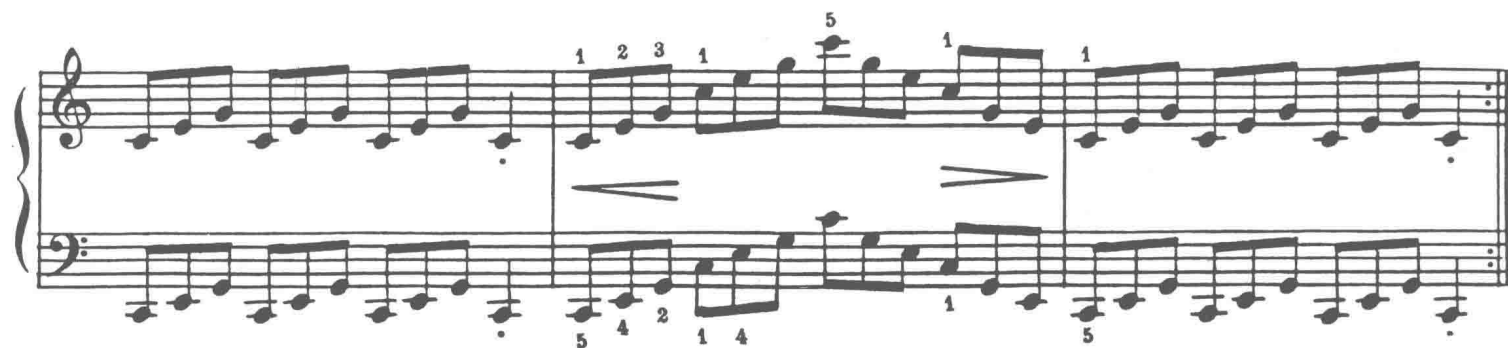
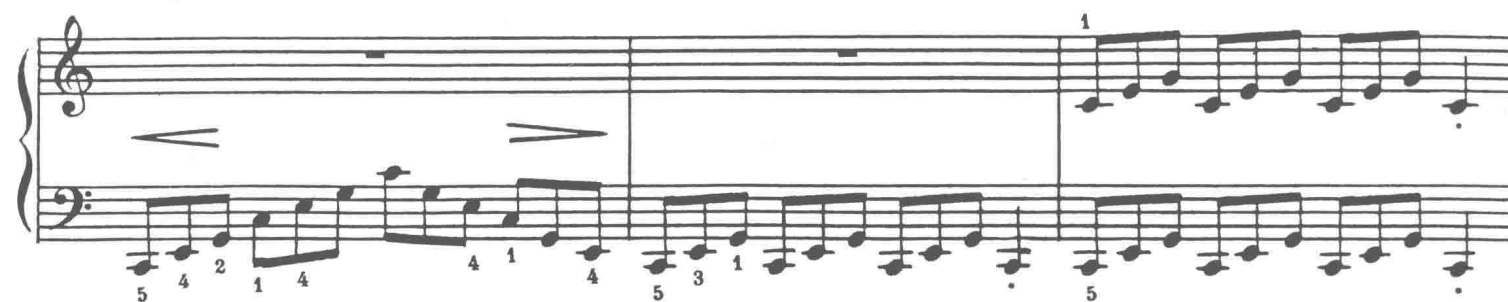
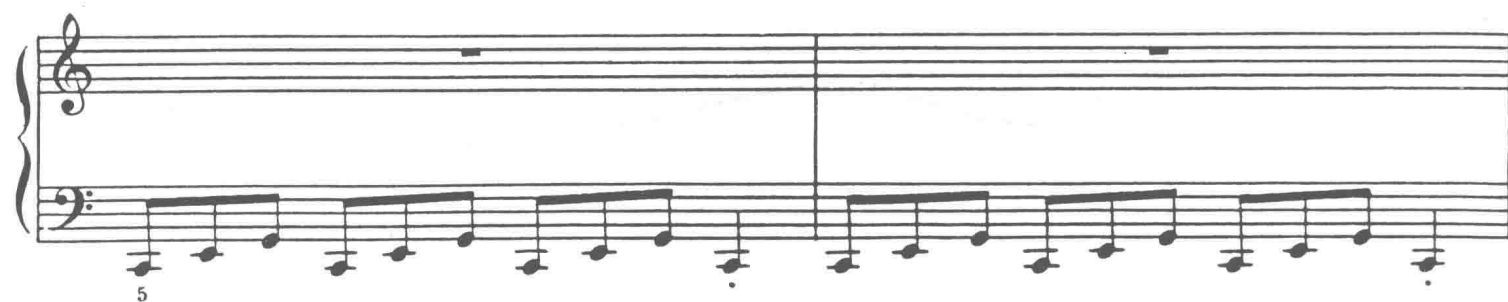
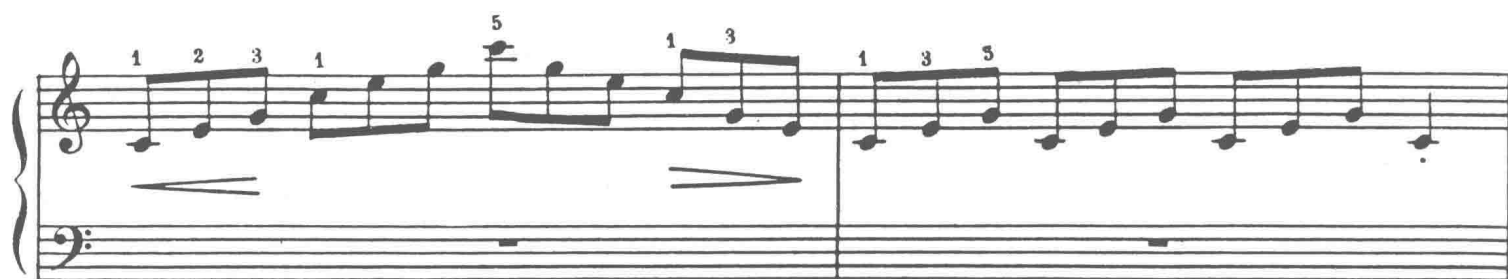
6. 转 圈 玩



7. 下 楼 梯



8. 转动指挥棒



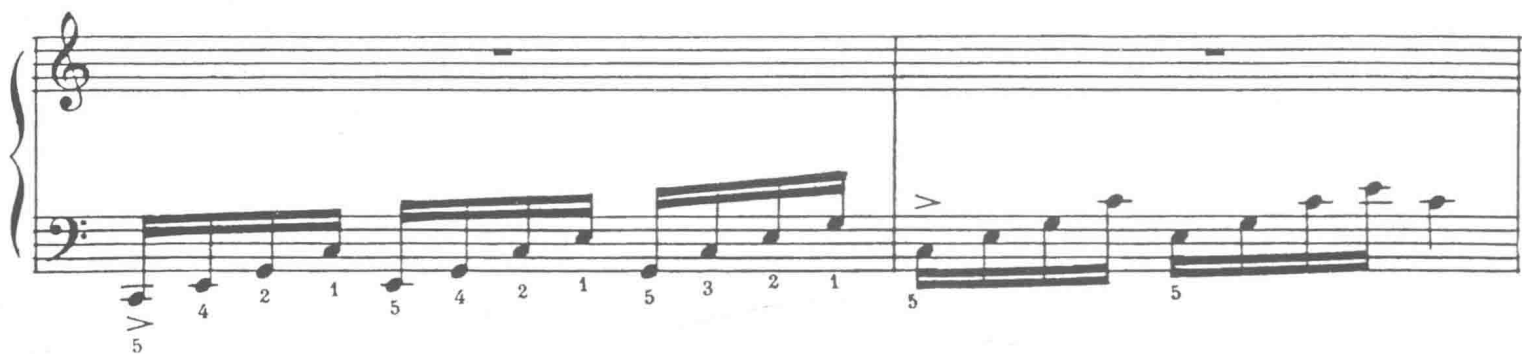
9. 练习拳击



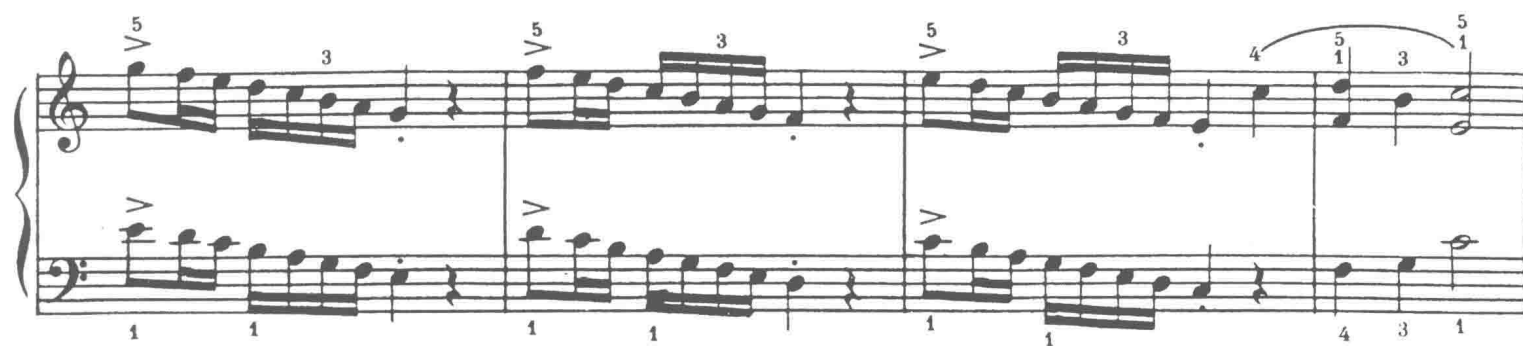
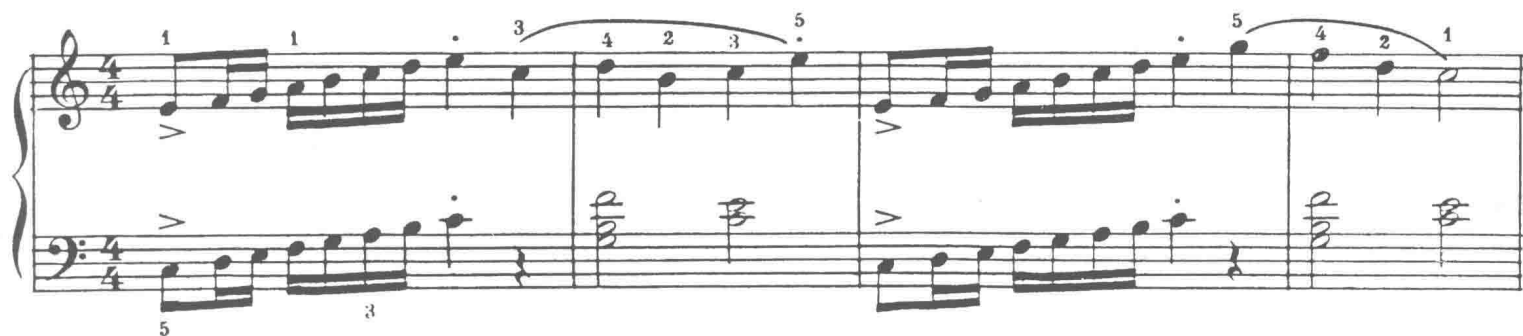
10. 深呼吸



11. 侧 滚 翻

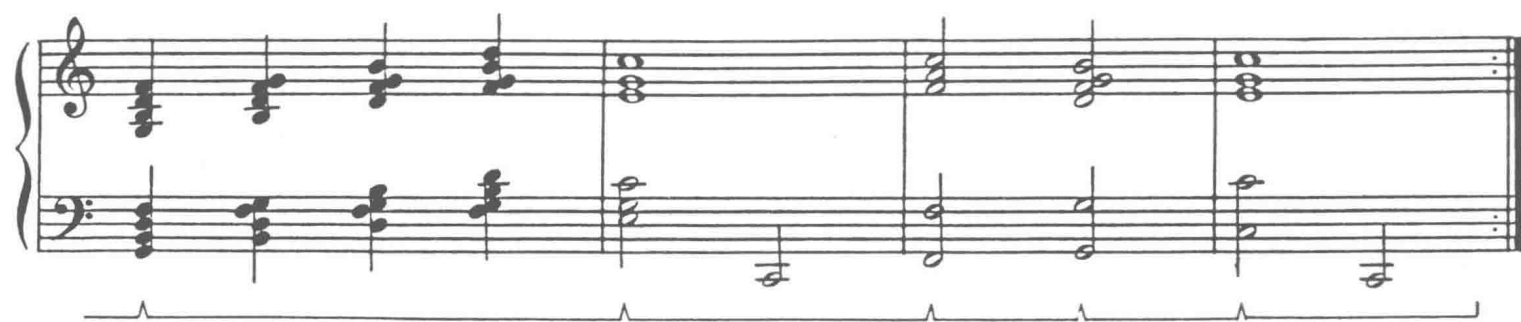
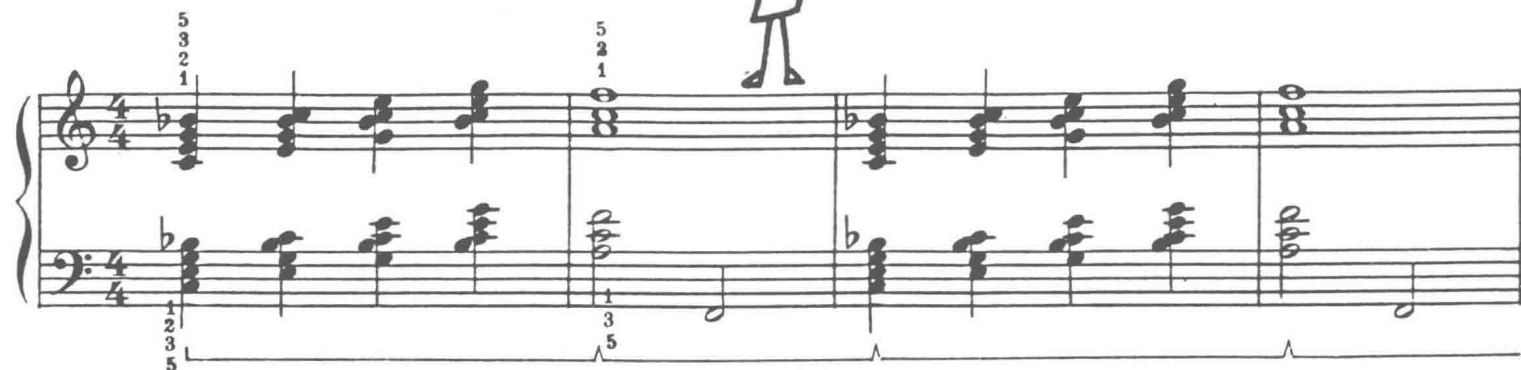


12. 精神饱满 准备练习

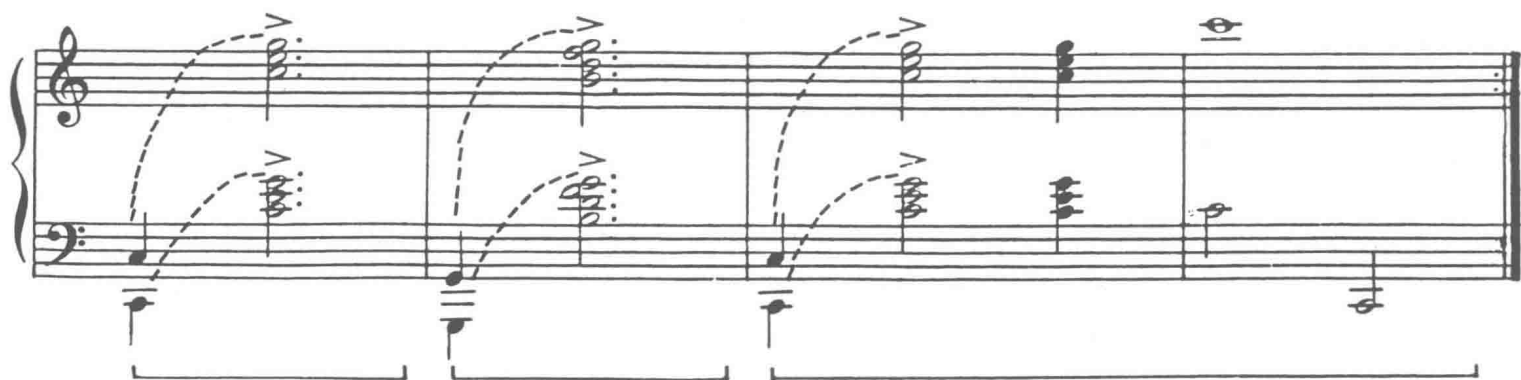
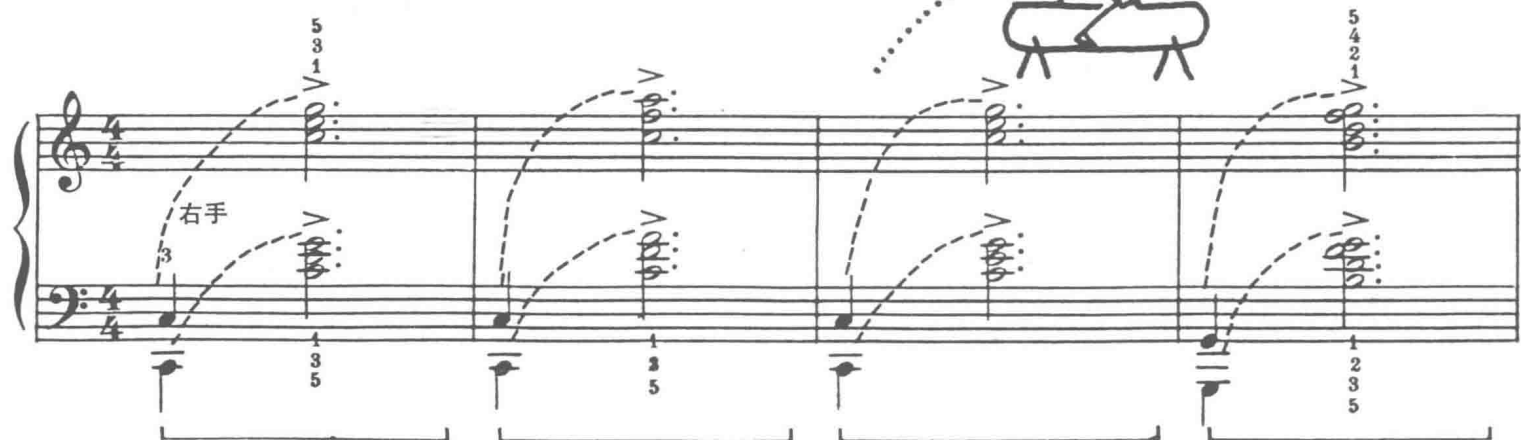


第二组

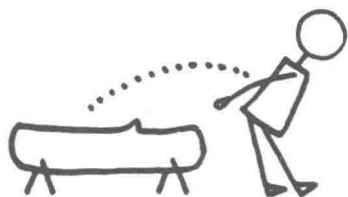
1. 深呼吸



2. 跳马 (上马)



3. 跳 马 (下马)



Handwritten musical score for "跳 马 (下马)". The score is written in 4/4 time and consists of two systems of staves. The first system has four measures, and the second system has three measures. The right hand (右手) is indicated above the first measure of the first system. The left hand (左手) is indicated below the first measure of the first system. The score includes various musical notations such as notes, rests, and dynamic markings.

4. 打 高 尔 夫 球



Handwritten musical score for "打 高 尔 夫 球". The score is written in 4/4 time and consists of two systems of staves. The first system has four measures, and the second system has three measures. The right hand (右手) is indicated above the first measure of the first system. The left hand (左手) is indicated below the first measure of the first system. The score includes various musical notations such as notes, rests, and dynamic markings. The right hand part features a sequence of notes with fingerings (1, 2, 3, 4, 5) and a final measure with a fermata. The left hand part features a sequence of notes with fingerings (1, 2) and a final measure with a fermata.