

Flute Basics 无师自通玩转长笛

阿尔内·施瓦茨霍兹 (Arne Schwarzholtz) 著
胡越菲 译



- >> 长笛学习的基础与入门
- >> 丰富多元的歌曲与练习
- >> 简单易学的技巧与乐理



德国福根海特出版公司提供版权

4J1601

SMPH SLAV
上海音乐出版社 上海文艺音像电子出版社
WWW.SMPH.CN WWW.SLAV.CN

Flute Basics
无师自通玩转
长笛

阿尔内·施瓦茨霍兹 (Arne Schwarzholtz) 著
胡越菲 译

贵州师范学院内部使用

图书在版编目 (CIP) 数据

无师自通玩转长笛 / 阿尔内·施瓦茨霍兹著; 胡越菲译. — 上海:
上海音乐出版社, 2019.5

(无师自通玩转乐器系列)

ISBN 978-7-5523-1729-9

I. 无… II. ①阿… ②胡… III. 长笛—吹奏法 IV. J621.16

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 046402 号

Original publication ISBN 978-3-8024-0806-9

© Voggenreiter Publishers, Viktoriastr. 25, 53173 Boon (Germany)

International Copyright Secured All Rights Reserved

书 名: 无师自通玩转长笛
著 者: 阿尔内·施瓦茨霍兹
译 者: 胡越菲

出 品 人: 费维耀
项目负责: 段劲楠
责任编辑: 陆文逸
音像编辑: 陆文逸
封面设计: 何 辰
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: 上海天地海设计印刷有限公司

开本: 890×1240 1/16 印张: 4 谱、文: 64 面

2019 年 5 月第 1 版 2019 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5523-1729-9/J · 1601

定价: 29.00 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

前言

长笛可能是最古老的木管乐器了。长笛最初是用动物骨头的中空部分做成的，之后又用木头和不同的金属制作。西方音乐会长笛是长笛的一种特殊形式，因为它是侧吹的，并且横放在身体前面，而不是像竖笛那样竖着放。

虽然现代音乐会长笛主要是用金属制成的，但它们仍旧属于木管乐器家族。一方面，这是因为它们曾经主要是用木头做的；另一方面，因为它的声音是通过吹动吹嘴的气流产生的，而不是通过演奏家颤动的嘴唇产生的（如小号、长号、大号等其他乐器）。

现代音乐会长笛在1832年由乐器制造商西奥波德·伯姆（Theobald Boehm）改良而成，他发明了至今仍在使用、之后还运用到了其他木管乐器中（如伯姆单簧管、萨克斯管等）的长笛指法系统。第一支用金属制成的音乐会长笛由路易斯·洛特（Louis Lot）于1869年制作。在那之前，长笛一般是用木头制作的。

在18世纪中期，音乐会长笛代替了竖笛，在所谓的古典音乐中成为了一件重要的独奏乐器和管弦乐队乐器。除此之外，长笛在民间音乐和爵士乐中也被广泛运用，有时也被用在流行音乐，甚至是摇滚乐中。

另一个小贴士：

在这本书帮助你开启长笛的演奏之后，你很有可能希望继续跟随一位老师学习。对自学者来说，错误的根源数不胜数，那可能会摧毁你演奏长笛时的乐趣。因此，尽可能快地为你自己找到一位优秀的、富有经验的老师，把你从许多弯路中解放出来，是非常有必要的。而且，你养成坏习惯的时间越长，你改正它们所需要花费的时间和努力就会越大。如果你正在寻找一位好老师，最好是联系当地的社区音乐学校。在那儿，你可以接受高质量的课程，遇到许多志趣相投的朋友。之后，如果你愿意，也许可以加入音乐学校组织的室内乐团进行演奏。

试着和示范音频一起演奏这一首音乐作品吧。当你能够与音频一起演奏了，尝试一下只和伴奏一起演奏。永远记住这一点：最好的练习日子就是今天！

祝你和你的长笛拥有很多欢乐！

阿尔内·施瓦茨霍兹

目 录

前言	3
长笛的组成部分	8
安装	8
调音	8
正确的身体姿势	9
呼吸	11
嘴型	12
练习	13
音乐记谱法	15
音高	15
节奏	16
第1单元	18
新的音: G'	18
音的时值	19
第一个音	20
一个音的练习	20
第2单元	21
新的音: A'和B'	21
反复记号	21
第2单元指法练习	21
第2单元练习	22
三个音的曲调	22
第3单元	23
第3单元练习	23
欢乐岁月	23
第4单元	24
新的音: C''、E''、F'、D'和C'	24

第4单元指法练习	24
C大调音阶练习	25
第4单元练习	25
橡子滚啊滚	26
第5单元	27
新的音: A [#] /B ^b	27
变音记号	27
第5单元指法练习	27
F大调音阶练习	27
节奏	28
1. 弱起小节	28
2. 附点音符	28
第5单元练习	28
圣者的前行	29
第6单元	30
第6单元指法练习	30
第6单元练习	30
齐来崇拜歌	31
第7单元	32
新的音: F [#] /G ^b	32
第7单元指法练习	32
G大调音阶练习	32
音符时值和休止符	33
第7单元练习	34
萨拉班德舞曲	34
第8单元	35
第8单元指法练习	35
第8单元练习	35
民间演奏者的节日游行	36

第9单元	37
$\frac{3}{4}$ 拍	37
第9单元指法练习	37
第9单元练习	37
华尔兹	38
第10单元	39
新的音: $G^\sharp/A^b$	39
第10单元指法练习	39
第10单元练习	39
东方	40
第11单元	41
新的音: $D^\sharp/E^b$	41
第11单元指法练习	41
第11单元练习	41
长笛小调	42
第12单元	43
第12单元指法练习	43
第12单元练习	43
练习第二个八度的 E^b-D	43
铃儿响叮当	44
第13单元	45
第13单元指法练习	45
第13单元练习	45
练习第二个八度的 $G-E$	45
听, 那天使在歌唱!	46
第14单元	47
新的音: $C^\sharp/D^b$ 和 $C^\sharp/D^b$	47
第14单元指法练习	47
D大调音阶练习	47
闪亮圣诞节	48

第15单元	49
第15单元指法练习	49
第15单元练习	49
让我们快乐	50
第16单元	51
第16单元指法练习	51
第16单元练习	51
圣诞树华尔兹	52
第17单元	52
第17单元指法练习	52
第17单元练习	52
第17单元练习（第2部分）	53
奇异恩典	53
第18单元	54
第18单元指法练习	54
B $\flat$ 大调音阶练习	54
第18单元练习	54
绿袖子	55
第19单元	56
第19单元指法练习	56
第19单元练习	56
友谊地久天长	57
第20单元	58
第5单元练习（高一个八度）	58
圣者的前行	59
音乐符号与术语	60
发音符号	61
指法图	62
音频目录	64

Flute Basics
无师自通「玩转」
长笛

阿尔内·施瓦茨霍兹 (Arne Schwarzholtz) 著
胡越菲 译

贵州师范学院内部使用

图书在版编目 (CIP) 数据

无师自通玩转长笛 / 阿尔内·施瓦茨霍兹著; 胡越菲译. — 上海:
上海音乐出版社, 2019.5

(无师自通玩转乐器系列)

ISBN 978-7-5523-1729-9

I. 无… II. ①阿… ②胡… III. 长笛—吹奏法 IV. J621.16

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 046402 号

Original publication ISBN 978-3-8024-0806-9

© Voggenreiter Publishers, Viktoriastr. 25, 53173 Boon (Germany)

International Copyright Secured All Rights Reserved

书 名: 无师自通玩转长笛
著 者: 阿尔内·施瓦茨霍兹
译 者: 胡越菲

出 品 人: 费维耀
项目负责: 段劲楠
责任编辑: 陆文逸
音像编辑: 陆文逸
封面设计: 何 辰
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: 上海天地海设计印刷有限公司

开本: 890×1240 1/16 印张: 4 谱、文: 64 面

2019 年 5 月第 1 版 2019 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5523-1729-9/J · 1601

定价: 29.00 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

前言

长笛可能是最古老的木管乐器了。长笛最初是用动物骨头的中空部分做成的，之后又用木头和不同的金属制作。西方音乐会长笛是长笛的一种特殊形式，因为它是侧吹的，并且横放在身体前面，而不是像竖笛那样竖着放。

虽然现代音乐会长笛主要是用金属制成的，但它们仍旧属于木管乐器家族。一方面，这是因为它们曾经主要是用木头做的；另一方面，因为它的声音是通过吹动吹嘴的气流产生的，而不是通过演奏家颤动的嘴唇产生的（如小号、长号、大号等其他乐器）。

现代音乐会长笛在1832年由乐器制造商西奥波德·伯姆（Theobald Boehm）改良而成，他发明了至今仍在使用的、之后还运用到了其他木管乐器中（如伯姆单簧管、萨克斯管等）的长笛指法系统。第一支用金属制成的音乐会长笛由路易斯·洛特（Louis Lot）于1869年制作。在那之前，长笛一般是用木头制作的。

在18世纪中期，音乐会长笛代替了竖笛，在所谓的古典音乐中成为了一件重要的独奏乐器和管弦乐队乐器。除此之外，长笛在民间音乐和爵士乐中也被广泛运用，有时也被用在流行音乐，甚至是摇滚乐中。

另一个小贴士：

在这本书帮助你开启长笛的演奏之后，你很有可能希望继续跟随一位老师学习。对自学者来说，错误的根源数不胜数，那可能会摧毁你演奏长笛时的乐趣。因此，尽可能快地为你自己找到一位优秀的、富有经验的老师，把你从许多弯路中解放出来，是非常有必要的。而且，你养成坏习惯的时间越长，你改正它们所需要花费的时间和努力就会越大。如果你正在寻找一位好老师，最好是联系当地的社区音乐学校。在那儿，你可以接受高质量的课程，遇到许多志趣相投的朋友。之后，如果你愿意，也许可以加入音乐学校组织的室内乐团进行演奏。

试着和示范音频一起演奏这一首音乐作品吧。当你能够与音频一起演奏了，尝试一下只和伴奏一起演奏。永远记住这一点：最好的练习日子就是今天！

祝你和你的长笛拥有很多欢乐！

阿尔内·施瓦茨霍兹

目 录

前言	3
长笛的组成部分	8
安装	8
调音	8
正确的身体姿势	9
呼吸	11
嘴型	12
练习	13
音乐记谱法	15
音高	15
节奏	16
第1单元	18
新的音: G'	18
音的时值	19
第一个音	20
一个音的练习	20
第2单元	21
新的音: A'和B'	21
反复记号	21
第2单元指法练习	21
第2单元练习	22
三个音的曲调	22
第3单元	23
第3单元练习	23
欢乐岁月	23
第4单元	24
新的音: C''、E''、F'、D'和C'	24

第4单元指法练习	24
C大调音阶练习	25
第4单元练习	25
橡子滚啊滚	26
第5单元	27
新的音: A [#] /B ^b	27
变音记号	27
第5单元指法练习	27
F大调音阶练习	27
节奏	28
1. 弱起小节	28
2. 附点音符	28
第5单元练习	28
圣者的前行	29
第6单元	30
第6单元指法练习	30
第6单元练习	30
齐来崇拜歌	31
第7单元	32
新的音: F [#] /G ^b	32
第7单元指法练习	32
G大调音阶练习	32
音符时值和休止符	33
第7单元练习	34
萨拉班德舞曲	34
第8单元	35
第8单元指法练习	35
第8单元练习	35
民间演奏者的节日游行	36

第9单元	37
$\frac{3}{4}$ 拍	37
第9单元指法练习	37
第9单元练习	37
华尔兹	38
第10单元	39
新的音: $G^\sharp/A^\flat$	39
第10单元指法练习	39
第10单元练习	39
东方	40
第11单元	41
新的音: $D^\sharp/E^\flat$	41
第11单元指法练习	41
第11单元练习	41
长笛小调	42
第12单元	43
第12单元指法练习	43
第12单元练习	43
练习第二个八度的 $E^\flat-D$	43
铃儿响叮当	44
第13单元	45
第13单元指法练习	45
第13单元练习	45
练习第二个八度的 $G-E$	45
听, 那天使在歌唱!	46
第14单元	47
新的音: $C^\sharp/D^\flat$ 和 $C^\sharp/D^\flat$	47
第14单元指法练习	47
D大调音阶练习	47
闪亮圣诞节	48

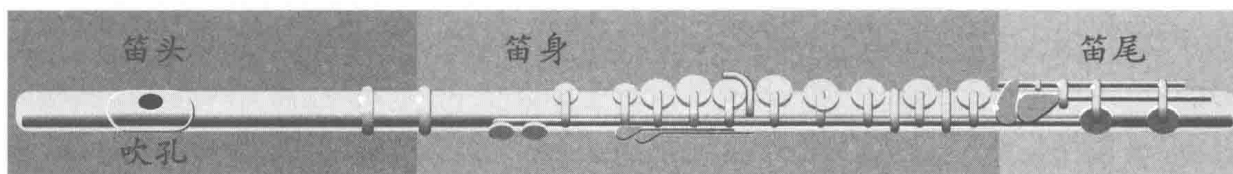
第15单元	49
第15单元指法练习	49
第15单元练习	49
让我们快乐	50
第16单元	51
第16单元指法练习	51
第16单元练习	51
圣诞树华尔兹	52
第17单元	52
第17单元指法练习	52
第17单元练习	52
第17单元练习（第2部分）	53
奇异恩典	53
第18单元	54
第18单元指法练习	54
B ^b 大调音阶练习	54
第18单元练习	54
绿袖子	55
第19单元	56
第19单元指法练习	56
第19单元练习	56
友谊地久天长	57
第20单元	58
第5单元练习（高一个八度）	58
圣者的前行	59
音乐符号与术语	60
发音符号	61
指法图	62
音频目录	64

长笛的组成部分

如下图所示，你可以看到长笛的三个组成部分。

从左至右它们分别是：

1. 笛头（有吹孔的位置）
2. 笛身（有按键系统）
3. 笛尾（有按键系统）



安装

用你的右手握住笛身，左手握住笛头，将笛头轻轻地旋转进笛身。两者应该完全吻合。不要用力！

如果某一个部件不能正确地吻合，请联系你的乐器制造商，他们可以帮助你解决问题。

在你安装完笛头后，用右手握住笛尾，左手握住笛身，将笛尾安装至笛身。

这条原则在这里同样适用：不要用力，以及不要倾斜！

旋转笛尾，使机械结构点（mechanism points）的轮轴与笛身低音孔的中心部分完全衔接。旋转笛头，使笛头上吹孔的中心、笛身上的按键以及笛尾上的结构点在一条直线上。

在安装单个的部件时，尝试只接触到乐器的光滑表面，而不是机械结构（mechanism）。如果这样做太难的话，那么当你安装笛尾时，确保没有用到太多的压力，这样机械结构就不会弯曲。

调音

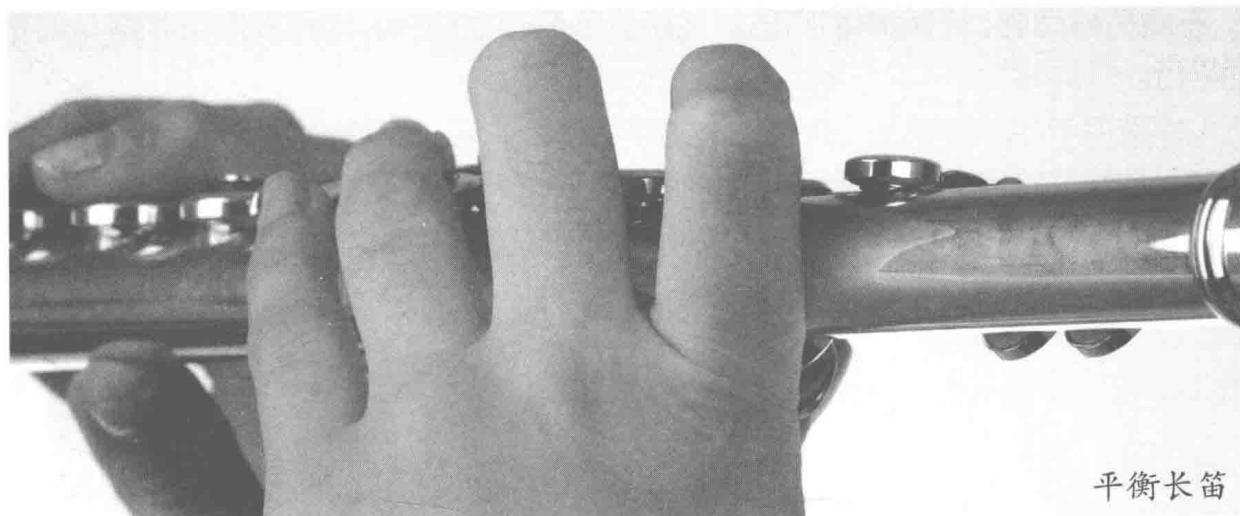
长笛的正确调音依靠笛头。如果单个音太低了，你必须将笛头旋转至离笛身稍近的距离，这样就能得到稍高一些的音。如果音太高了，则轻轻地拔出笛头。

注意：

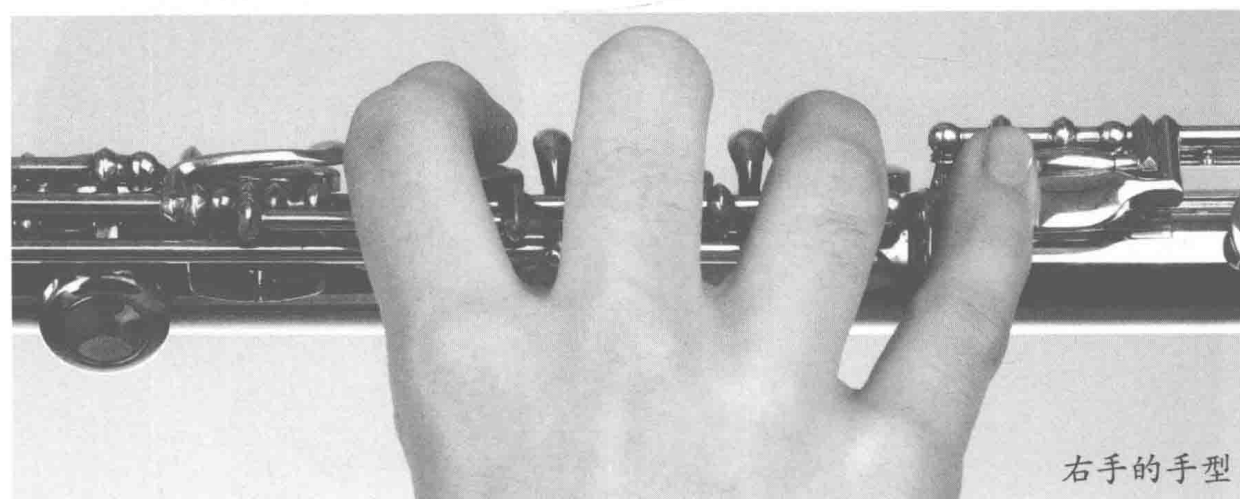
拥有较高音域的乐器通常体积比较小（比如小提琴），拥有较低音域的乐器通常体积比较大（比如低音提琴）。如果一开始你对于辨别自己是否将音演奏得过高或过低存有疑问，将这个问题留给你的音乐老师吧。但永远记住努力提高你的听力。用这种方式，你可以辨别并改正微小的不同。顺便说一句，大多数长笛的正确调音并不是由一个完全插入的笛头完成的。你通常需要留出大约 3 至 8 毫米的空隙，这样音高可以被上下调节。

正确的身体姿势

一个好的身体姿势并不是说要演奏长笛时看起来优美，而是帮助你放松手指，让你以一种轻松和放松的方式呼吸，这样你就不会太快地感到疲劳。首先我们会讨论用来平衡长笛的左手和右手的手型。



平衡长笛



右手的手型



左手的手型