

(简编本)

小提琴 入门与提高

——林耀基、杨宝智教学核心课程

杨宝智◎编著 林耀基◎顾问



The introduction and
improvement of the violin



蓝天出版社
www.ltcbs.com

小提琴 入门与提高

(简编本)

——林耀基、杨宝智教学核心课程

杨宝智◎编著

林耀基◎顾问



蓝天出版社
www.ltcbs.com

图书在版编目(CIP)数据

小提琴入门与提高: 简编本 / 杨宝智编著. —北京:
蓝天出版社, 2012.6

ISBN 978-7-5094-0761-5

I. ①小… II. ①杨… III. ①小提琴—奏法
IV. ①J622.16

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第120395号

书 名: 小提琴入门与提高(简编本)

责任编辑: 胡 洁

装帧设计: 百年书味

出版发行: 蓝天出版社

地 址: 北京市复兴路14号

邮 编: 100843

电 话: 66983784(编辑) 66983715(发行)

网 址: www.ltcbs.com

总 经 销: 全国新华书店

印 刷: 中煤涿州制图印刷厂北京分厂

开 本: 16开(880mm×1230mm^{*})

字 数: 339千字

印 张: 14.25

印 数: 1—3000册

版 次: 2012年6月第1版

印 次: 2012年6月第1次印刷

定 价: 23.80元

杨宝智教授简介

杨宝智教授，中国著名的小提琴教育家、著名弦乐艺术家，在小提琴教学、演奏、作曲、音乐学等多项专业都有所建树。

杨宝智先生十六岁时以超人的音乐天赋考入中央音乐学院，师从马思聪院长，并被其誉为“天才”。毕业后因受到政治上的不公平待遇而栖身于重庆歌剧院，改革开放平反后，先后工作于上海音乐学院、中央音乐学院及四川音乐学院。1997年定居中国香港。



近年，杨宝智先生多次担任小提琴比赛的评委，同时精心培育了大批青少年和儿童，除了让许多学生考进各级音乐学院外，还有多位学生在国内外各级比赛中获得高名次，乃至冠军，更有不少人成为各地从事演奏和教学工作的骨干。

30年来，杨宝智先生还在国内外多个城市的音乐艺术院校开展过多次小提琴和有关弦乐的艺术讲座，赢得广泛赞誉。

40余年间，杨宝智先生还孜孜不倦地从事小提琴民族化的研究，在艺术上获得了光辉成就，其中有代表性的成果是小提琴独奏曲《喜相逢》、《十面埋伏》、《西皮散板与无伴奏赋格》，协奏曲《川江》，小提琴与三弦二重奏《引子与赋格》等等。他将中国传统文化与西方技巧结合编创的小提琴曲常成为演奏家和参赛选手所乐于演奏的曲目。创作改编的《中国小提琴独奏曲选》及《简易小提琴曲选》已由中央音乐学院出版社出版。

这些作品除由他本人及其学生演奏外，亦曾由我国的著名演奏家在国内多个城市，以及英国、美国、加拿大、德国、法国、芬兰等全世界各大城市进行成功的演出，并在电台、电视台、唱片公司录音、录像、灌唱片以及播出。此外，在全国有影响的学术刊物上发表过有关弦乐艺术的论文（如长篇连载《弦乐艺术史话》等）十多篇。所著《林耀基小提琴教学法精要》已由人民音乐出版社出版。

杨宝智先生为中国小提琴教材的编写事业亦作出卓越的贡献。作为对社会有特殊贡献的人，杨宝智先生于1997年已被列入中国权威辞书《世界名人录》中文版中。

目 录

第一章 基本知识和最基本的技能..... 1

第一节 乐器介绍、演奏姿势、认识四条弦及在空弦上运弓 ...1

一、乐器介绍	1
(1) 琴的外观	1
(2) 小提琴侧图及弓	1
二、站姿与坐姿	2
三、持琴与持弓	2
四、用拨弦认识四条弦(学唱名) ...	3
小熊猫和大熊猫	4
五、中弓在空弦上运弓	4
中弓运弓练习	5
六、右手拨弦	6
凤阳花鼓	6

第二节 认识第一种指位..... 6

半音在2、3指之间,其他手指按全音 距离排列	6
---------------------------------	---

一、三个手指	7
第一种指位在E弦上的音位	7
红麦子	8
认识A弦的准确音位	8
第一种指位在A弦上的音位	8
重阳节	8
上半弓	9
塔塔尔舞曲	9
二、换平面	10
欧洲民歌《小星星》及变奏(一) ...	10
只用1、3指的练习曲	10
天津快板	10

第三节 用四个手指在一根弦上演奏,学习预按指 11

一、四分音符与二分音符结合 ...	11
都达尔和玛利亚	11
二、结合八分音符	12
小蜜蜂(快乐的小鸟)	12
三、下半弓	13
马车夫之歌	14

四、认识D弦的准确音位	14	手指练习曲	25
第一种指位在D弦上的音位	14	二、分弓换弦与连弓结合	25
西班牙舞曲	15	两首小练习曲(1)	25
五、认识G弦的平面和准确音位	16	(2) 连弓长短短和连弓短短长 ...	26
第一种指位在G弦上的音位	16	西关摇篮曲	26
鞞鞞舞曲	16	三、连弓换弦的动作	26
六、在四个平面上练习上下半弓的结合(兼练运弓右臂放松)的基本练习	17	至善至正	27
《基本练习》(天天练)	17	练习曲	28
七、快速全弓	18	在三、四弦上的空弦换弦练习	28
火鸟	18	第六节 附点节奏(之一)及进一步学习弓段分配	29
第四节 分弓换弦及初步学习分配弓段	19	一、在A大调音阶上学习附点节奏	29
一、换弦的动作	19	附点二分音符	29
小练习曲	20	附点四分音符	29
二、全弓和半弓的结合练习	20	念故乡	30
小练习曲	20	《月光光》变奏曲	30
榆林号子	21	二、进一步学习分配弓段	31
三、半弓和四分之一弓	21	阿里郎	32
亚克西	21	第七节 十六分音符	33
四、全弓、半弓和四分之一弓 ...	22	一、分弓十六分音符	33
藏族舞蹈	22	快乐跑步	34
第五节 连弓	23	二、连弓十六分音符	34
一、在一条弦上	23	小练习曲	34
两个和三个四分音符的连弓	23	光荣的赛跑	35
两首小练习曲	23	手指起落速度练习	35
三个四分音符的连弓	24	三、附点节奏之(二)——连弓八分附点	35
五月	24	用D大调音阶学习连弓八分附点节奏 ...	36
两个八分音符的连弓	24	扎红头绳	36
卡玛林斯卡亚	24		

第八节 简易双音..... 37

一、空弦双音 37

七个平面练习 38

二、带空弦双音 39

我是一个兵 39

三、在相邻的两条弦上连续换弦 40

小练习曲 40

第九节 重音、顿弓及三连音... 40

一、重音记号的演奏 40

三拍小曲 41

二、顿弓 41

鸡鸣报晓 42

顿弓练习 42

三、三连音 43

费加罗 43

弓法变奏曲(节录) 44

四、双音与三连音结合 44

火把节后的深夜 44

五、合奏弓法训练(一) 46

附录(一) 小提琴演奏的常用记

号 47

第二章 其他的几种常用指位... 48

第一节 3、4指半音位置..... 48

一、认识3指的高位置 48

在两条弦上的一个八度A大调、E大调和B大调的音阶 48

甜蜜的家 49

客家之歌 49

打靶归来 50

两只老虎 50

在一起 50

二、和第一种指位混合 51

两个八度的A大调音阶、琶音及分解三度 51

铃儿响叮当 51

混合指位的练习曲(一) 52

轻骑兵 52

第一狂想曲(片段) 52

第二节 1、2指半音位置..... 53

一、认识2指的低位置 53

音位图 53

在那遥远的地方 54

乡村舞曲 54

小练习曲 55

忧愁 55

三条弦上的一个八度G大调和C大调音阶 55

俄国土风舞 55

五声音调练习曲 56

二、和第一种指位在不同弦上的混

合 56

快乐的农夫 57

祝你生日快乐 57

初到农村的愉快心情(练习顿弓结合) 58

四川车灯调 58

句句双 58

北风吹 59

小白桦树 59

用连弓三连音作波音的预备练习 60

保加利亚民间舞曲 60

对空弦练习曲 61

新大陆主题 61

越弦顿弓练习曲(一) 62

河南小调	62	半个月亮爬上来	74
G大调两个八度音阶及琶音、分解三度	62	水星——飞行使者	74
唱出一个春天来	63	小丑	75
三、和第一种指位在相同的弦上混		两个八度的半音阶	75
合	64	三、小调调式简介	76
小练习曲	64	先认识小调音阶	76
云南风情	64	莫斯科郊外的晚上	77
黄土地	65	春天（片段）	77
第三节 空弦和1指成半音	66	提速的方法（“变化演奏练习法”要领）	78
一、认识1指的低位置	66	四、初步认识音程	79
在三条弦上的一个八度F大调、 ^b B大调音阶	67	五、旋律音程练习	79
货郎与小姐咏叹调	67	三度音程	79
大约在冬季（节奏练习）	67	西藏民歌	79
二、再加4指也后退半步（3、4指之间也是半音）	68	四度音程	80
在两条弦上的一个八度 ^b B大调、 ^b E大调、 ^b A大调音阶	68	爬山调	80
喜洋洋	69	五度音程	80
故乡的亲人	69	我和你	80
送别	70	六度音程	81
四季的爱	70	《回旋曲》主题	81
三、1指后退和不后退指位的混合	71	七度音程	81
谐谑曲主题	71	八度音程	81
《匈牙利狂想曲第二号》片段	71	六、和声音程练习	82
第四节 其他	72	圆舞曲	82
一、四个手指都是全音关系	72	苗岭半日游	83
练习曲	72	七、归纳与演绎	83
二、各种指位的混合	73	归纳已学过的手指前进和后退的几种形式	83
回旋曲主题	73	由此而产生四个手指的不同的关系	84
哈利路亚	74	第三章 科学的发音和进一步的节奏训练	85
		第一节 发音练习	85
		一、弓速与轨道的基本练习，弓段分	

配的进一步练习	85	六、综合练习	100
运弓练习材料	85	牧童	100
我爱祖国的蓝天	86	爵士音乐《款待者之舞》	102
越弦顿弓练习曲(二)	87	第四节 换弦弓法、双音、和弦、 不常见的节拍及节拍变 换	104
孟姜女变奏曲	88	一、换弦弓法练习	104
二、左手基本功——学习揉弦 ...	89	16分音符空弦快速换弦练习	104
学习揉弦的预备练习	90	换弦练习曲	104
平安夜	91	弓法训练	105
第二节 附点节奏(之三)	92	二、双音练习	106
一、连顿弓八分附点	92	六度练习	106
二、分弓八分附点	92	八度练习	106
拍手歌	92	三度练习	107
进行曲	93	四度练习	107
三、后附点节奏	94	五度练习	107
舞曲	94	龙船调	108
四、附点十六分音符的连接	95	三、和弦练习	108
幽默曲	95	和弦练习曲	108
第三节 切分节奏	95	国歌	109
一、用分弓演奏的切分音	97	塞外舞曲(片段)	110
中国人民解放军进行曲(片段) ...	97	四、不常见的节拍及节拍组合 ...	110
海军舞(1)	97	鹰	110
二、用连弓演奏的切分音	98	龙马精神	111
彩云追月(片段)	98	阿细跳月	112
三、前面带休止符的切分音	98	五、合奏弓法训练(二)	113
《乞丐歌剧》主题歌	98	弓法训练(三)	113
四、在三拍子和六拍子中的切分	99	第四章 初步认识把位	114
芬兰舞曲	99	第一节 用同一曲调(以不同的调) 在各固定把位上演奏 ...	115
《草帽舞》	99	学习固定把位的曲调一	115
五、小切分	100		
他他利(炸芭蕉好)	100		

曲调二	116
戏曲过门	116

第二节 固定第二把位 (I) ...117

一、用三个手指	118
第二把位练习曲	118
二、用四个手指	118
美丽的姑娘	118
在两条弦上演奏一个八度的C大调、F大调 和降B大调音阶和琶音	119
小赛马	120

第三节 固定第三把位

一、用3—4指为半音的指位	121
黄丝蚂蚁	121
友谊地久天长	122
西班牙风格	122
超人	123
歌剧《费加罗的婚礼》序曲 (片 段)	123
二、三把位中的自然泛音	123
金色的孔雀	124
渔舟唱晚	124
雨不洒花花不红	125
三、混合指位	126
海军舞 (2)	126
石林探胜	126
第三把位上各种手指排列的大调音 阶	127
吉卜赛人的悲歌	128

第四节 固定第二把位 (II) ...129

一、加入其他指位	129
秋高气爽	129
两个八度降B大调音阶和琶音	129

小赋格主题	130
活泼的快板	130
赶 路	131
第二把位上各种手指排列的大调音 阶	131
二、认识高的第二把位	132
松花江上 (片段)	132

第五节 半把位和固定四把位 ...132

一、半把位	132
湖南花鼓戏曲调	132
飞翔的鹰	133
二、固定第四把位	134
掀起你的红盖头	134
踏雪寻梅	136
三、在二、三、四把位中四种指位的比 较	136

第六节 在各个固定把位上学习装 饰音 ...138

一、短倚音	138
彝族舞曲	138
西藏舞曲	138
二、波音 ()	139
浏阳河	139
秀山花灯调	140
三、回转音 ()	140
小步舞曲	140
四、颤音 (tr)	141
凤阳歌	141
迟到装饰音练习曲	142
鹧鸪飞	142

第七节 固定把位上手指的伸展、 滑动, 小滑音练习 …143

- 一、手指的前后伸展 …… 143
 - 手指前后伸展练习 (I) ……143
 - 手指前后伸展练习 (II) ……143
 - 小三度伸展练习曲 ……144
- 二、固定把位中滑动手指形成小滑音 …… 145
 - 赶牲灵 ……145
 - 夜深沉 ……146
 - 灯 节 ……148
 - 下回转音 (抹音) 练习曲 ……149

第五章 在低把位中换把… 150

- 换把的要领 …… 150
- 用一个手指在一根弦上演奏泛音 … 151

第一节 利用空弦、休止符换把 …151

- 一、利用空弦从一把换到三把 … 151
 - 黎家代表 ……151
 - 欢乐颂 ……152
 - 分弓练习曲 ……152
 - 快板主题 ……152
 - 复倚音小练习曲 ……153
- 二、利用空弦在其他位之间换把… 153
 - 明月之光 ……153
 - 苗岭的节日 (片段) ……155
- 三、利用休止符换把 …… 155
 - 十分活泼 ……155
 - 数青蛙 ……156
 - 后半拍的波音小练习曲 ……157
 - 美丽的罗斯玛林 (片段) ……157
 - 青春舞曲 ……158

第二节 同指 (单指) 换把……158

- 一、用1指换把 …… 158
 - 茉莉花 (I—III) ……159
- 二、用2指换把 …… 159
 - 小黑马 (I—III) ……159
 - 他走了 ……160
 - 春季到 (I—II) ……160
- 三、用3指换把 …… 160
 - 少林弟子 (III—I) ……161
 - 小径上的驴帮 ……161
- 四、用4指换把 …… 162
 - 八度音阶的预备练习 ……162
- 五、综合1、2、3、4指换把 …… 162
 - 我的祖国 (片段) ……162
 - “梁祝”协奏曲主题 (1) (I—III) …… 162
 - 三度音阶 ……163
 - 摇篮曲 (片段) ……163
 - 无穷动 (片段) ……164

第三节 顺指换把、利用泛音换把 ……164

- 一、1指与其他指连接的顺指换把… 166
 - 牧歌 (I—III) ……166
 - 康定情歌 (I—III) ……166
 - 小钟 (I—III) ……166
- 二、2、3指与其他指连接的顺指换把 …… 167
 - 练习曲两首 (I—III) ……167
 - 旋律 ……168
- 三、泛音与其他指连接的顺指换把 … 169
 - 对花 ……169
- 四、顺指换把与换弦结合 …… 170

多瑙河之波	170	二、1、2指在其他把位中交错换把	186
孤独的牧羊人	171	四度换把越指练习	186
罗马尼亚民歌	172	沉痛的回忆	186
用手腕动作从第四把位向下换把的练习	172	五声音调中的四五度双音阶练习	187
《西班牙交响乐》第一乐章片段	173	两个八度的半音阶（用密集换指指法）	187
彼得的主题	173	三、2、3指交错	187
第四节 同音换指	174	金星——和平使者	187
一、在同一条弦上	174	歌剧《弄臣》之咏叹调片段	188
《月亮代表我的心》片段	174	第六节 伸缩指（蟹行）换把	188
花儿为什么这样红	175	伸缩指换把（蟹行换把）的核心练习	188
湄公河畔风光好	176	用伸缩指练习下滑音的小练习曲	189
桑塔·露琪亚	177	异指滑音小练习曲两首	190
三套车	178	迷人的火把节	191
猜调	178	第六章 接触高把位，及在第五把位以下用换把演奏的、在各个大小调上的世界名曲主题或片段	193
二、换到不同的弦上相同的音	179	第一节 接触高把位	193
送我一朵玫瑰花	179	一、固定第五把位	193
同音换指小练习曲	180	用三个手指通过《苏珊娜》（片段）	193
那波里舞曲	180	认识第五把位	193
三、换到不同的弦上相同的位置	181	小羚羊	194
长亭惜别（片段）	181	二、顺指及越指换把	195
第五节 越指换把	182	窗蝇	195
一、1—2指在 I—III 把位中交错换把	183	顺指换把核心练习	196
两个八度的D大调和d小调的音阶	183	上去高山望平川	196
上滑音及同指换把练习	183		
荔枝湾的傍晚	183		
副部主题	184		
圆舞曲	184		
向下换把练习	185		
塔兰泰拉舞曲	185		

第二到第五把位四度越指换把练习	197	三、 $\flat B$ 大调	204
抒情主题	197	《如歌的行板》主题	204
大提琴协奏曲第一乐章副部主题	198	四、 $\flat E$ 大调	204
三、伸缩指换把	198	荷拉舞曲(片段)	204
南粤摇篮曲(片段)	198	第四节 a小调及升记号的小调	205
“梁祝”协奏曲主题(2)	199	一、a小调	205
在各个大小调上的世界名曲主题或片段	199	第二十四随想曲主题	205
第二节 升记号的大调	200	二、e小调	206
一、D大调	200	美丽的花园	206
蓝色的多瑙河	200	三、b小调	206
二、G大调	200	舞剧《天鹅湖》主题	206
斗牛士之歌	200	四、 $\sharp f$ 小调	207
三、A大调	201	音乐的瞬间(片段)	207
《罗可可主题变奏曲》主题	201	第五节 降记号的小调	207
四、E大调	202	一、d小调	207
抒情练习曲(片段)	202	哈巴涅拉舞曲	207
第三节 C大调及降记号的大调	202	二、g小调	208
一、C大调	202	匈牙利舞曲第五号主题	208
《“青年”协奏曲》第一乐章主题	202	三、c小调	209
二、F大调	203	贝多芬的C小调名作主题联奏	209
《第六交响乐“田园”》中雨过天晴主题	203	附录(一) 本册的意大利文术语解释	
电影《辛德勒的名单》主题曲	203	附录(二) 第一把位参考图	

第一章 基本知识和最基本的技能

第一节 乐器介绍、演奏姿势、认识四条弦 及在空弦上运弓

一、乐器介绍

(1) 琴的外观

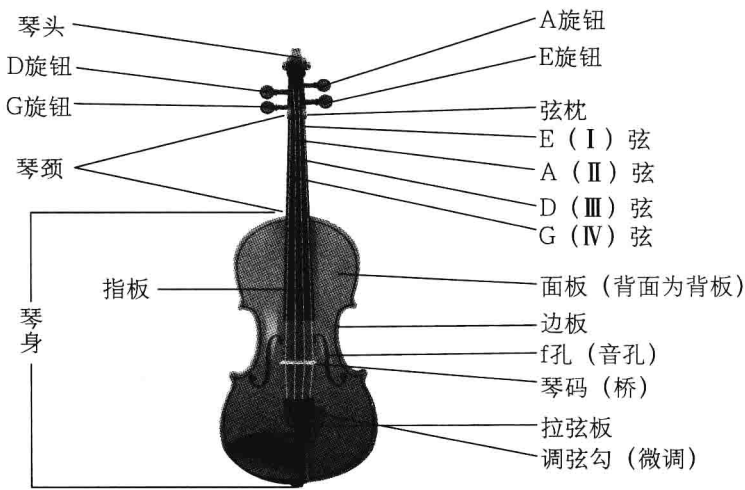


图1

(2) 小提琴侧图及弓

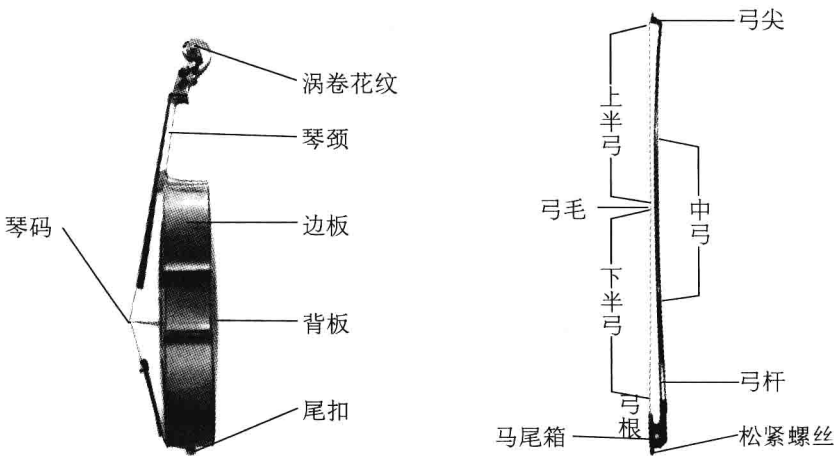


图2

二、站姿与坐姿

站立的姿势：19 世纪的教科书上提倡重心放在左脚，右腿向右前方伸出去（类似操场上“稍息”的姿势）；后来又有人提倡两脚与双肩宽度相同的“平步”姿势（类似中国功夫“站桩”的姿势），20 世纪的小提琴大师梅纽因演奏时甚至重心在两腿不断来回转移。这些都是正确的。铃木提倡的“右脚在后”的姿势，在保证重心在左脚的前提下有时一用也无妨。

坐的姿势：拉乐队、上集体班，或是自己在家练琴，都有坐着拉琴的机会。坐的时候，要尽量坐在椅子的前方（所谓“用半个屁股坐”）。身体重心放在椅子上，用左右脚和椅子支撑身体。双腿的位置怎么摆？目前有两种主张：

1. 两条腿张开约保持 90 度角，大腿和小腿也保持约 90 度角。（注 1）
2. 左脚在椅子前边，右腿在椅子右侧，右脚后跟离地，只用脚趾着地（有弹性地）。（注 2）

这两种姿势都可以根据学生的情况采用。然而所有小提琴教科书都反对靠背，两腿伸直（或过分弯曲）的错误演奏姿势。

最后，无论站姿与坐姿，都要求腰板挺直，挺胸收腹，肩部放松（下沉），精神饱满，双目平视。也就是台湾黄辅棠教授称为“中流砥柱”的精神状态。

注 1：黄辅棠：《教教琴·学教琴》第 34 页（台北大吕出版社 1995 年出版）

注 2：斯托威尔（Robin Stowell）编，汤定九译：《小提琴指南》第 142 页（台北世界文物出版社 1996 年出版）

三、持琴与持弓

持琴（夹琴）：

如果我们用小尺子量一下，会发现琴的边板（琴的厚度）只有 2～3 厘米多一点，而人的下颚和锁骨的距离则长达 4～8 厘米，所以除非是脖子较短的同学之外，我建议开始学的阶段都用肩垫，以后取消要看各人以后的情况。（注 3）

现在我们先把肩部放松，用右手把琴放在肩上（下颚与锁骨之间），然后把头向左轻轻一歪，使下颚接触腮托，就把琴夹住了。颈部的肌肉是放松的，（只用头的重量放在琴上就可以了，千万不要用力去“夹”，也不要耸肩）黄辅棠先生很形象地起名叫“太白醉酒”。（注 4）

琴头在身体的左前方，与双肩约成 45 度角；琴头略高，使弦与地面平行。琴面向内侧稍微倾斜，然后将左手肘向右转，手掌心向左转，食指的指根关节线与指板面持平。这时虎口（大拇指与食指指根张开的曲线）轻碰琴颈（千万不要捏紧），虎口的底部与琴颈之间要留约 3 厘米的空间。

开始学持琴不要超过 20 秒。

提倡用肩垫的历史可以上溯到 1834 年（巴黎音乐院的教授巴约为首），后来 20 世纪好些名师（如斯特恩等）列举了很多理由反对用肩垫，但用肩垫的凡格罗夫也成了当今的大师，而林耀基晚年不用肩垫也可以拉得很自如。

注 3：购买肩垫最好要可以调节高度的那种。颈长肩低的人可以高一点，颈短肩平的人可以低一点，或不用。也可以做一个小棉枕或者剪一块厚薄合适的海绵做垫，固定在背板上，既柔软又舒适。腮托和肩垫是否合适，最终以持琴的时候肩与头是否平正舒适、放松而又能把琴夹稳，使琴不掉下来为准。放松的标志是左右手可以轮流地自由摆动

注 4：黄辅棠：《谈琴论乐》第一辑“小提琴基本功夫十八招”（台北大吕出版社 1986 年出版）

持弓（握弓）：

经过几百年来提琴家们不断在实践中摸索、研究，现在可以说基本上达成共识。

如：格拉米安教授在《小提琴演奏与教学的原则》中提出，当右手的大拇指自然弯曲后，“指尖对着中指中间那段的内侧，做成个圆环”（图3），弓杆正好从“缺口”处通过，用拇指尖与中指把弓握稳。大拇指指尖以放在弓杆的黑皮垫和马尾箱之间为宜（图4），初学时大拇指两节之间的角度保持在大约135度（可以伸直，也可以弯曲成90度角）。

食指以中间关节接触弓杆，起传力（传递右手的重量）作用，无名指顺势放在马尾箱面。小指自然弯曲，（初时可暂时强调成圆形），放在六角形弓杆的内上侧。所有手指都处在用力与放松的统一状态中，所有手指都互相略微分开（图5），而食指离中指稍远（注5）。正如黄辅棠起名“佛手擒龙”的形象（同注4）。

但真正开始学习握弓，第一步，先从握铅笔（有八角棱的）或圆珠笔（图6）代替握弓子学起（因为一开始会觉得弓子太重，控制不了）；像点样子之后，第二步，用左手拿住弓子（用左手的拇指与食指扶住弓尾螺丝），弓毛朝上，弓杆在下，让右手手掌朝天地将各个手指按照上面所讲的位置放好；第三步，再把弓子竖起来，手掌心向左，让弓尖指天，放掉左手，让右手手臂前后、左右、上下都动几下；第四步，左手拿着弓尖，再把右手手心向地，弓毛朝下，看看是不是所有手指都自然弯曲了；第五步，把弓毛（中弓附近）放在琴弦上，再调整右手持弓姿势，依次将食指、无名指、小指离开弓杆再放上去，检查它是否放得正确、自然和放松。这才算完成了持弓的步骤。

要告诉学生，任何手指握弓时不能直，“直”是“死人”、“僵尸”的姿态。

注5：上海音乐学院丁芷诺教授曾经和我讲过20世纪后期美国弦乐教师提倡一种“鸟”的理论：大拇指和中指是鸟身，食指是左翼，无名指和小指是右翼。我理解这是说大拇指中指作为支点，大拇指起支撑的作用，运弓时食指在上半弓（从重心到弓尖）逐渐给弓子加重，小指在从重心靠近弓根时逐渐加力则逐渐减去弓子的重量，这是很科学的。林耀基提出的“在变化中求得稳定，在运动中寻找放松”就包含这个意思



图3

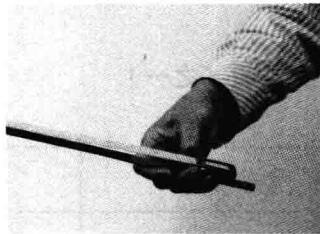


图4

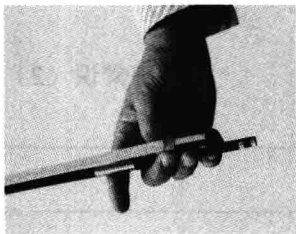


图5



图6

乐谱常识（1） 音的长短（之一）

刘光涛 整理

名 称	形 状	$\frac{4}{4}$ 时 值
全 音 符		四 拍
二分音符		两 拍
四分音符		一 拍
八分音符		半拍（二分之一拍）
十六分音符		四分之一拍

四、用拨弦认识四条弦（学唱名）

以下练习可用右手手指拨弦，也可用左手手指拨弦，拨弦点尽量靠近弦的中部。在拨弦之前，先把弦调（定）好音，拧弦轴是从下往上拧。调弦（定弦）可用四管定音迪作标准，调音的次序是 A、D、G、E 或 A、E、D、G。

小熊猫和大熊猫

- 提示：1. 用右手拨弦时，一开始可以把琴夹在腰部（如弹吉他），用大拇指和食指各拨一条弦。
 2. 左手在四根弦上拨弦时，肘部的摆动要大些。用左手拨E弦时，肘部应适当向左移动。左手拨G弦时，左手的肘部要向右转。
 3. *pizz.* 是拨弦记号。
 4. 一边拨弦，一边跟着琴弦的音高唱唱名。

Moderato 中速

pizz.