

二胡入门

国乐大师**王国潼**作序推荐

学即会!

刘芳艳 编著

二胡培训 / 自学通用教材

- 知识细化

各调技术、技巧分类讲解

- 检验成果

课后针对知识点的乐曲演奏实践

- 方便演奏

的指法标记

高兴趣

选取人气最高二胡曲谱

二胡入门

国乐大师王国潼作序推荐

即学即会!

刘芳艳 编著



图书在版编目 (CIP) 数据

即学即会!二胡入门 / 刘芳艳编著. — 长沙: 湖南文艺出版社, 2013.1
(即学即会)
ISBN 978-7-5404-5895-9

I. ①即... II. ①刘... III. ①二胡—奏法 IV. ①J632.21

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第298640号

参与编写 / 郑冷横 傅依菊 戴伟 周戈 潘丽
胡珊珊 谢建林 肖光幸 杨水深

本书作品著作权使用费由中国音乐著作权协会代理 邮编100005
地址/北京市东单三条33号京纺大厦5层 电话/ (010-65232656-532)



编 著 / 刘芳艳

出 版 人 / 刘清华
责任编辑 / 何征 @ (0731)85983118
 @ music-he@163.com
刘津

封面设计 / 罗俊南
内文设计 / 九歌

湖南文艺出版社出版、发行
(长沙市雨花区东二环一段508号 邮编:410014)
湖南省新华书店经销
湖南省长沙裕锦印务有限公司印刷

2013年1月第1版第1次印刷
开本 / 880mm×1230mm 1/16
印张 / 9
印数 / 6000

书号 / ISBN 978-7-5404-5895-9
定价 / 25.00元

音乐部网址: <http://www.hnwy.net/music/>
邮购电话: (0731) 8598 3102 传真: (0731) 8598 3016
联系人: 李莉莉
打击盗版电话: (0731) 8598 3044 / (0731) 8598 3019

若有质量问题, 请直接与本社出版科联系 (0731) 8598 3029

序

二胡是中华民族音乐文化的亮丽瑰宝，它是我国民族乐器中极具代表性的一件，由于其音色优美动听，具有丰富的艺术表现力，在物质文明、精神文明日益发展的当今时代，二胡不仅受到广大国人的青睐，而且也早已走出国门，被世界各国的人们所接受、喜爱。目前在海内外学习二胡的人数已逾百万之多，广大不同程度、不同层面的二胡学习者需要各种不同类型的教材，通过自身的学习和掌握，不断地提高其演奏水准。

早在二十世纪二十年代，杰出的民族音乐家刘天华先生已率先创作了十首二胡独奏曲和四十七首二胡练习曲，为二胡教学的专业化和教材体系的建立，奠定了基础。建国以来，随着祖国民族音乐事业的发展，众多二胡演奏家、教育家、作曲家从不同的角度，编写、出版了各种不同类型的教材，为丰富二胡的教学内容和教材体系，做了大量有益的工作。二胡教学的科学化、系统化、规范化和二胡教材体系的建设，尚有待大家的共同努力。

刘芳艳先生是一位对二胡艺术执着追求的青年教师，他在多年从事二胡教学的实践中，通过不断总结教学经验，编写了这本《即学即会！二胡入门》。此书构思新颖、图文并茂，而且通俗易懂、便于掌握，书中从各个角度选用了不同类型的二胡练习曲、通俗歌曲、经典民歌、独奏名曲，以适用于不同年龄、层次的二胡学习者、爱好者的需要。毋庸置疑，这是一本颇有实用价值的二胡入门教材。

我衷心祝贺刘芳艳先生《即学即会！二胡入门》的出版，并向广大二胡学习者推荐这本二胡教材。我相信这本教材的出版，会对二胡这一乐器的普及和推广，产生积极的作用。



王国潼：我国著名二胡大师。曾先后担任中国广播民族乐团首席二胡、艺术指导，中央音乐学院民乐系主任、教授，香港演艺学院中乐系主任，现为香港二胡艺术中心主席。

前言

本书为一本二胡基础入门教程，适合二胡教师，及二胡乐迷、二胡爱好者使用。本书内容分为两个部分：第一部分为1~4章的基础知识，第二部分为5~8章的实践曲集。第一部分的基础知识深入浅出地将知识点细化，并分门别类在每个知识点后附以相应知识的练习曲，以方便读者在理解知识点的同时，更好地实践演奏出来。第二部分的实践曲集汇集实用二胡演奏曲，分“常用练习曲”“通俗歌曲”“经典民歌”“传统名曲”四个类别，让读者通过第一部分的学习后更直观地选择自己喜欢的曲目。

一个偶然的¹机会，收到出版社的约稿，令我惶恐又激动，由于本人才疏学浅，此书中难免有许多不当之处，望师长、同行指正。本书的出版得到了我国二胡大师、香港二胡艺术中心主席王国潼老师，中央音乐学院教授，硕士研究生导师赵寒阳老师的鼓励与支持，在此，深表感谢！

刘芳艳

2013年1月

作者简介：



刘芳艳

中国音乐家协会二胡专业委员会会员

中国民族管弦乐学会会员

湖南省音乐家协会二胡专业委员会理事

我一直感恩上帝对我的恩赐，让我成长、生活在一个幸福的时代，很多梦想在良师益友的引领、帮助下得以实现。从小痴迷二胡，被那或荡气回肠，或磅礴气势，或如泣如诉，或柔美如诗的二胡音乐所征服，因此，自己能演奏一首优美的二胡曲成了当时最美的梦。稍许长大后的我，便开始寻梦，去湖南师范大学音乐学院、去武汉音乐学院、去上海音乐学院、去中国、中央音乐学院学习……在二胡路上不断拜名师、求真经成了我生活的主题。现在，尽己所能，与自己的学生一起在二胡学习路上探索、进步。从教十五年来，先后培养了数百名二胡爱好者与专业学习人士，学生经常在各级、各类演出和比赛中获奖。

目 录

第一章：认识了解二胡

一、认识二胡	001
二、挑选及调试二胡	002
三、如何保养二胡	003
四、定弦及弦法	003

第二章：演奏姿势及基本方法练习

一、演奏姿势	008
1. 坐姿	008
2. 持琴	009
3. 持弓	009
二、运弓	010
三、换弦	011
四、按弦	012

第三章：各常用调练习

一、D调上把位练习	013
（一）演奏要点	013
1. 练习一 D调上把外弦按指练习	013
2. 练习二 D调上把内弦按指练习	013
3. 练习三 D调上把音阶练习	014
4. 练习四 练习曲《小星星》 法国儿歌 ..	014
（二）分弓与连弓	014
1. 连弓练习 刘天华曲	015
2. 连弓简易换弦练习	016
3. 换弦练习（一）刘天华曲	016
4. 换弦练习（二）刘天华曲	016
（三）连弓与分弓的混合练习	017
练习曲《摘椒》 江苏民歌	017
（四）小指练习	017
1. 练习曲《八月桂花遍地开》 江西民歌 ..	018
2. 练习曲《田园春色》 陈振铎曲	018
二、G调上把位练习	019
（一）演奏要点	019
（二）练习曲	019
1. G调上把位音阶练习	019
2. 上把指法练习 刘天华曲	020

3. 练习曲《知道不知道》 山西民歌	020
4. 练习曲《孟姜女》 江苏民歌	020
5. 练习曲《纺纱》 山东民歌	021
6. 练习曲《少年壮志不言愁》 雷 蕾曲 ..	021
三、揉弦	022
1. 什么是揉弦?	022
2. 滚揉基本动作	022
3. 练习方法	022
4. 揉弦练习曲（一） 张 韶曲	022
5. 揉弦练习曲（二） 赵寒阳、刘逸安曲 ..	023
四、F调上把练习	023
（一）演奏要点	023
（二）练习曲	024
1. F调上把练习 张 韶曲	024
2. 练习曲《敖包相会》 通 福编曲	025
3. 练习曲《牧羊姑娘》 金 砂曲	025
4. 练习曲《樱花》 [日] 清水修曲	026
5. F调切把练习 刘逸安、赵寒阳曲	026
五、换把	027
（一）把位	027
（二）换把	028
（三）常用调上、中把换把练习	028
（1）D调上、中换把练习	028
1. 练习曲《小燕子》 王云阶曲	028
2. 换把练习（一） 刘天华曲	029
3. 换把练习（二） 刘天华曲	029
4. 换把练习（三） 赵寒阳曲	030
（2）G调上、中把换把练习	031
1. 练习曲《送别》 [美] 奥德维曲	031
2. 练习曲《南泥湾》 马 可曲	031
3. 练习曲《小曲好唱口难开》 张敬安、欧阳谦叔曲	032
4. 练习曲《喜洋洋》 刘明源曲	032
（3）F调上、中把换把练习	033
1. F调上、中把练习 苏北民歌	033
2. 长弓练习 张 锐曲	034
3. 练习曲《小花鼓》 刘北茂曲	035

第四章：几种常用技巧

一、颤音	036
颤音练习 刘长福曲	036
二、滑音	036
滑音练习《闹花灯》赵寒阳、刘逸安曲	037
三、顿弓	038
连顿弓练习 张锐曲	038
四、快弓	040
快弓练习《幸福的花朵》潘振声曲	040
五、颤弓	041
颤弓练习《光明行（片断）》刘天华曲	041
六、泛音	041
七、抛弓	042
抛弓练习 朱学义曲	042
八、拨弦	042

第五章：常用练习曲

1. 各调五声音阶练习 王国潼曲	043
2. D调溜手曲 张韶曲	044
3. 上把指距练习 宋国生曲	045
4. C调力度练习 刘逸安、赵寒阳曲	046
5. 两手配合练习 1 王国潼曲	047
6. 两手配合练习 2 周耀铨编曲	049
7. 长弓练习 闵惠芬曲	050
8. 垫指滑音练习 周皓、赵砚臣编曲	052
9. 三连音换弦练习 赵砚臣曲	053
10. 音乐会练习曲 周耀铨曲	054

第六章：通俗歌曲

1. 天空之城 久石让曲	057
2. 卡农 Johann Pachelbel 曲	058
3. 可惜不是你 曹轩宾曲	059
4. 爱的供养 谭璇曲	060
5. 真的好想你 李汉颖曲	061
6. 月亮代表我的心 孙仪曲	062
7. 一帘幽梦 刘家昌曲	063
8. 小酒窝 林俊杰曲	064
9. 爱情转移 涂惠元曲	066
10. 牵手 李子恒曲	067
11. 天路 印青曲	068
12. 挥着翅膀的女孩 陈光荣曲	069
13. 听海 涂惠元曲	070
14. 红豆 柳重言曲	071
15. 萍聚 罗大佑曲	072
16. 万水千山总是情 顾嘉辉曲	073
17. 知心爱人 付笛声曲	074

18. 心雨 马兆骏曲	075
19. 在水一方 林家庆曲	076
20. 夜来香 黎锦光曲	077
21. 甜蜜蜜 印尼民歌	078
22. 同一首歌 孟卫东曲	079
23. 梦醒时分 李宗盛曲	080
24. 童话 光良曲	081
25. 栀子花开 吴婵曲	082
26. 小城故事 汤尼曲	083
27. 隐形的翅膀 王雅君曲	084
28. 最浪漫的事 李正帆曲	085

第七章：经典民歌

1. 枉凝眉 王立平曲	086
2. 康定情歌 四川民歌	087
3. 血染的风采 苏越曲	087
4. 难忘今宵 王酩曲	088
5. 红梅赞 羊鸣、姜春阳、金沙曲	088
6. 渔家姑娘在海边 王酩曲	089
7. 说句心里话 士心曲	090
8. 我爱你，塞北的雪 刘锡津曲	091
9. 驼铃 王立平曲	092
10. 边疆的泉水清又纯 王酩曲	093
11. 珊瑚颂 胡士平、王锡仁曲	094
12. 高山上流云 刘青曲	095

第八章：传统名曲

1. 子弟兵和老百姓 张达观曲	096
2. 八月桂花遍地开 江西民歌	098
3. 良宵 刘天华曲	100
4. 赛马 黄怀海曲	101
5. 光明行 刘天华曲	103
6. 奔驰在千里草原 王国潼、李秀琪曲	106
7. 北京有个金太阳 藏族民歌	109
8. 山乡邮递员 陈辉庭曲	112
9. 苏南小曲 朱昌耀编曲	115
10. 喜送公粮 顾武祥、孟津津曲	117
11. 闲居吟 刘天华曲	119
12. 二泉映月 华彦钧曲	121
13. 三门峡畅想曲 刘文金曲	123
14. 战马奔腾 陈耀星曲	128
15. 一枝花 张式业改编	132

附录：

基本乐理知识及二胡常用演奏弓、指法符号 136

第一章

认识了解二胡

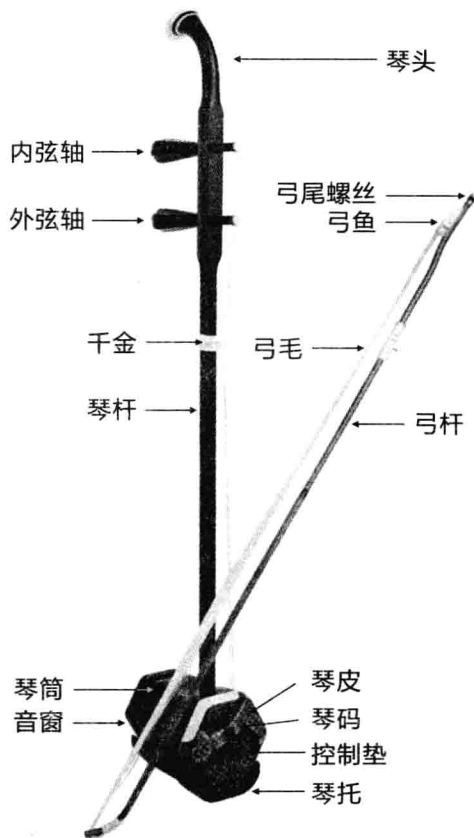
一、认识二胡

二胡，因其音色柔美动听，表现力丰富，感染力强，是我国流传最广的民族乐器之一。据史料记载，二胡大约已有一千多年的历史，它最早的名字叫“奚琴”，后来又称为“嵇琴”，当时是用竹片夹在两根弦中演奏的。后来，随着乐器制作工艺的进步，由竹片改用马尾做成琴弓演奏。



奚琴，产生在我国宋代，是用竹片夹在两根弦中拉奏的。

二胡由琴筒、琴皮、琴杆、琴轴、弓、琴码、千金、琴弦等部分组成。



二胡，它是由一千多年的奚琴进化而来的。

将近一个世纪以来，在众多民间艺术家、演奏家、教育家、作曲家的共同努力和推广下，二胡焕发出了前所未有的光芒。它不仅是中华民族文化艺术的瑰宝，而且，它作为艺术的使者，走遍了世界各地，向世界人民传播着中国的民族文化。这一切，首先要感谢我国伟大的民族音乐家刘天华先生(1895-1932)。刘天华先生为二胡创作的《病中吟》《空山鸟语》《良宵》等10首二胡曲及47首二胡练习曲，对二胡的演奏技巧进行了大胆的革新，很大程度地提高了二胡的表现力。他率先使二胡走进了专业艺术院校的讲台，为现代二胡演奏体系奠定了基础。在二胡的发展过程中，民间音乐家华彦钧（阿炳1893-1950）的影响也是深入人心的，他创作的《二泉映月》倾诉了他苦难的一生，荡气回肠、如泣如诉，已成为人们心目中二胡最经典的代表作之一。



杰出的民族音乐家刘天华(1895-1932)先生，他创作的十大二胡名曲大大地拓宽了二胡的表现力，是现代二胡学派的创始人。



优秀的民间音乐家华彦钧(1893-1950)，他创作的《二泉映月》《听松》和《寒春风曲》已成为中国民族音乐宝库中的珍贵遗产。

此外，近代的孙文明、陈振铎、蒋风之及现代的张韶、王国潼、闵惠芬、刘文金、王建民等民间艺术家、演奏家和作曲家都创作、改编、演奏了众多的二胡曲，他们为二胡的发展作出了巨大贡献。

二、挑选及调试二胡

二胡的材质其木料由低到高依次有花梨木、新红木、乌木、黑檀、老红木、紫檀木等。其中最好的属老红木、紫檀木。琴皮也是二胡最重要的部件之一。优良的琴皮应厚薄适中、均匀，鳞格整齐、有序，皮面光洁、平整。

近年来，由于对野生动物的保护，理想的野生蟒皮已十分难找，根据市场需求，“人工蟒皮”应运而生，因为它的音色不受天气、环境因素的影响也倍受众人的青睐。

同时，二胡的弓选择也有讲究，弓杆应富有弹性，不能太粗或太细，整弓的粗细应均匀，尽量选用白马尾的弓。不同木质的琴码在二胡上使之发出的音色也不尽相同。琴码的制作材质有乌木、红木、枫木等。为使二胡达到理想的音色，可选择不同的琴码进行调试，以至满意为好。

琴码下方应放置音垫，音垫首选厚大衣呢料（市场有专门的音垫购买），调整时可上下移动，既不影响琴皮的正常震动，又能最佳地控制狼音，如选用泡沫塑料、海绵等物作控制垫，也能起一定作用，但效果要逊色些。

三、如何保养二胡

二胡的保养主要有如下方面：

① 防潮（雨）、防晒、防摔；

② 练习完琴后要用软布擦去琴上的松香粉末，然后放入琴盒或琴套中，如有久积不易擦净的松香垢，可用酒精棉球擦去；

③ 不要让琴码长时间紧压在琴皮上，用完琴后可用一段略高于琴码的笔杆，由琴筒上方慢慢滚向琴码，以减弱琴码对琴皮的压力，若较长时间不用，应将琴码取下，或移到琴筒上方边缘处。

④ 琴用完后要将弓子放松，并注意保护弓毛，千万不可用手指摸弄弓毛，以免沾上油污。如果弓毛脏了，可将弓子卸下，用肥皂洗净弓毛，再用清水漂净后晾干，重新擦上松香方可使用。擦松香时用力不可过猛，要擦得均匀、适当，既不可擦得过多，又不可长期不擦，这样才能使发音纯净，并能延长弓毛的使用寿命。

四、定弦及弦法

1. 定弦

二胡标准的定弦为：外弦定A音，内弦定D音，内外弦之间为纯五度音程关系。由于一些乐曲的特殊要求，也有其它不同的定弦法，如《二泉映月》就要求外弦定D音，内弦定G音，比标准的定弦低一个纯五度；《长城随想》要求外弦定G音，也可内弦定C音，比标准的定弦低一个大二度等等。有时，在演奏某些风格独特的乐曲时，内外弦音高也可定为四度定音或八度定音等。音乐爱好者如用二胡给歌曲伴奏，有时歌唱者唱不上去，也可将二胡定低一、二个调，以适应歌唱者的音域。定弦时，可借助钢琴、电子琴、簧片定音器、电子定音器或音叉进行较音。

2. 弦法

二胡在演奏时，根据乐曲的调性来确定的空弦音称为弦法。二胡在标准定弦的情况下，常用的调性及其相应的弦法有： $1=D$ （ $1\ 5$ 弦）、 $1=G$ （ $5\ 2$ 弦）、 $1=F$ （ $6\ 3$ 弦）、 $1=C$ （ $2\ 6$ 弦）、 $1=bB$ （ $3\ 7$ 弦）、 $1=A$ （ $4\ 1$ 弦）六种，其相应的音位图如下：

1=D (1 5 弦)

1		5	
一 2		6 一	上把
二 3		7 二	
三 4		1̇ 三	
四 5	中把	2̇ 四	下把
6		3̇	
7		4̇	
1̇		5̇ 一	
2̇	次下把	6̇ 二	最下把
3̇		7̇ 三	
4̇		1̇ 四	
5̇		2̇	
6̇		3̇	
7̇		4̇	
1̇		5̇ 一	
2̇		6̇ 二	
3̇		7̇ 三	
4̇		1̇ 四	

1=G (5 2 弦)

5		2	
一 6̇		3 一	上把
二 7̇		4 二	
三 1̇		5 三	
四 2	中把	6 四	下把
3		7̇ 一	
4		1̇ 二	
5		2̇ 三	
6	次下把	3̇ 四	最下把
7̇		4̇	
1̇		5̇ 一	
2̇		6̇ 二	
3̇		7̇ 三	
4̇		1̇ 四	
5̇		2̇ 一	
6̇		3̇ 二	
7̇		4̇ 三	
1̇		5̇ 四	

1=F (6 3 弦)

6		3	
一 7		4 一	上把
一 1		5 一	
二 2		6 二	
三 3		7 三	
四 4		1 四	中把
5	一	2	
6	二	3	
7	三	4	
1	四	5 一	下把
2		6 二	
3		7 三	
4		1 四	
5		2	次下把
6	一	3	
7	二	4	
1	三	5 一	
2	四	6 二	最下把
3		7 二 (三)	
4		1 三	

1=C (2 6 弦)

2		6	
一 3	(一)	7 一	上把
一 4	(二)	1 一	
二 5	(三) 一	2 二	
三 6	(四) 二	3 三	
7	三	4 四	中把
1	四	5 一	
2		6 二	
3		7 三	
4		1 四	下把
5		2	
6		3	
7		4	
1		5 一	次下把
2	一	6 二	
3	二	7 三	
4	三	1 四	
5	四	2	最下把
6		3	
7		4	
1		5 一	
2		6 二	
3		7 三	
4		1 四	
5		2	

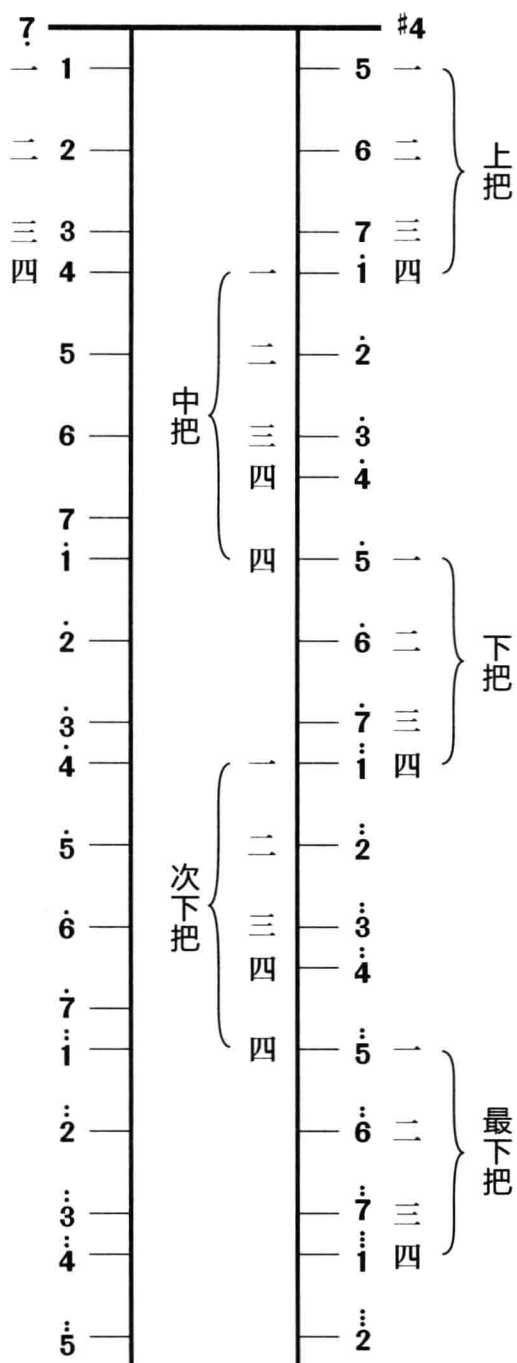
1 = $\flat$ B (3 7 弦)

3		7	
一 4		一 1	上把
一 5		二 2	
二 6		三 3	
三 7		四 4	
四 1	中把	一 5	下把
2		二 6	
3		三 7	
4		四 1	
5	次下把	二 2	最下把
6		三 3	
7		四 4	
1		一 5	
2		二 6	
3		三 7	
4		四 1	
5		二 2	
6		三 3	
7		四 4	
1		一 5	
2		二 6	
3		三 7	
4		四 1	
5		二 2	
6		三 3	
7		四 4	
1		一 5	

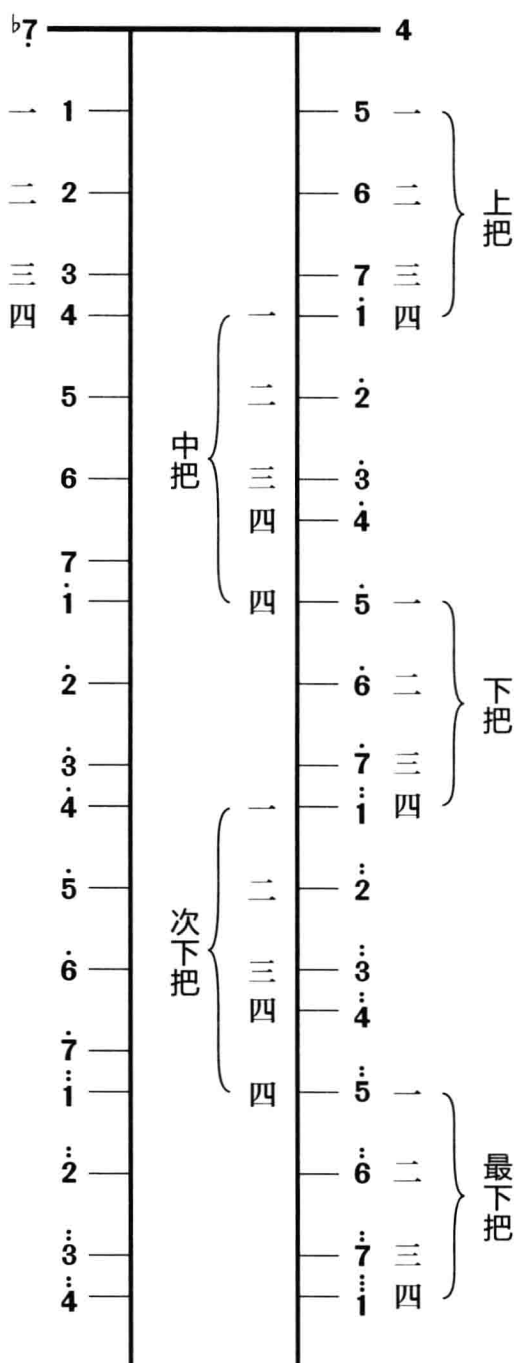
1 = A (4 1 弦)

4		1	
一 5		二 2	上把
二 6		三 3	
三 7		四 4	
一 1		五 5	
2	中把	六 6	下把
3		七 7	
4		一 1	
5		二 2	
6	次下把	三 3	最下把
7		四 4	
1		五 5	
2		六 6	
3		七 7	
4		一 1	
5		二 2	
6		三 3	
7		四 4	
1		五 5	
2		六 6	
3		七 7	
4		一 1	
5		二 2	
6		三 3	
7		四 4	
1		五 5	

1 = $\flat$ E (7 #4 弦)



1=E ($\flat$ 7 4 弦)



★在本书中，将着重介绍常用的三种弦法：

1=D (1 5弦) 1=G (5 2弦) 1=F (6 3弦)

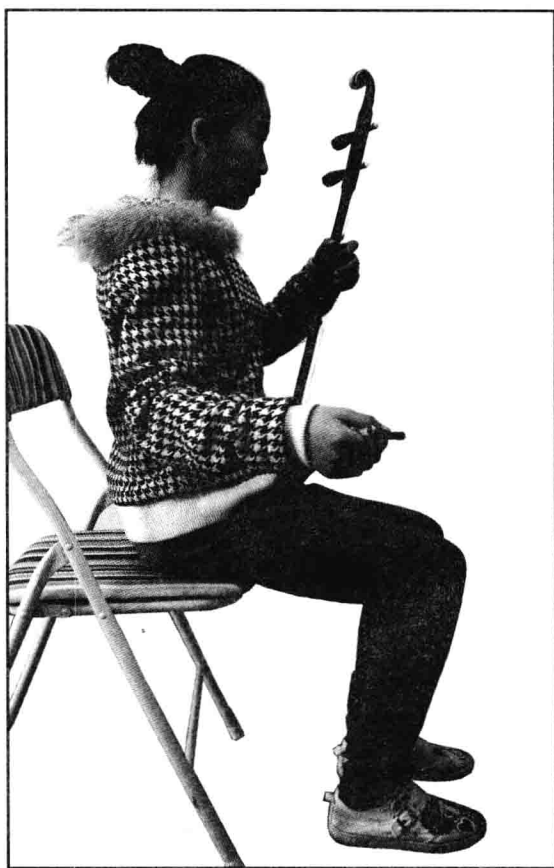
第二章

演奏姿势及基本方法练习

一、演奏姿势

1. 坐姿

二胡演奏姿势一般采用平腿坐式，选择一张高度合适的椅子，以两腿放平，两脚着地为标准。坐凳子时，以坐其三分之二位为宜。坐定后，双腿平放，两脚一前一后着地，两膝之间距离适中，不可太宽或太窄，以舒适为宜，头要摆正，肩要放平，身躯自然挺直，全身保持松弛自然的状态（如下图）。还有一种架腿式坐姿，因为影响演奏者动作的发挥，现在很少人使用。



近年来，随着新民乐的兴起，舞台演出中又出现了站立式演奏，固定的琴托把琴身固定在腰上。因其不受座位的限制，形式活泼，能让演奏者尽情地随着音乐律动，进行肢体动作的情感表达。

2. 持琴

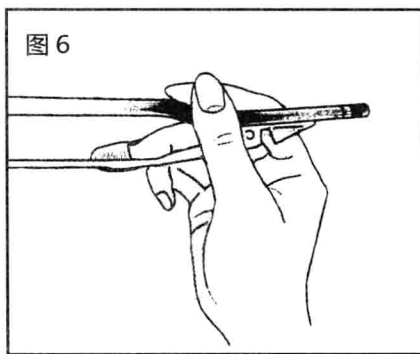
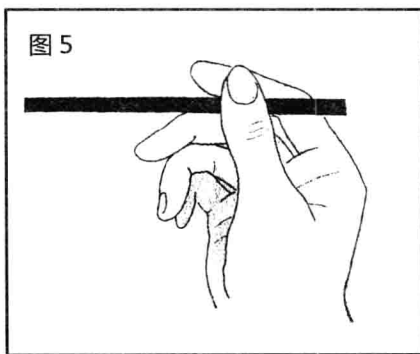
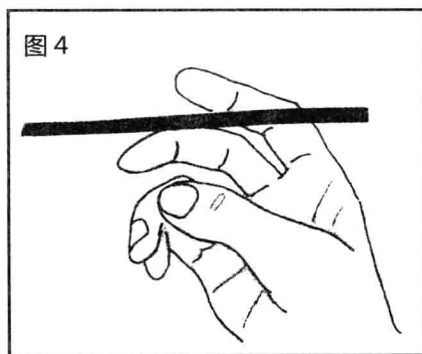
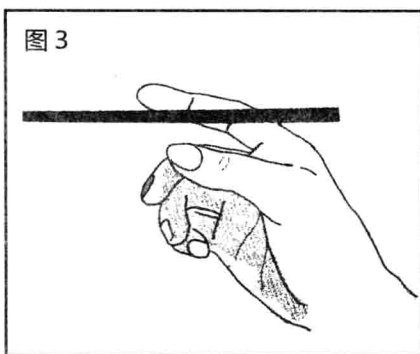
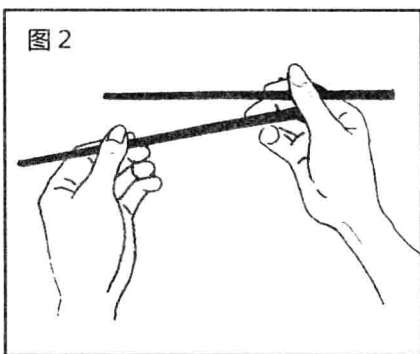
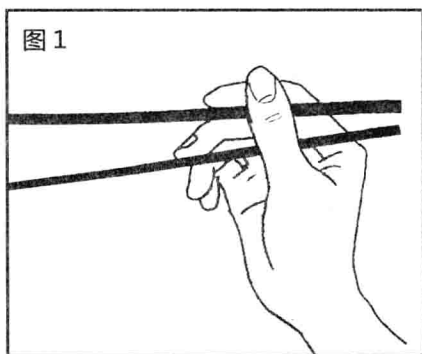
持琴时，二胡的琴筒应放在左腿紧靠小腹的位置上，将琴杆放入左手虎口中，左手自然扶着琴，在演奏上把位时，左手虎口要放在靠近千斤的位置上，拇指自然平伸，其余四指呈斜弧形，手掌呈半握拳状。左臂自然下垂，琴杆略向前倾，琴杆与身体成 30° 左右。在初学持琴时，一定要注意握琴杆不能太紧，学会放松和掌握左手各个关节部位间的自然协调（如右图）。



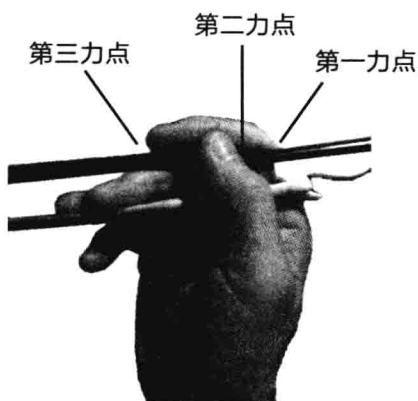
3. 持弓

右手持弓的姿势与我们吃饭时抓筷子的姿势很相似。我们用右手把筷子拿好，手平放在右腿上（图1），将靠近身体的一根筷子用左手向左抽出（图2），这时，我们会发现，留在手中的一根筷子其实只是靠三个指头抓着的。再仔细分析，主要是要重视三个点：第一个点是将筷子斜放在食指的第三节（从指尖向手掌数）上（图3）；第二个点是将中指的第二节向上托住筷子，使筷子保持平直（图4）；第三个点是将大拇指的第一节，对着上面两个点的中间轻轻地向下压，这根筷子便很轻松地抓住了（图5）。由于筷子的重量很轻，抓起来很方便，所以我们一定要用筷子多做练习，等能很好地掌握这三个点的正确位置后，拿二胡弓，也就容易了。

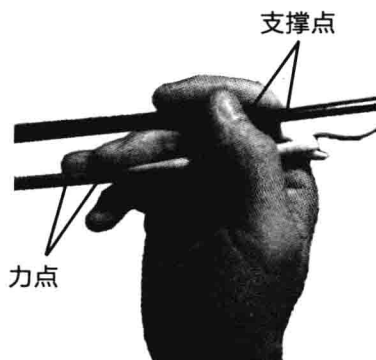
现在，我们把弓杆当作筷子，用同样的方法找准食指、中指和大拇指的三个点，将无名指与中指轻轻靠着，用这两个手指的指尖同时勾住弓毛，二胡弓就被很好地抓住了（图6）。



演奏外弦时，由食指向上，拇指向下和中指向外顶弓杆这三个力点来控制弓杆，使弓毛贴住外弦摩擦发声。



演奏外弦时



演奏内弦时

演奏内弦时，以食指向上，拇指向下作为支撑点来控制弓杆，中指和无名指的指面向内勾弓毛作为力点，使弓毛贴住内弦摩擦发声。

二、运弓

运弓即右手按照正确的持弓方法将弓毛贴在琴弦上作反复的推拉运动，它分为拉弓和推弓两个动作。



拉弓时，右手腕稍稍向外凸起成“外伸状态”，以腕部为先动点向右拉出。



推弓时，以大臂往回收作为先动点，带动小臂向左推进，此时手腕应呈“内屈状态”。

正确的运弓方法，应注意以下三方面：1. 运弓要平 2. 运弓要直 3. 运弓要活

1. 运弓要平，指弓子在左右运动时，其弓毛擦弦时时要保持在一个正确的、不变的位置上（即擦弦点）。通过这个不变的擦弦点，使弓子的左右运动保持在一个平面上，而这个平面与琴弦的直线形成了一个夹角，这个夹角的最佳角度为90°直角，只有这样，才能使琴弦的振动效果最好，共鸣最宏亮，音质最纯净。如右图：

