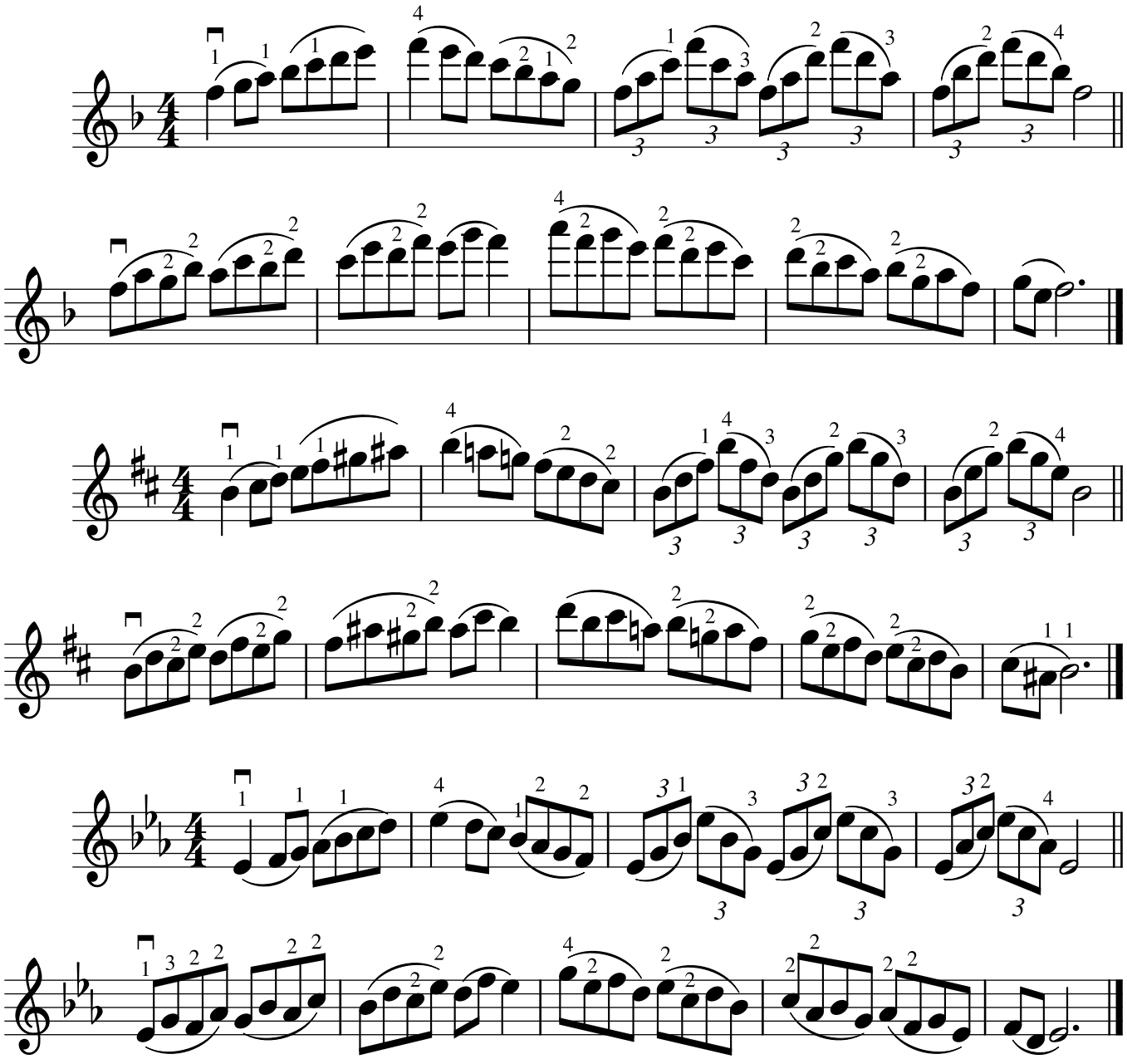
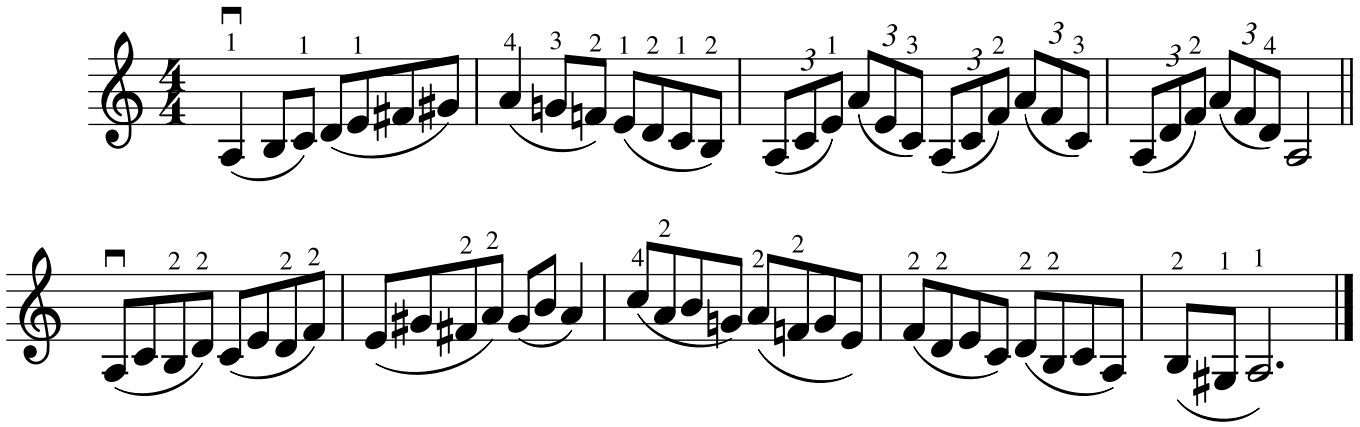
第四册

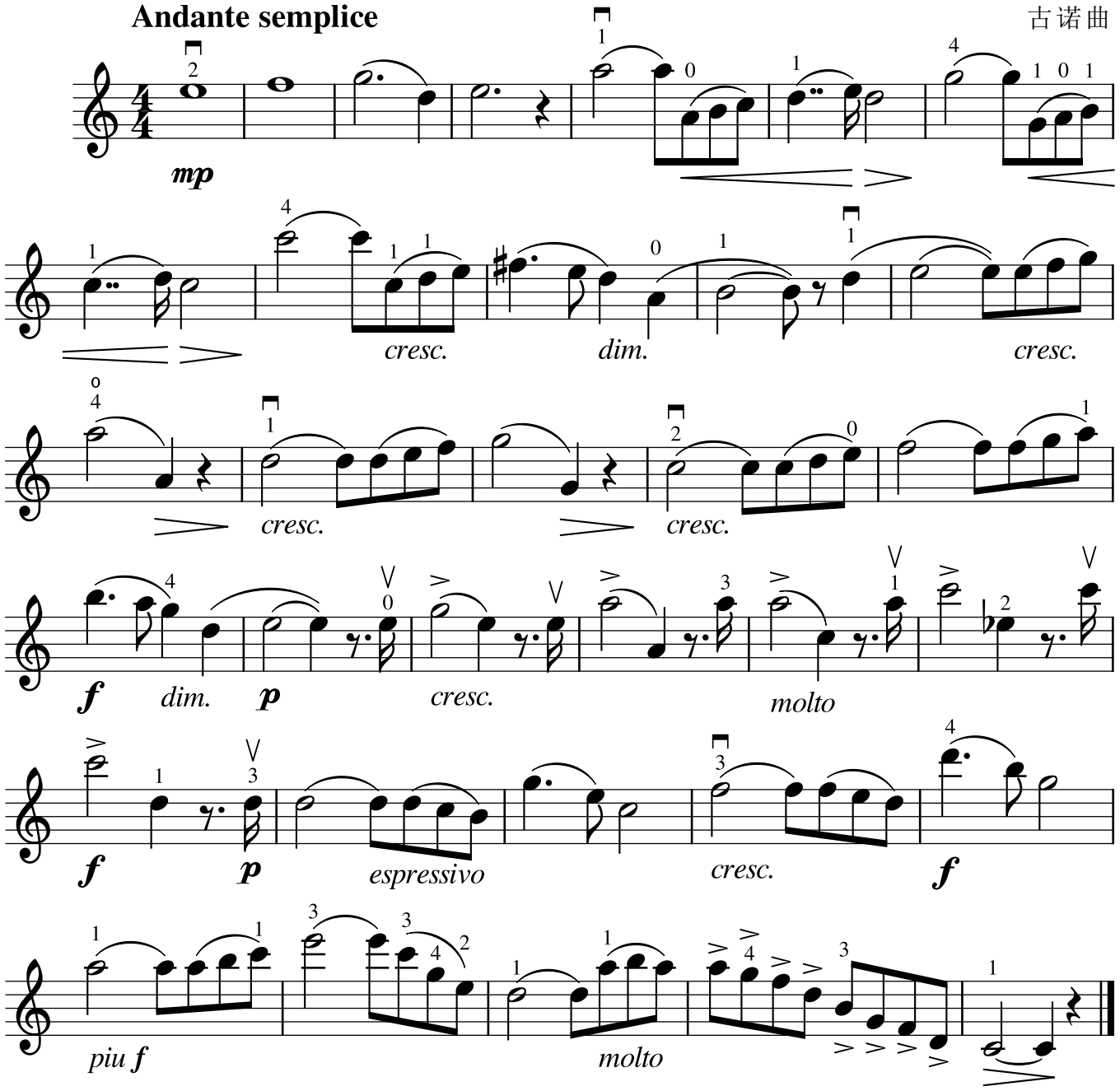
・培养孩子美好的心灵、敏锐的感觉和优良的能力。(铃木镇一)
・音乐不只是在手指之中，而是在演奏者神秘的自我之中，是在他的灵魂之中。(海菲茨)
・在变化中求稳定，在运动中求放松。(林耀基)
・艺术生涯中的每个成就，都取决于他们如何去练琴。(加拉米安)

1、换把音阶练习



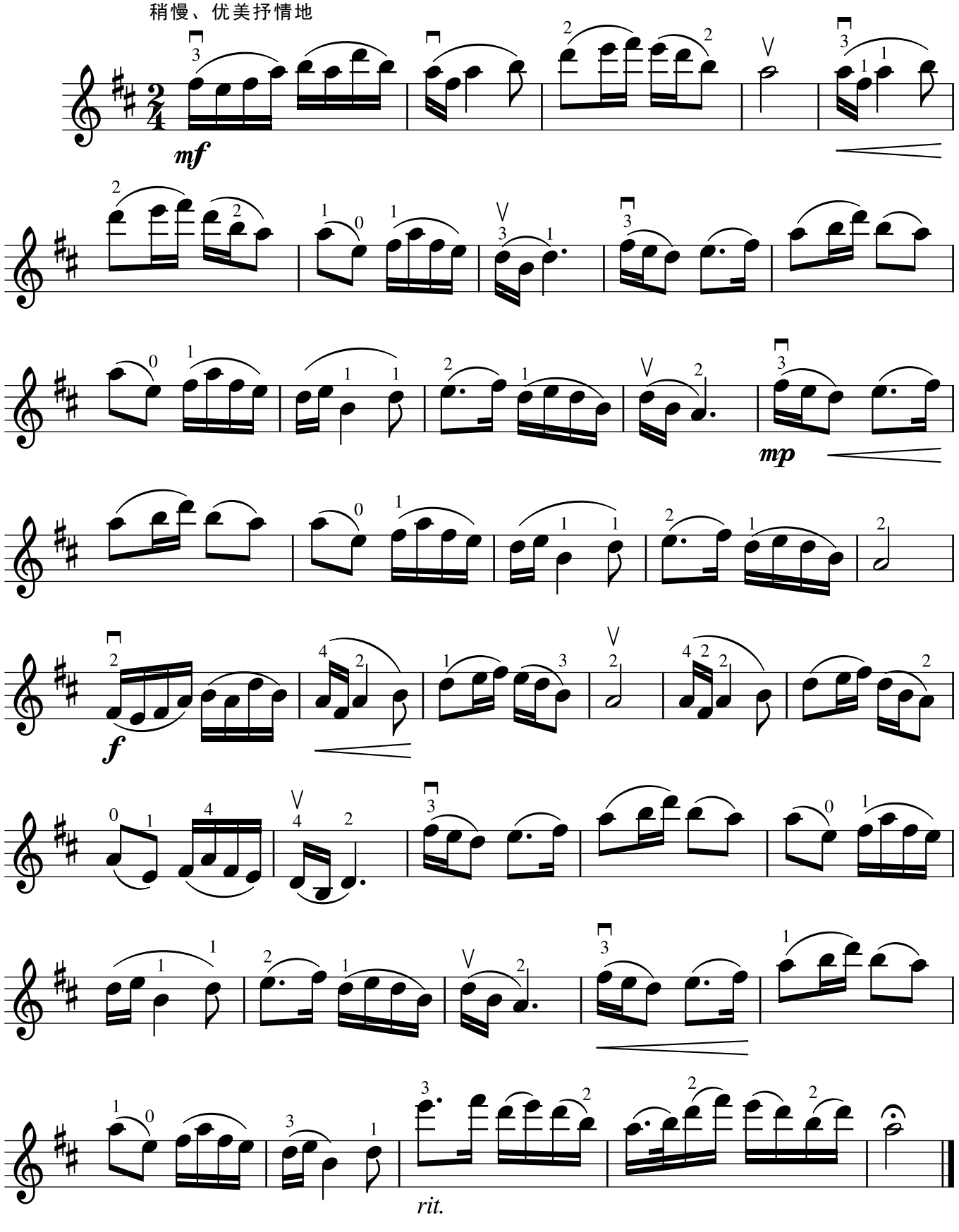


2、圣母颂


Andante semplice
古诺曲
mp
cresc.
dim.
cresc.
cresc.
cresc.
f
dim.
p
cresc.
molto
f
p
espressivo
cresc.
f
piu f
molto

3、茉莉花

江苏民歌

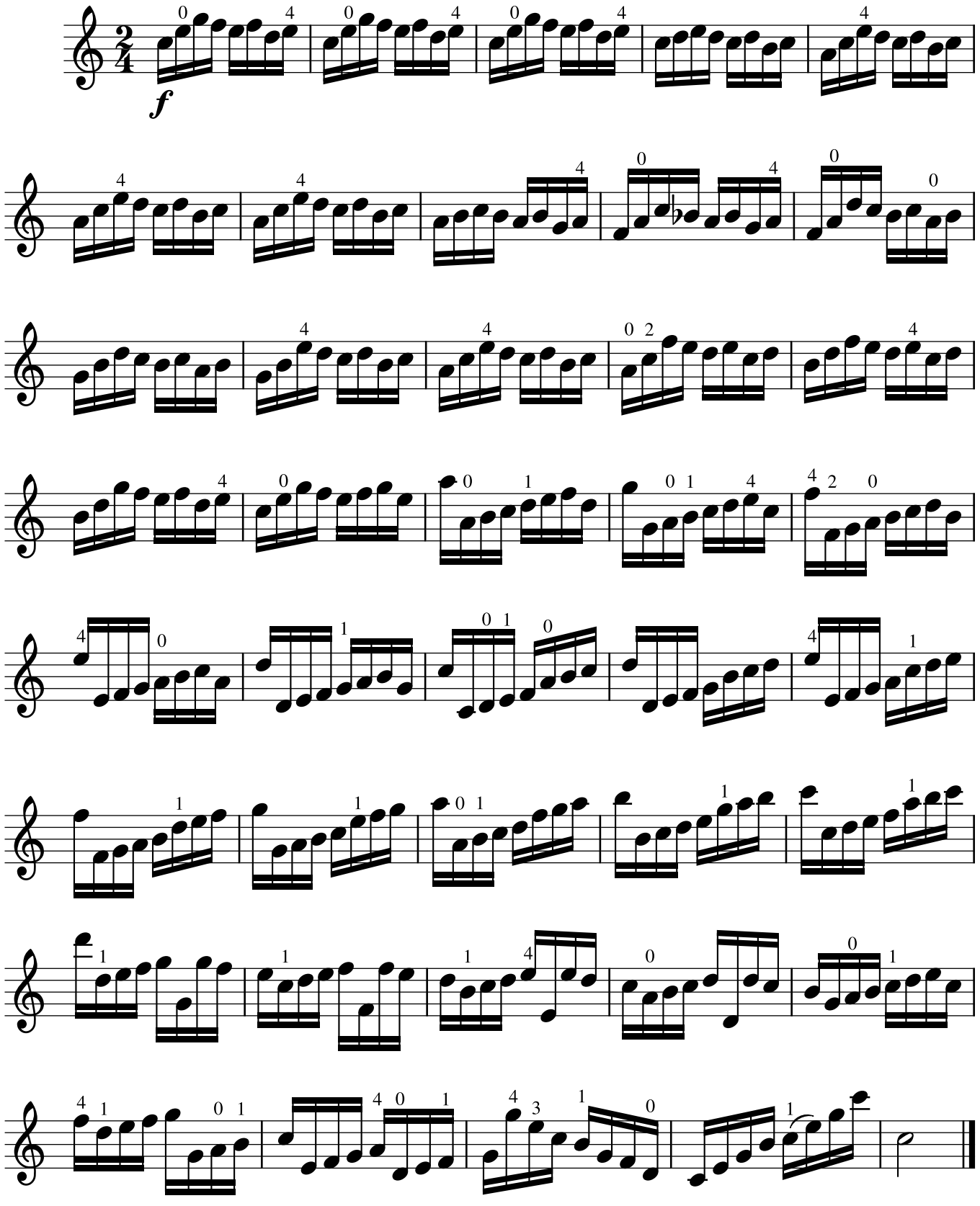


4、练习曲

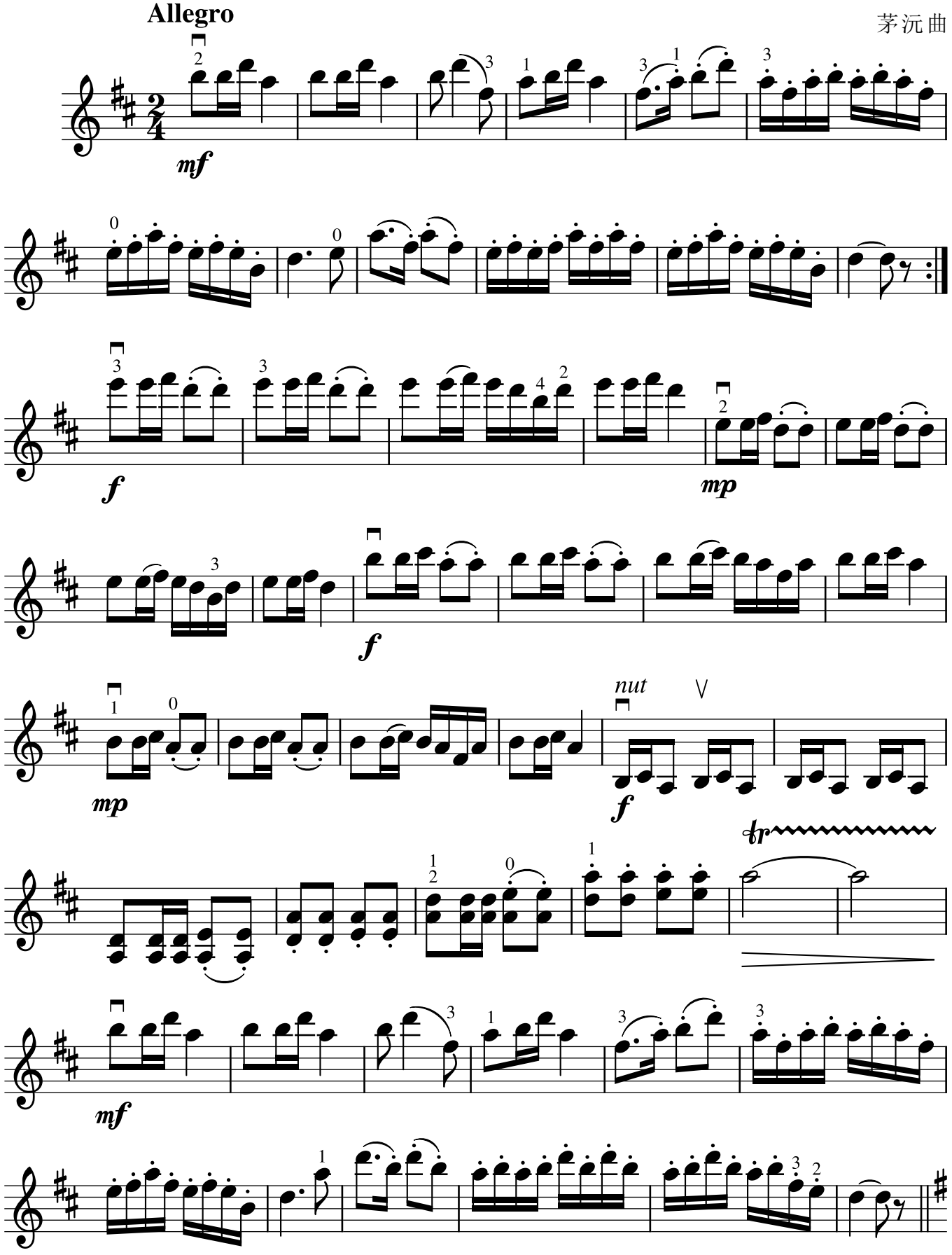
(No. 2)

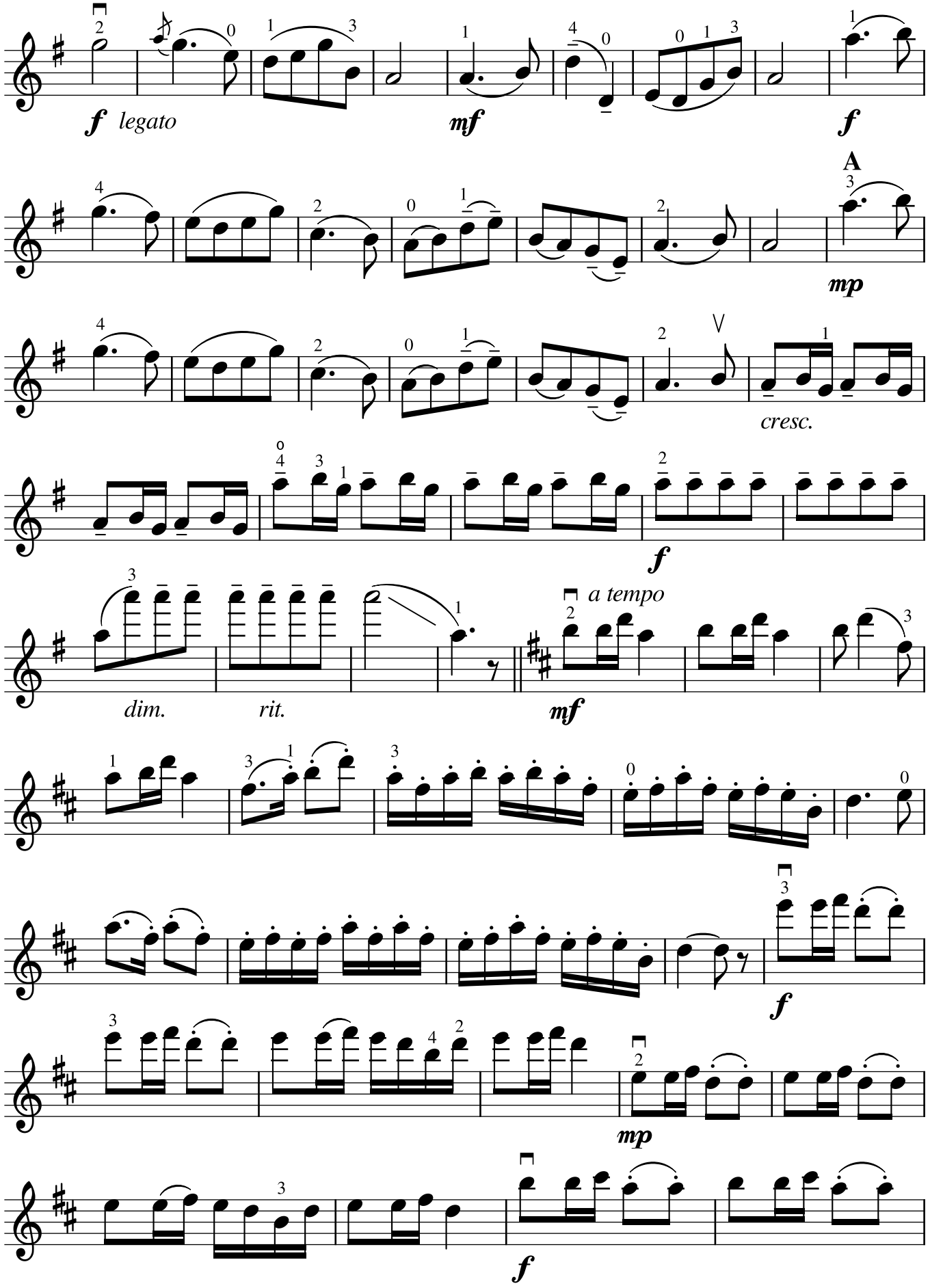
克莱采尔曲

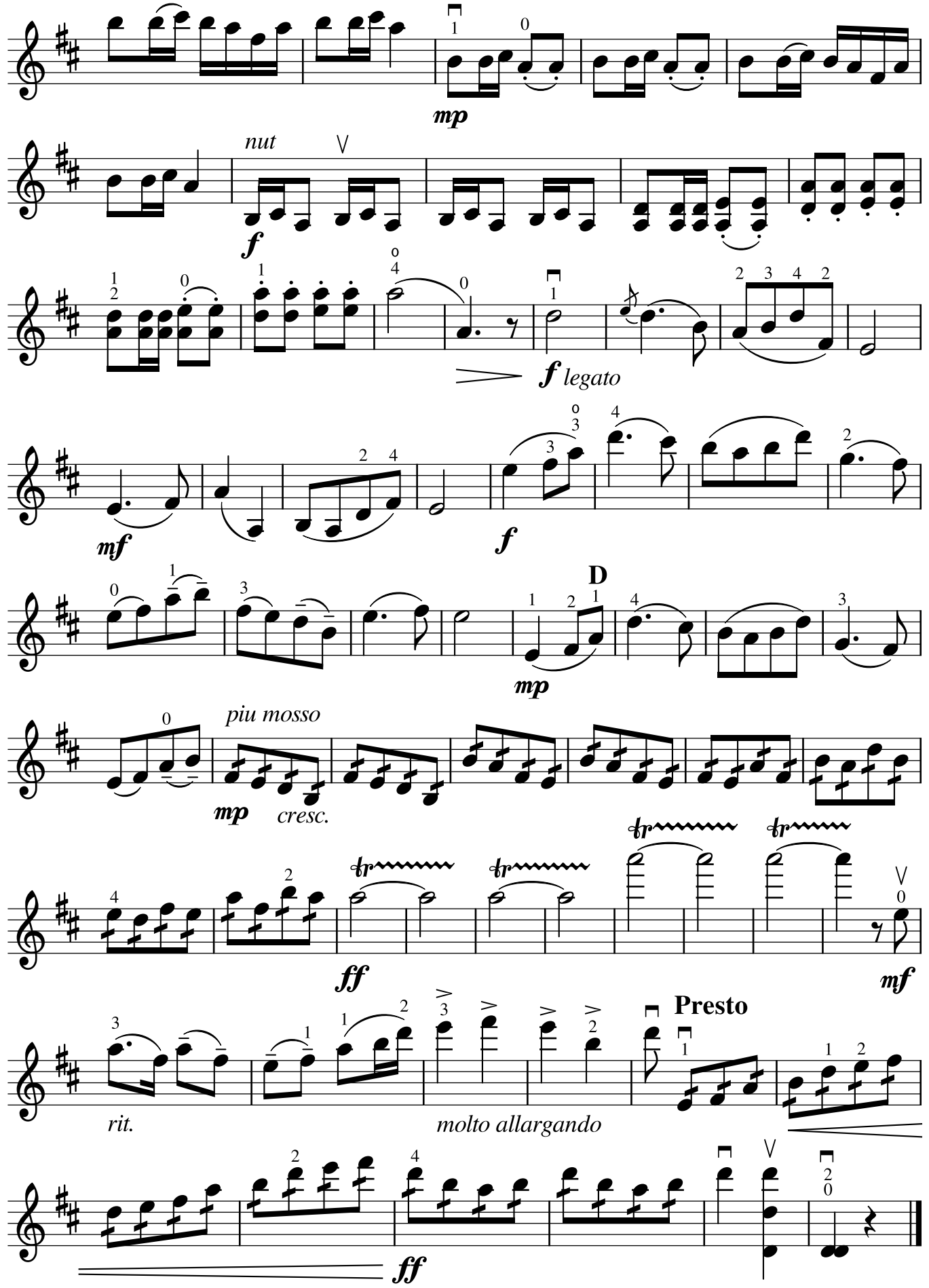
Allegro moderato



5、新春乐

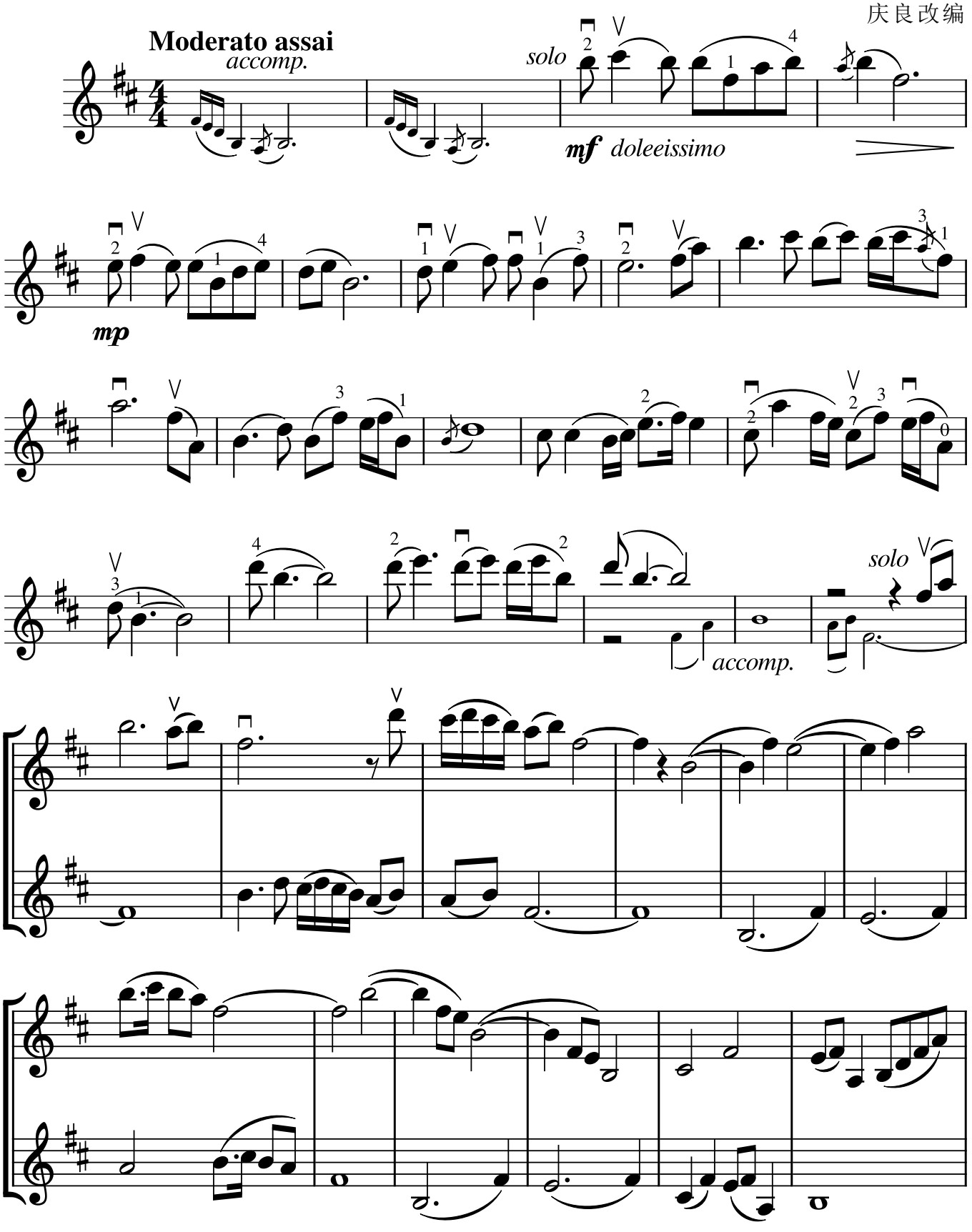


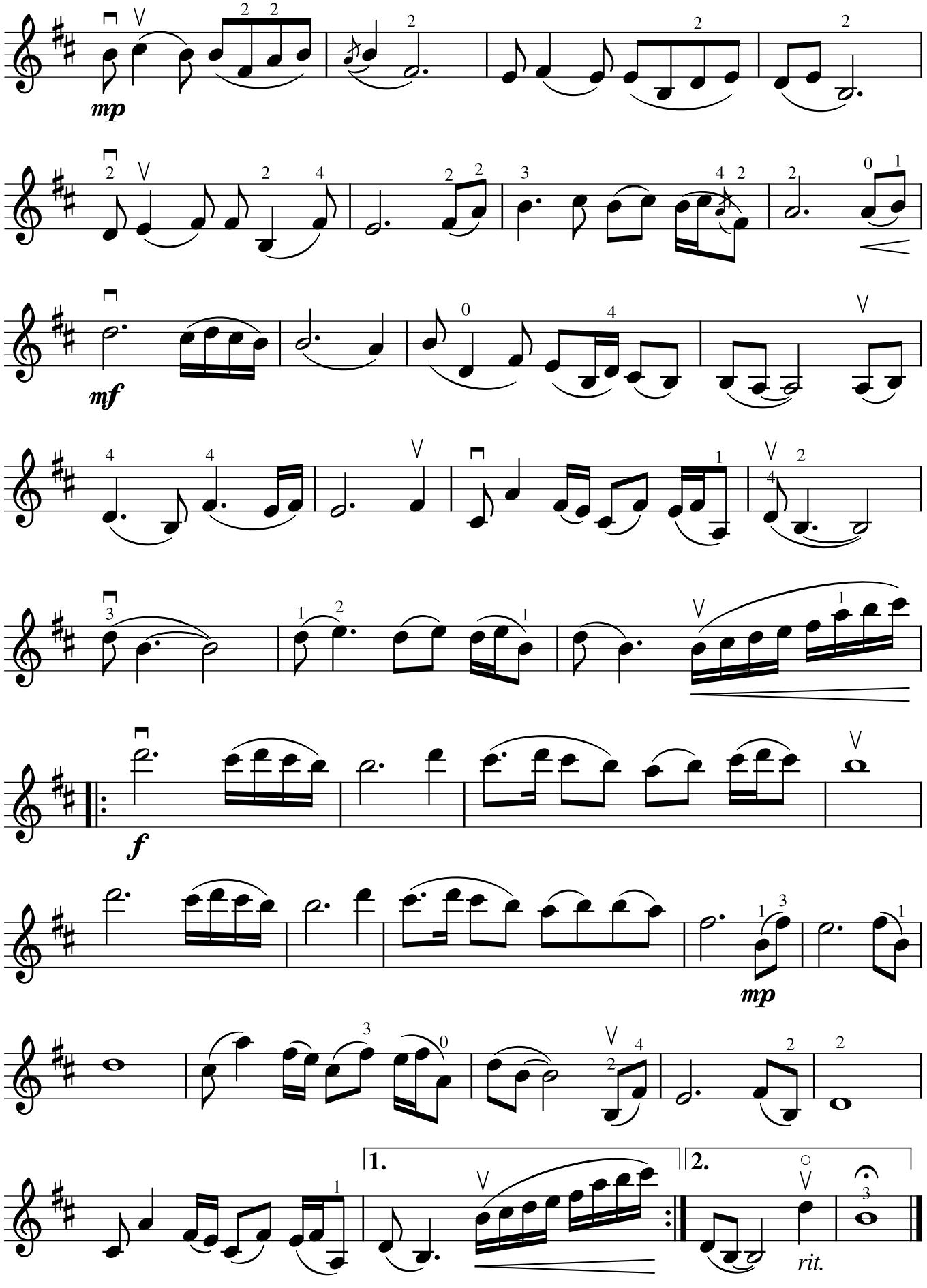

f legato
mf
f
A
mp
cresc.
f
dim.
rit.
a tempo
mf
f
mp
f


mp
nut
f
f legato
mf
f
D
mp
piu mosso
mp
cresc.
ff
mf
Presto
rit.
molto allargando
ff

6、枉凝眉

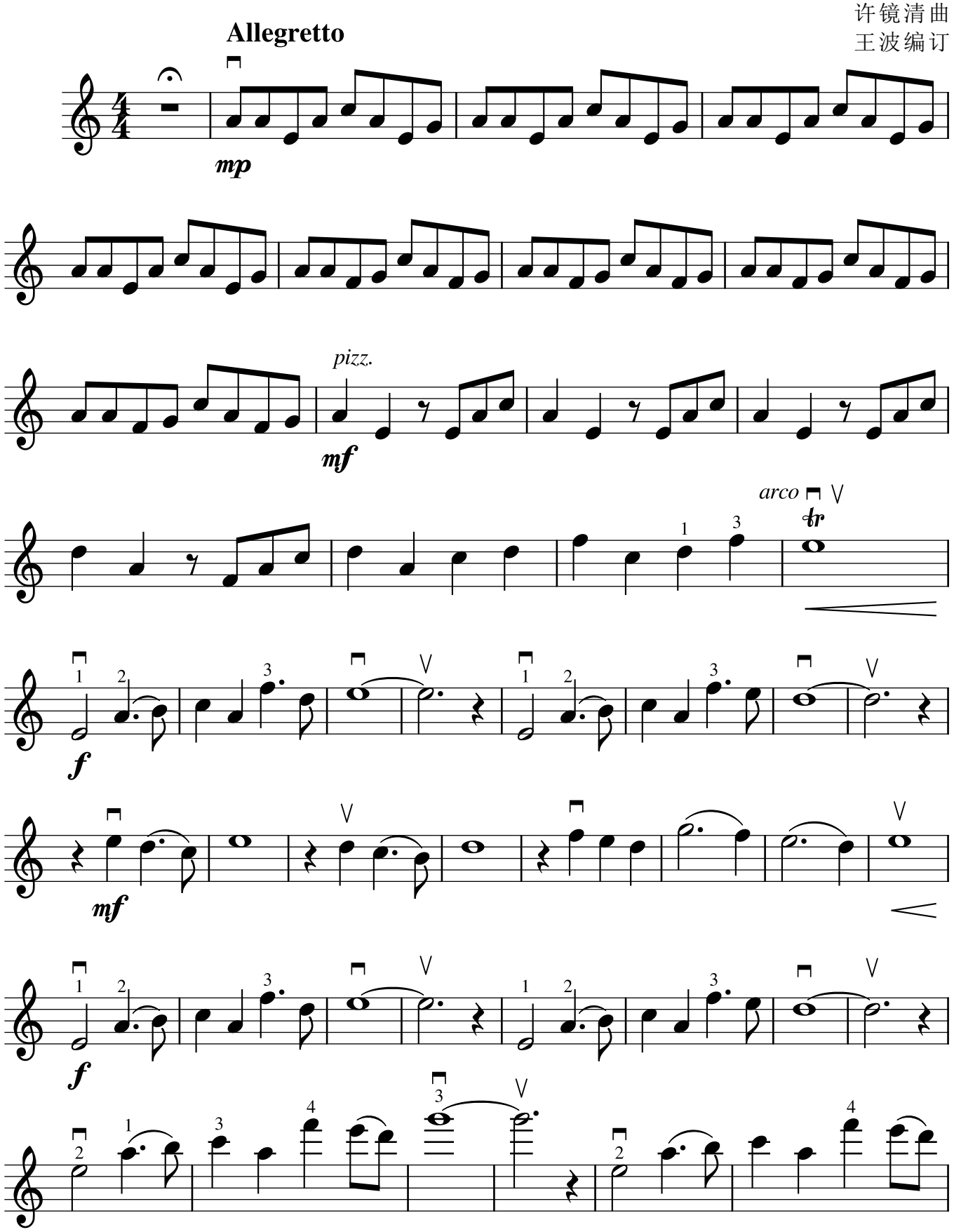
王立平曲
庆良改编

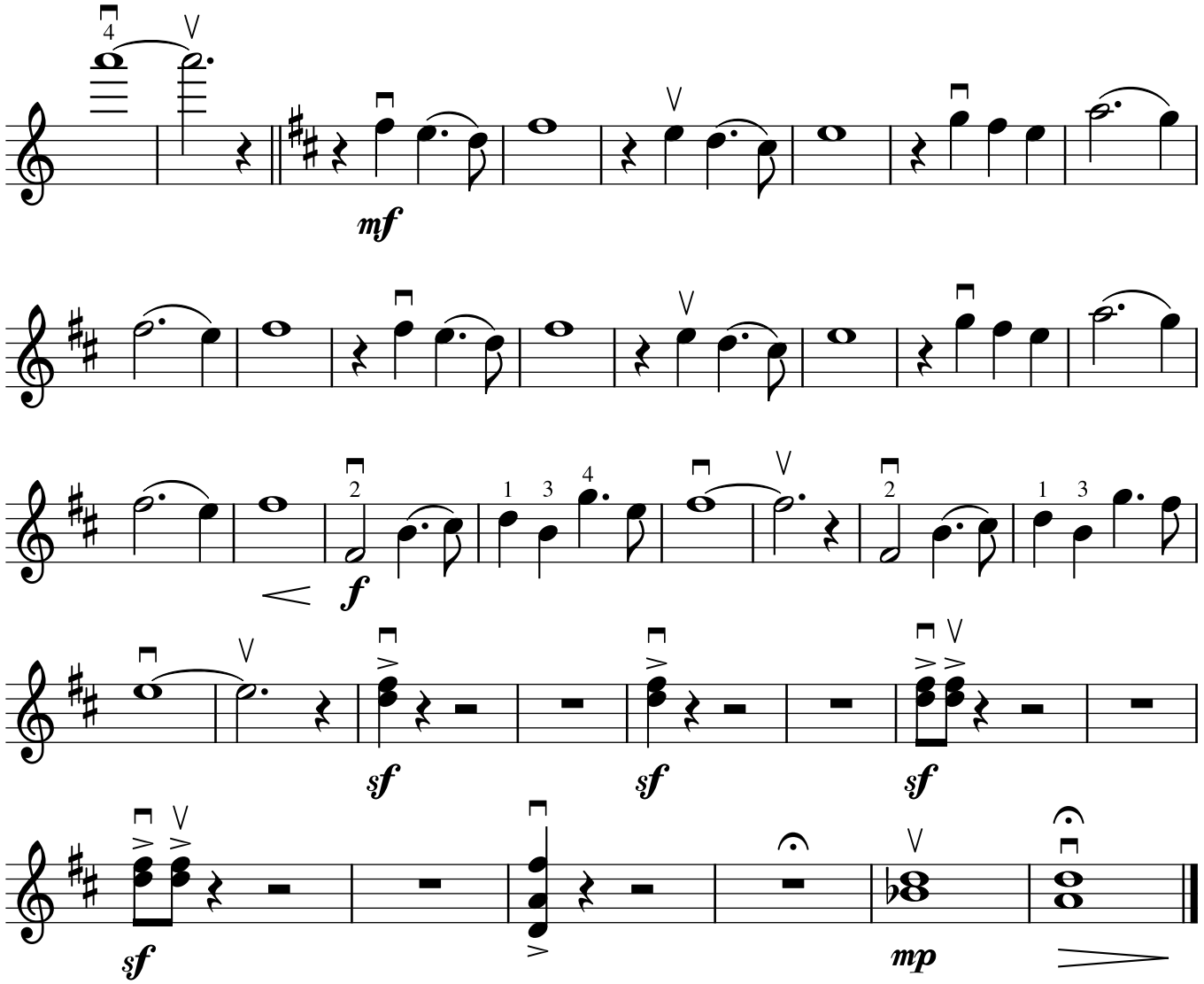



mp
mf
f
mp
1.
2.
rit.

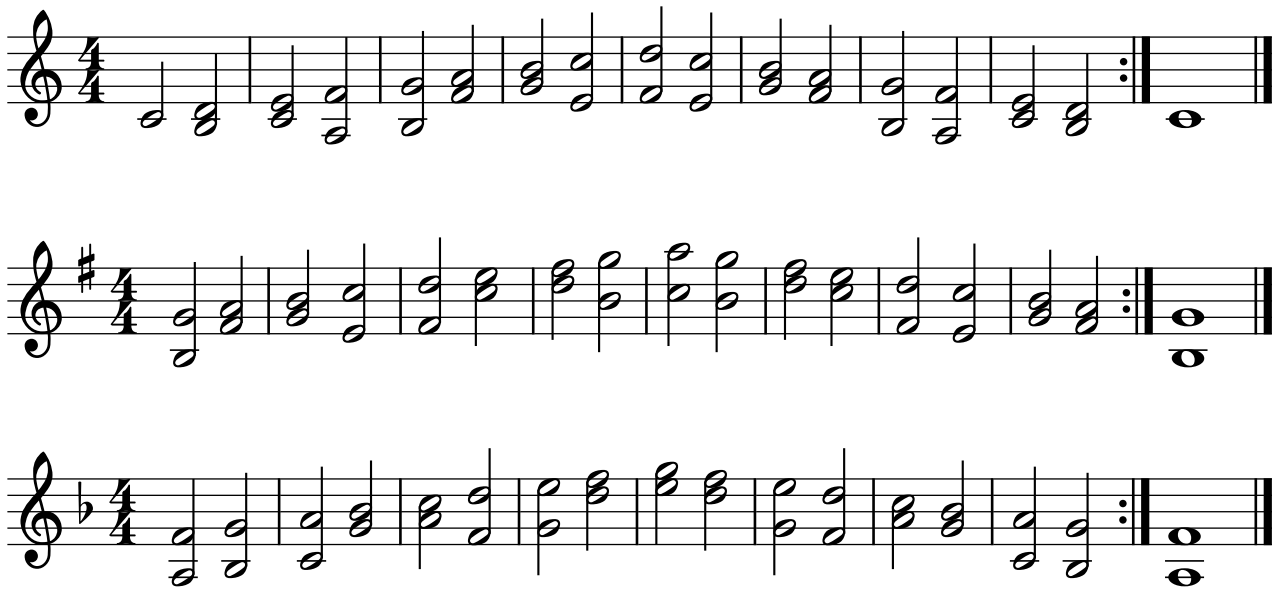
7、云宫迅音

许镜清曲
王波编订



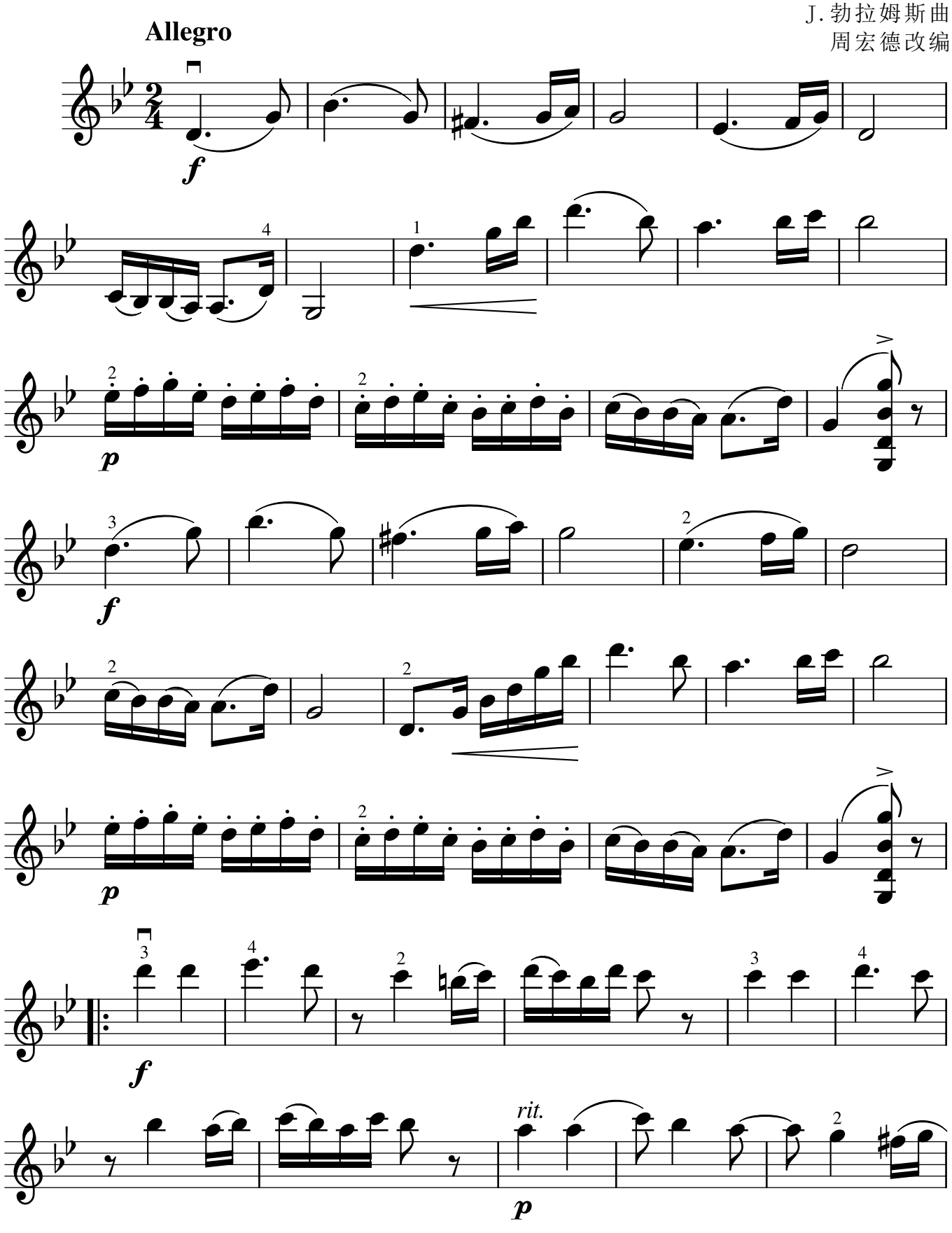


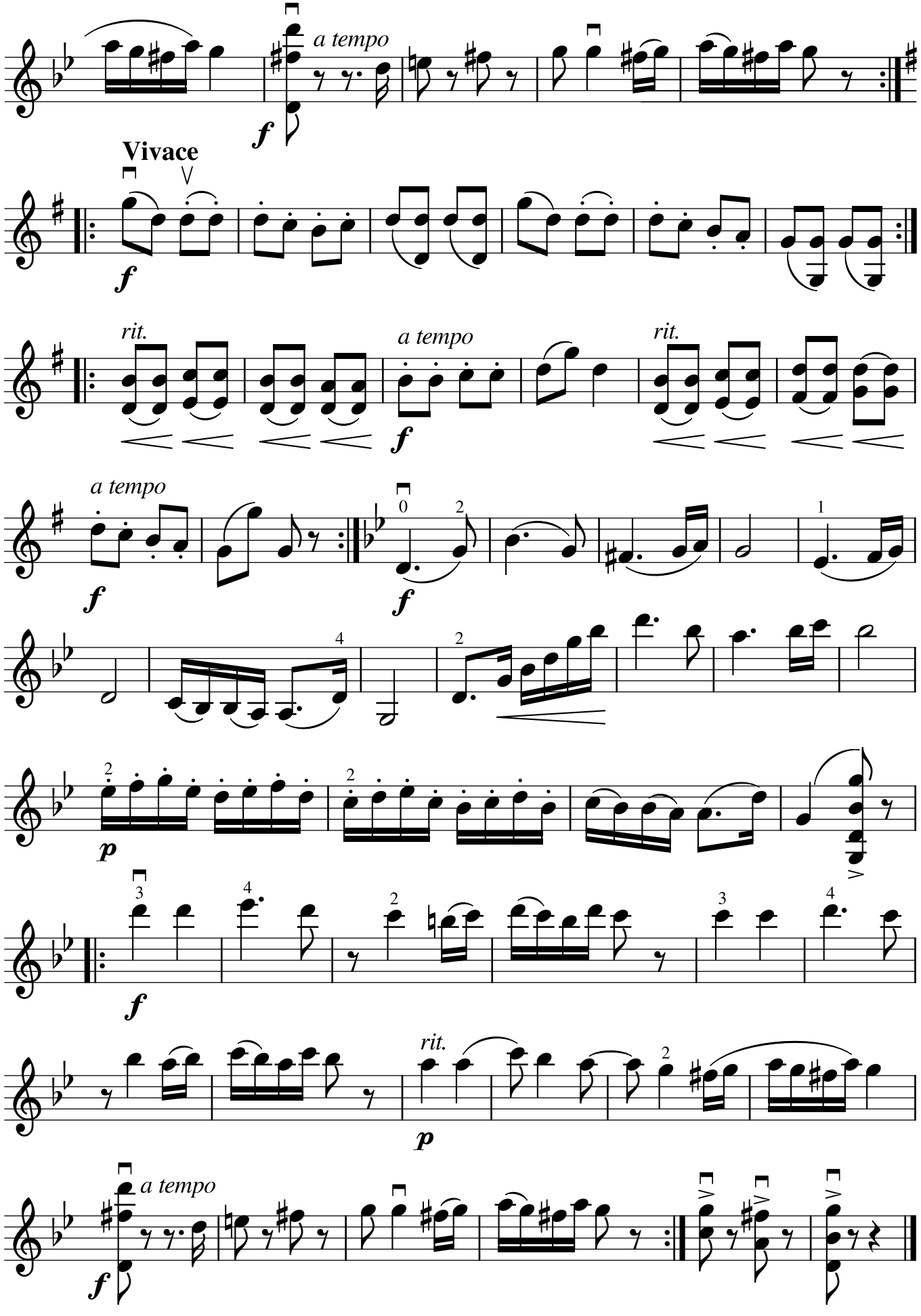
8、双音练习



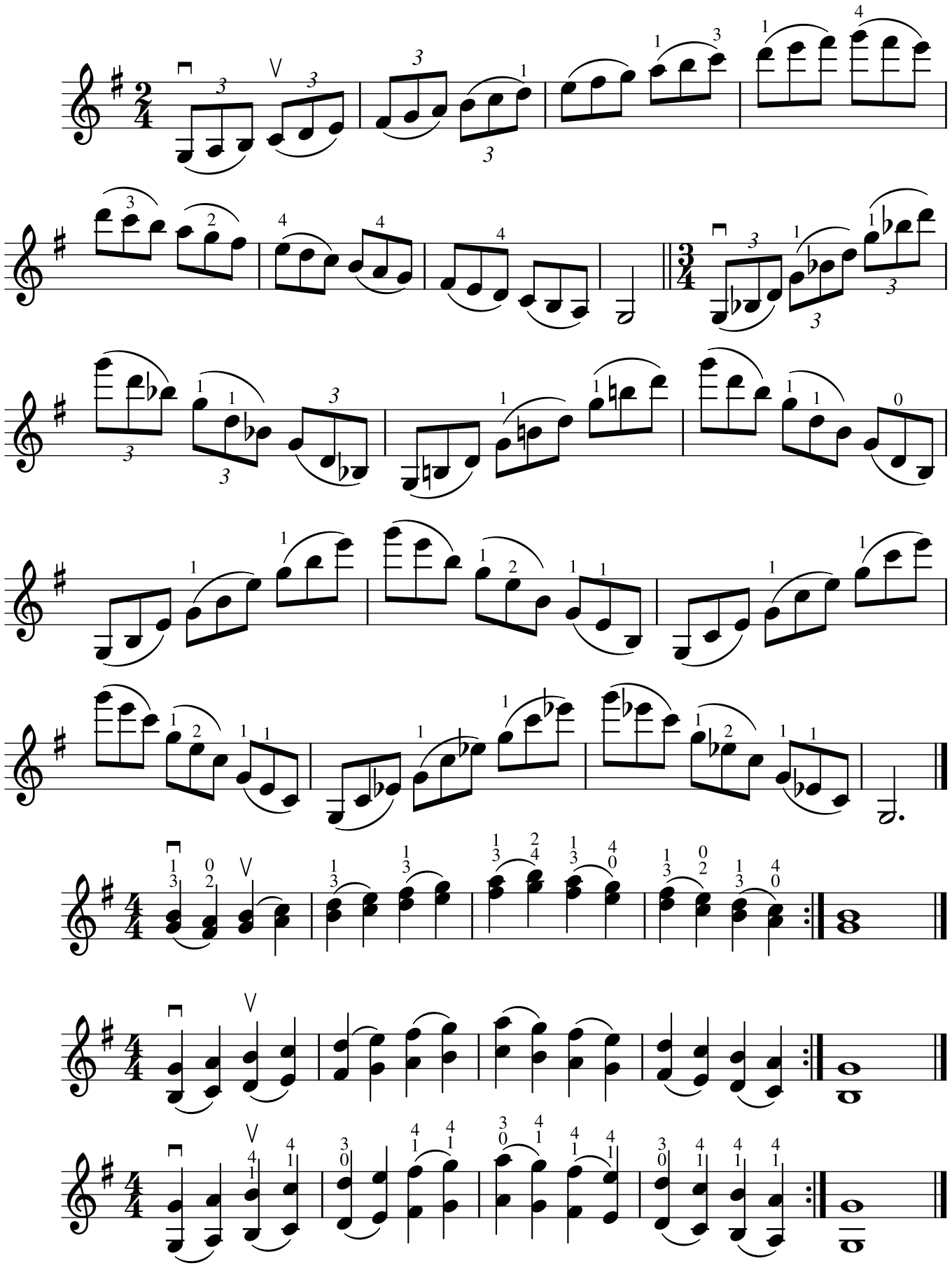
9、匈牙利舞曲第五号

J. 勃拉姆斯曲
周宏德改编



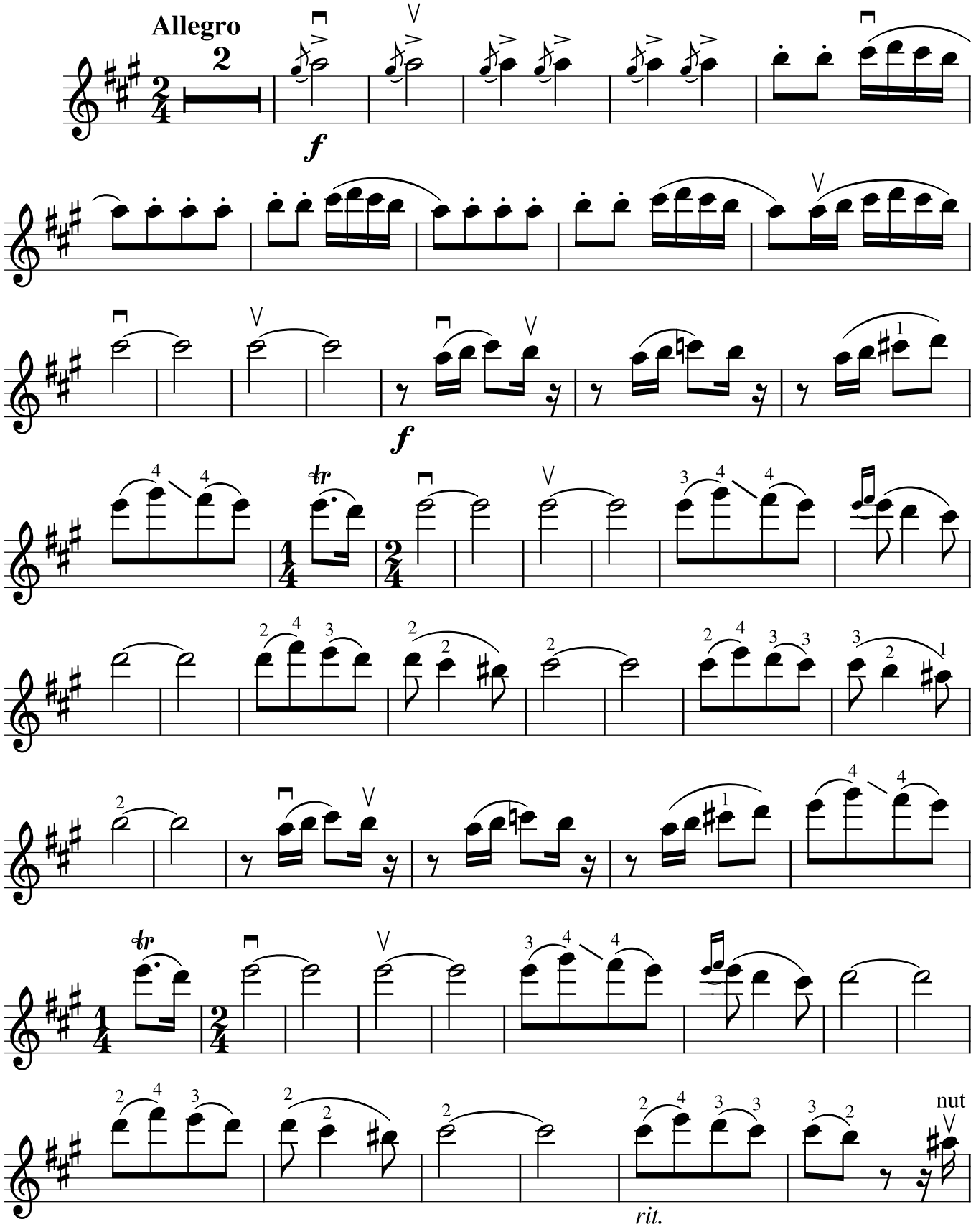

a tempo
Vivace
rit.
a tempo
rit.
a tempo
a tempo
rit.
a tempo

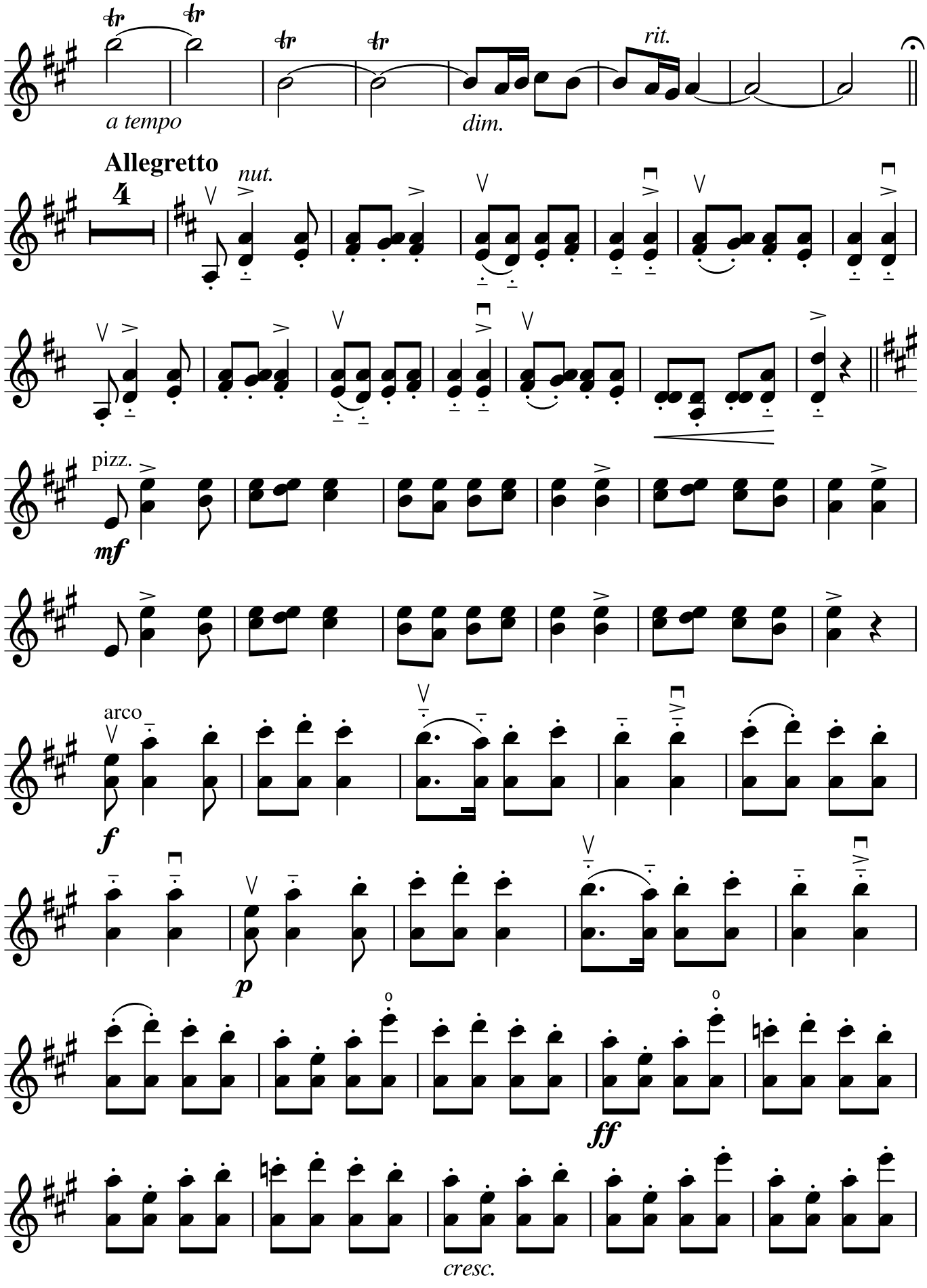
10、G大调音阶与琶音

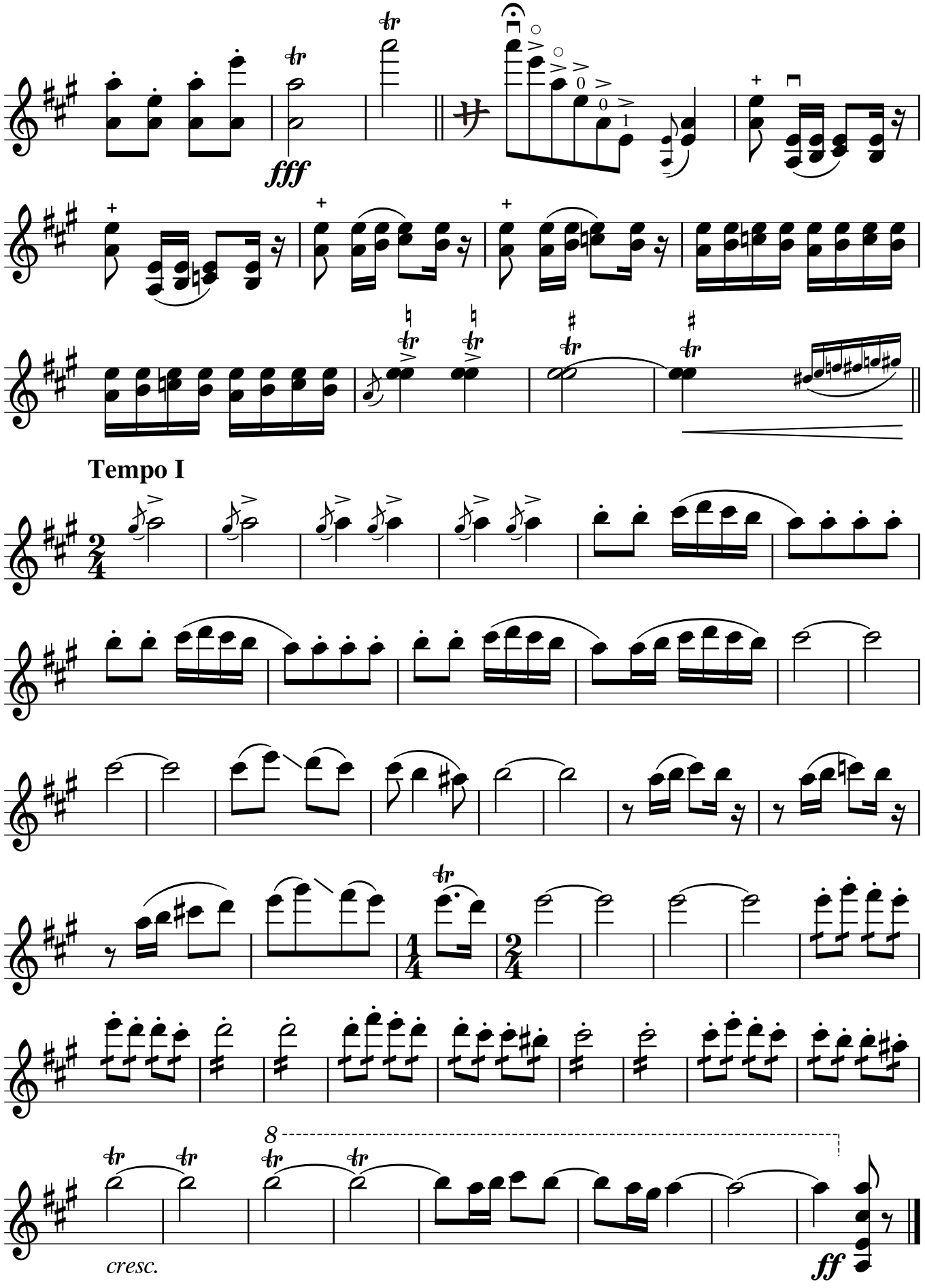


11、新疆之春

马耀先、李中汉曲



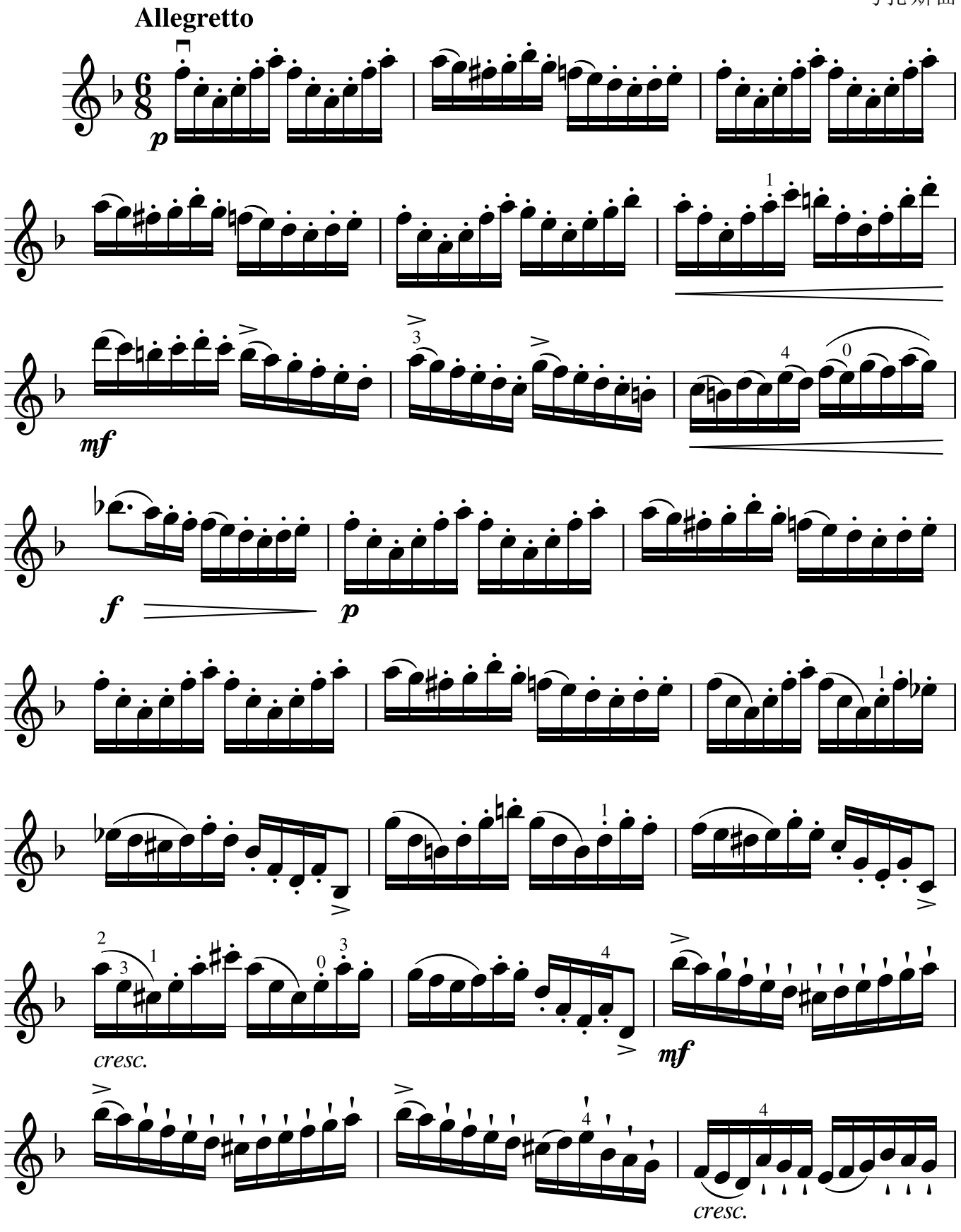

a tempo
dim.
rit.
Allegretto
nut.
pizz.
mf
arco
f
p
ff
cresc.

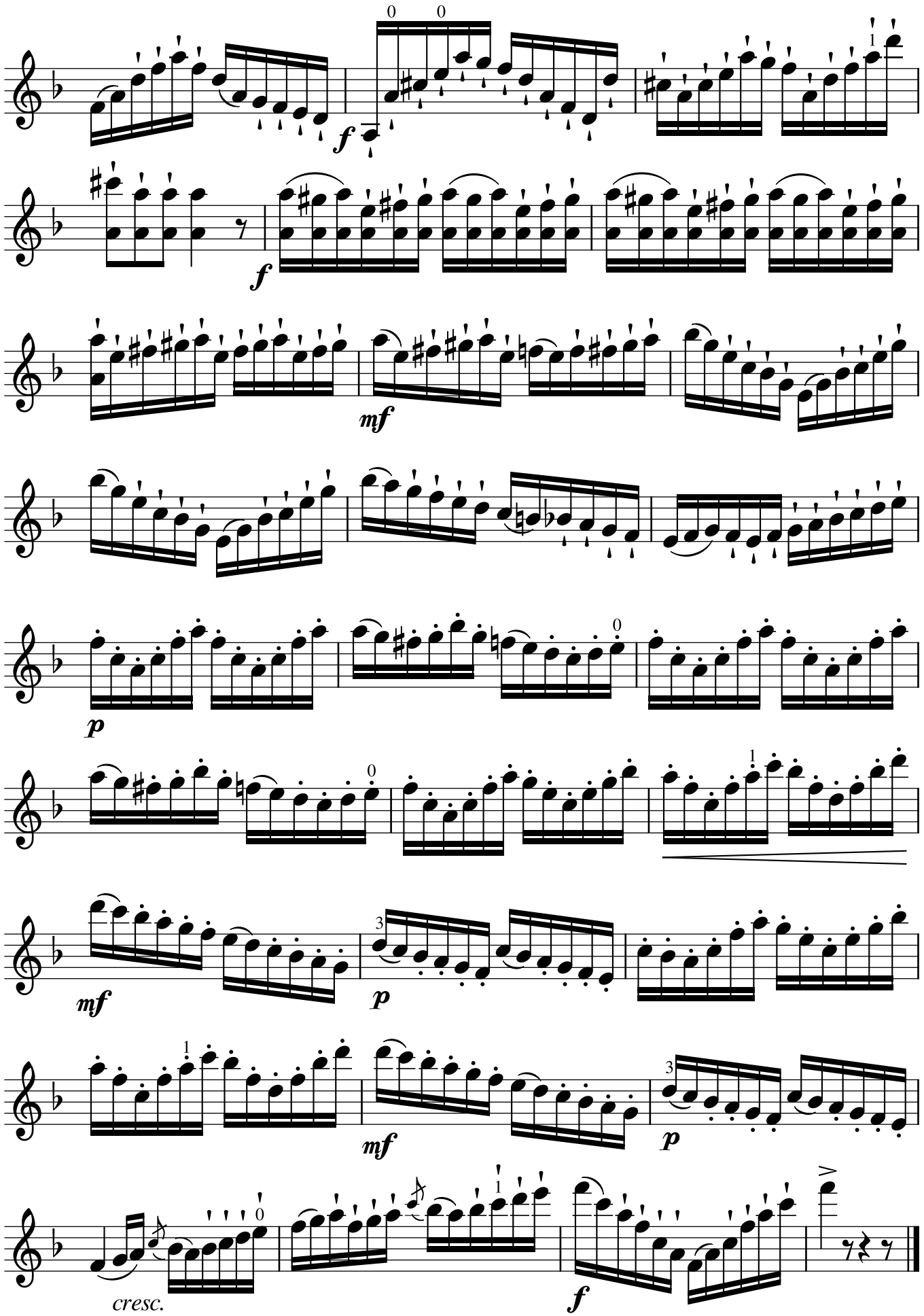

fff
Tempo I
8
cresc.
ff

12、练习曲

(Op. 36 No. 28)

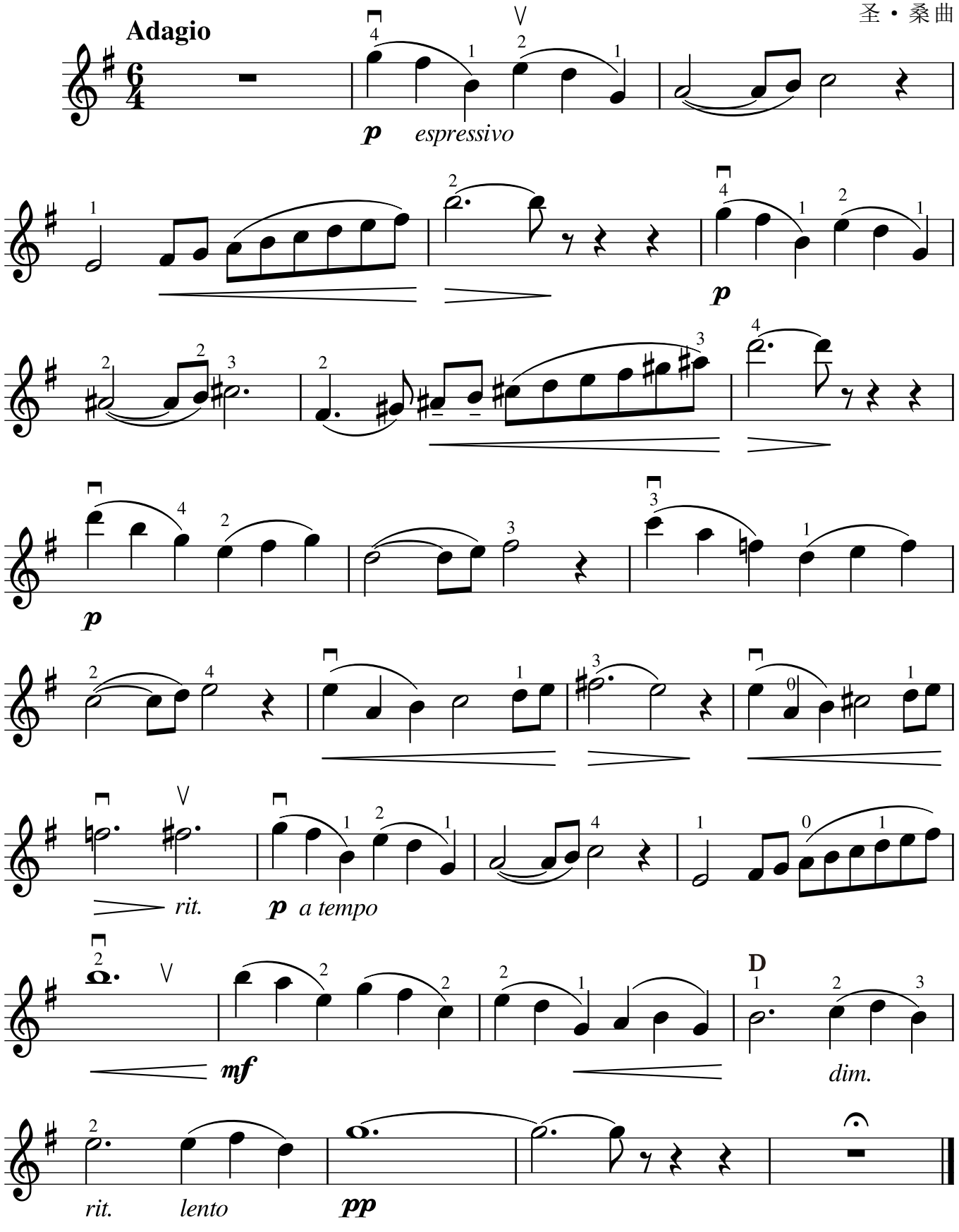
马扎斯曲




f
f
mf
p
mf
p
mf
p
cresc.
f

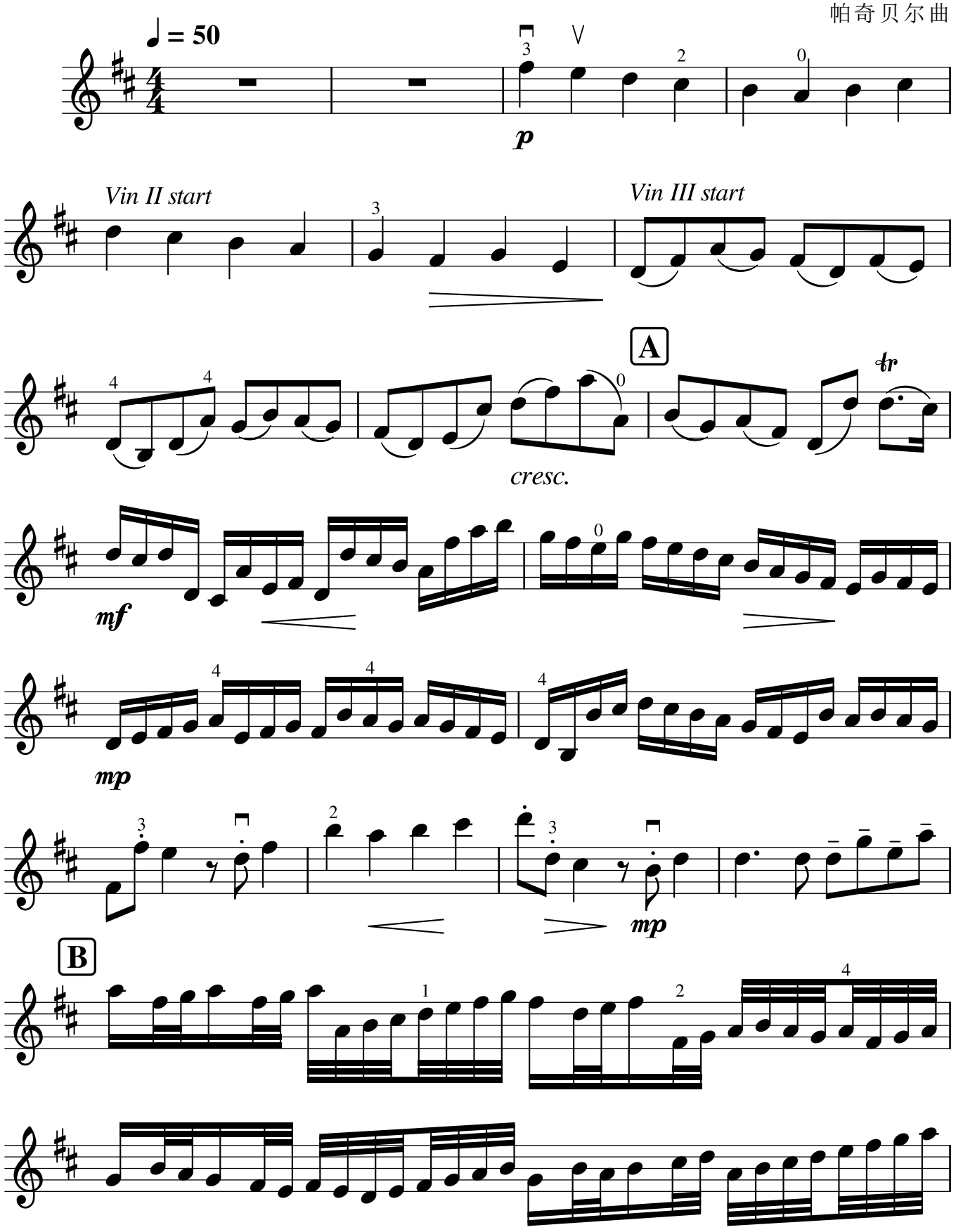
13、天鹅

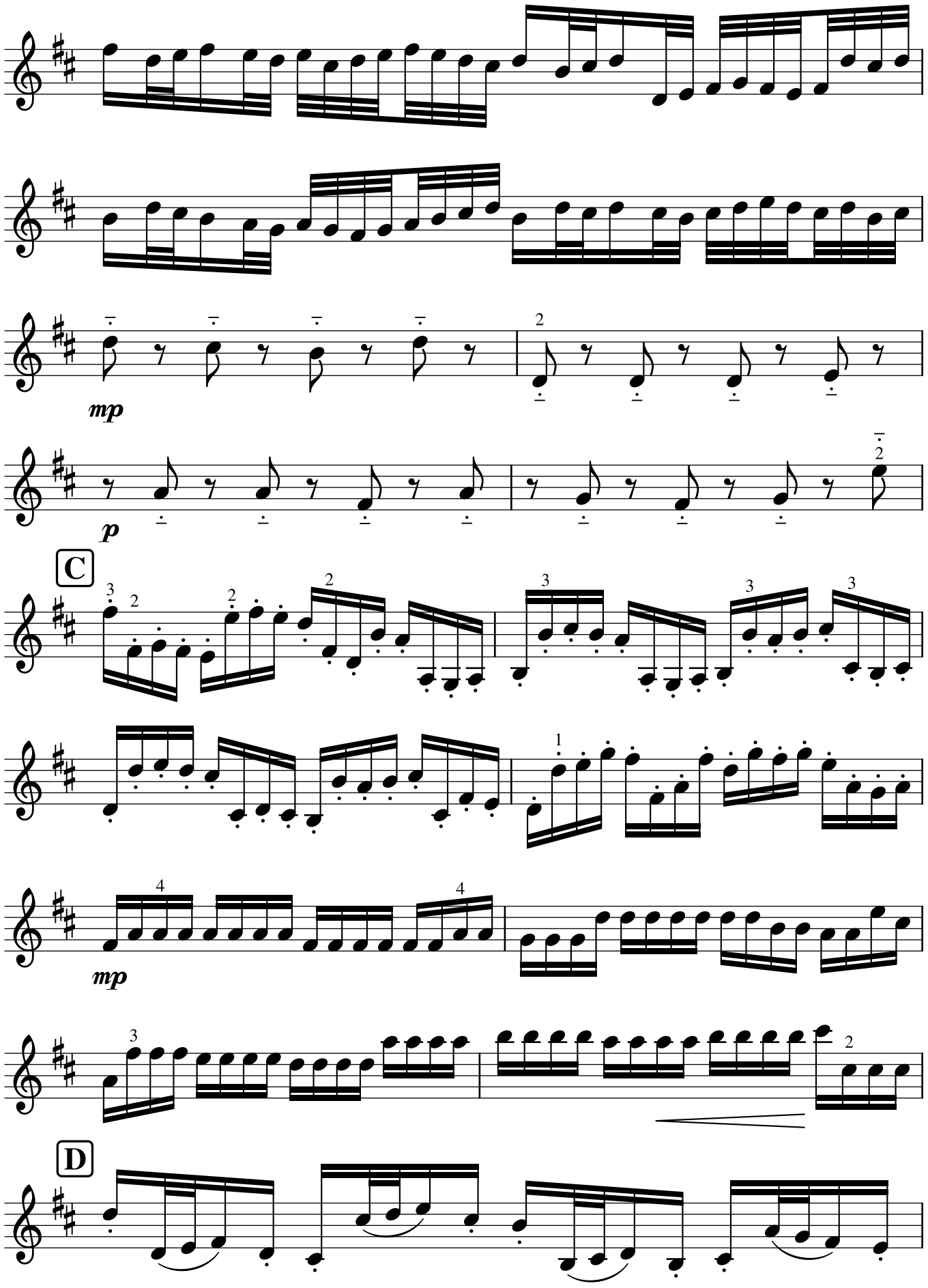
圣·桑曲

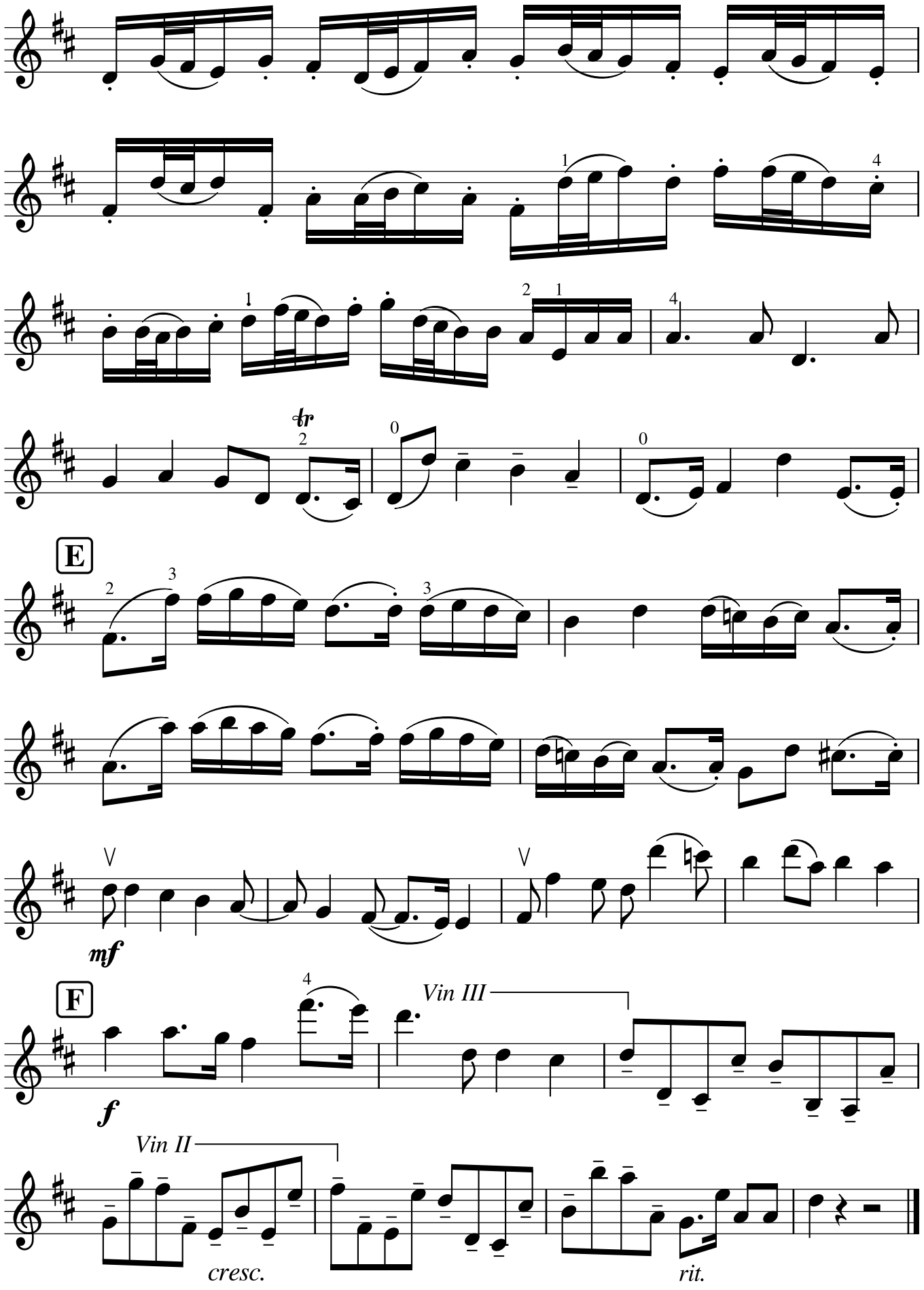


14、卡农

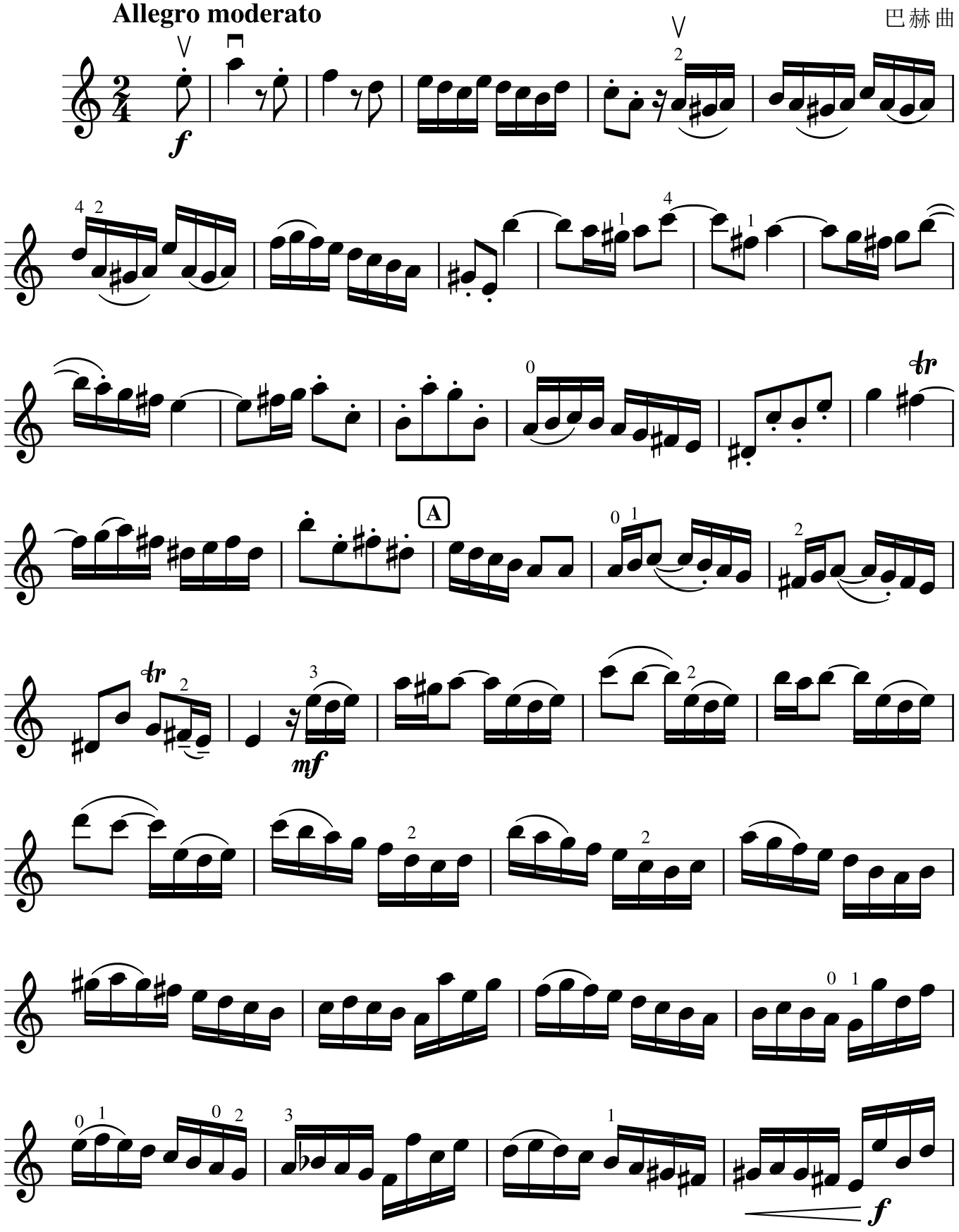
帕奇贝尔曲

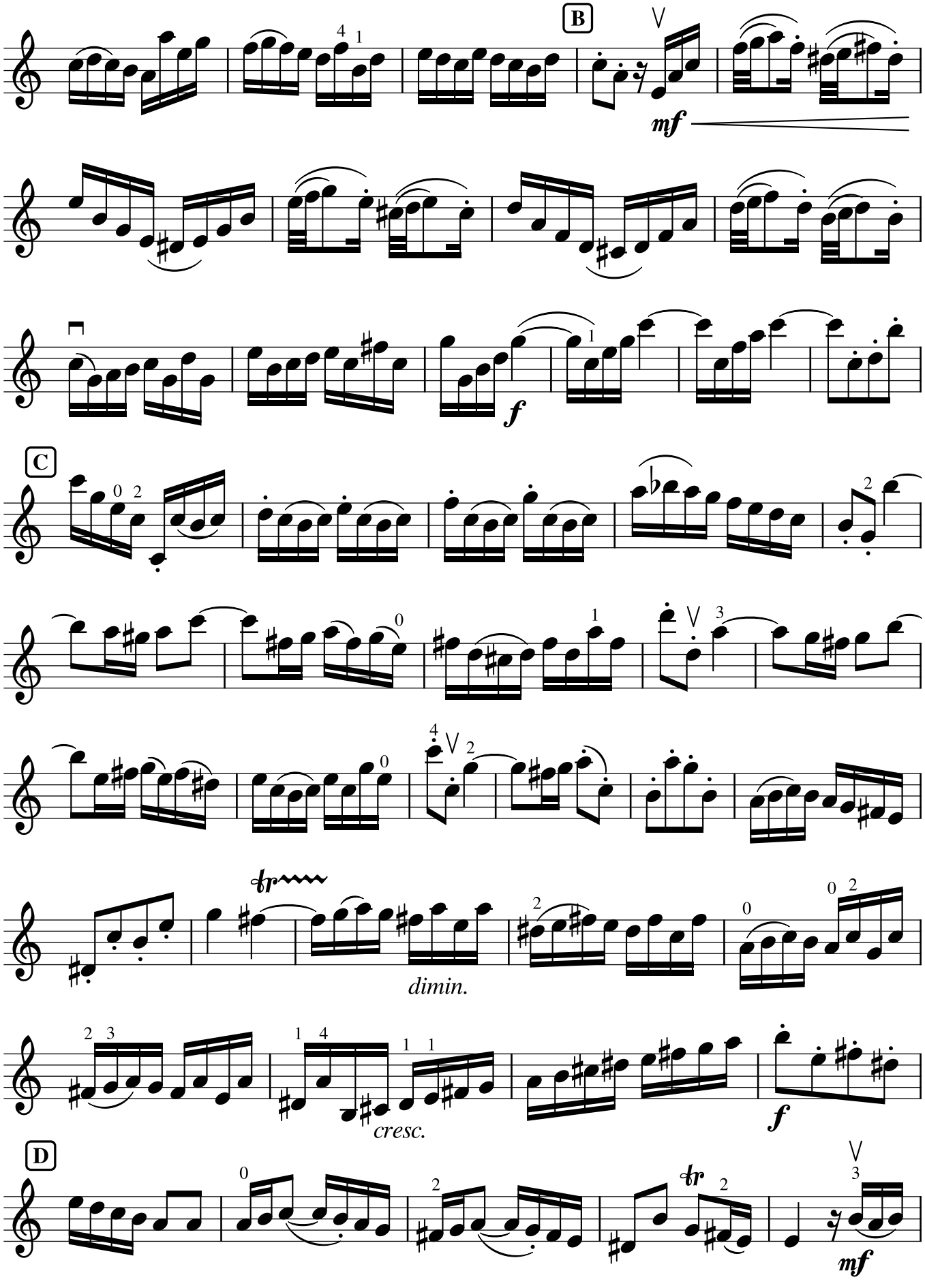


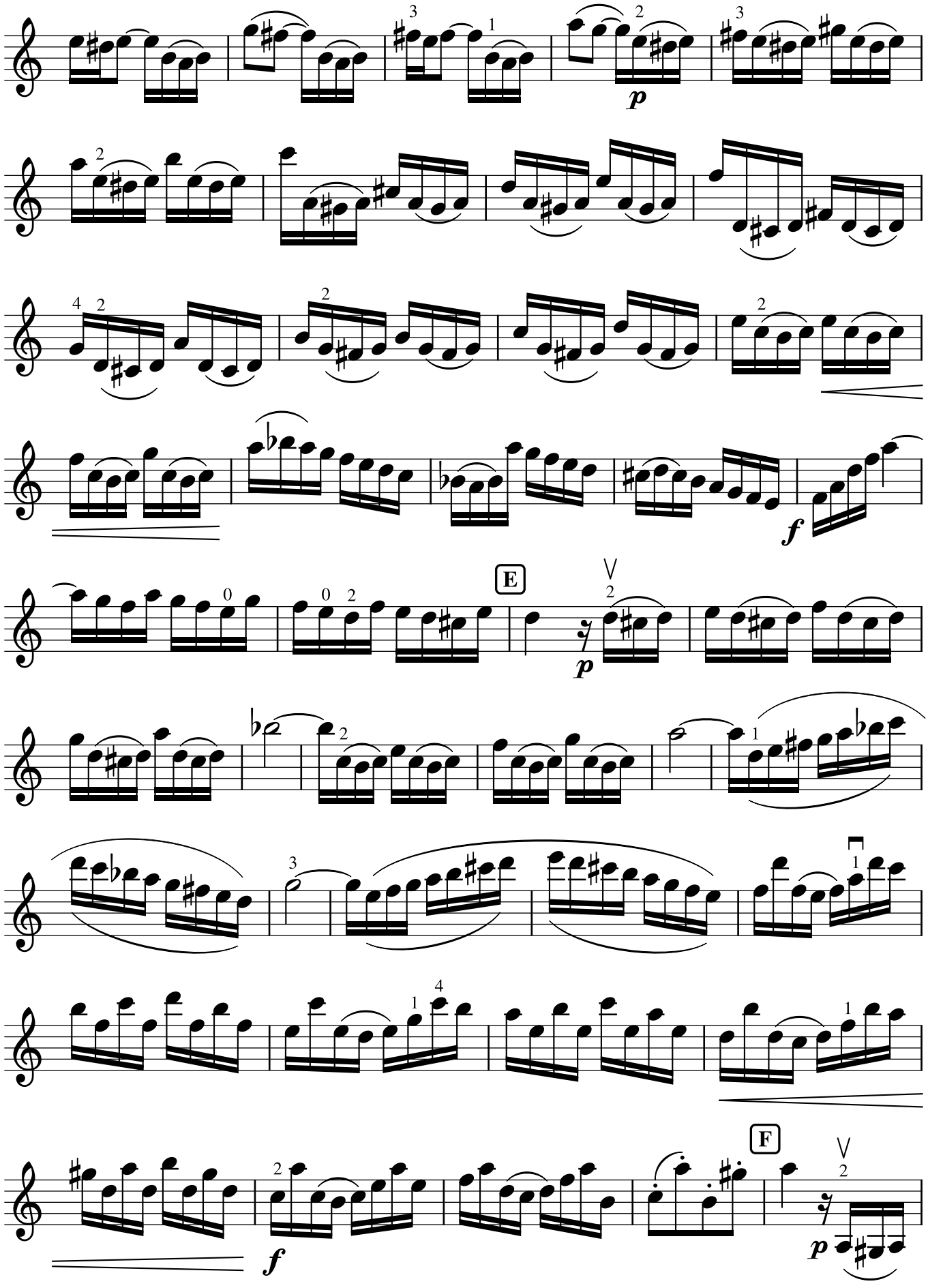

mp
p
C
mp
D

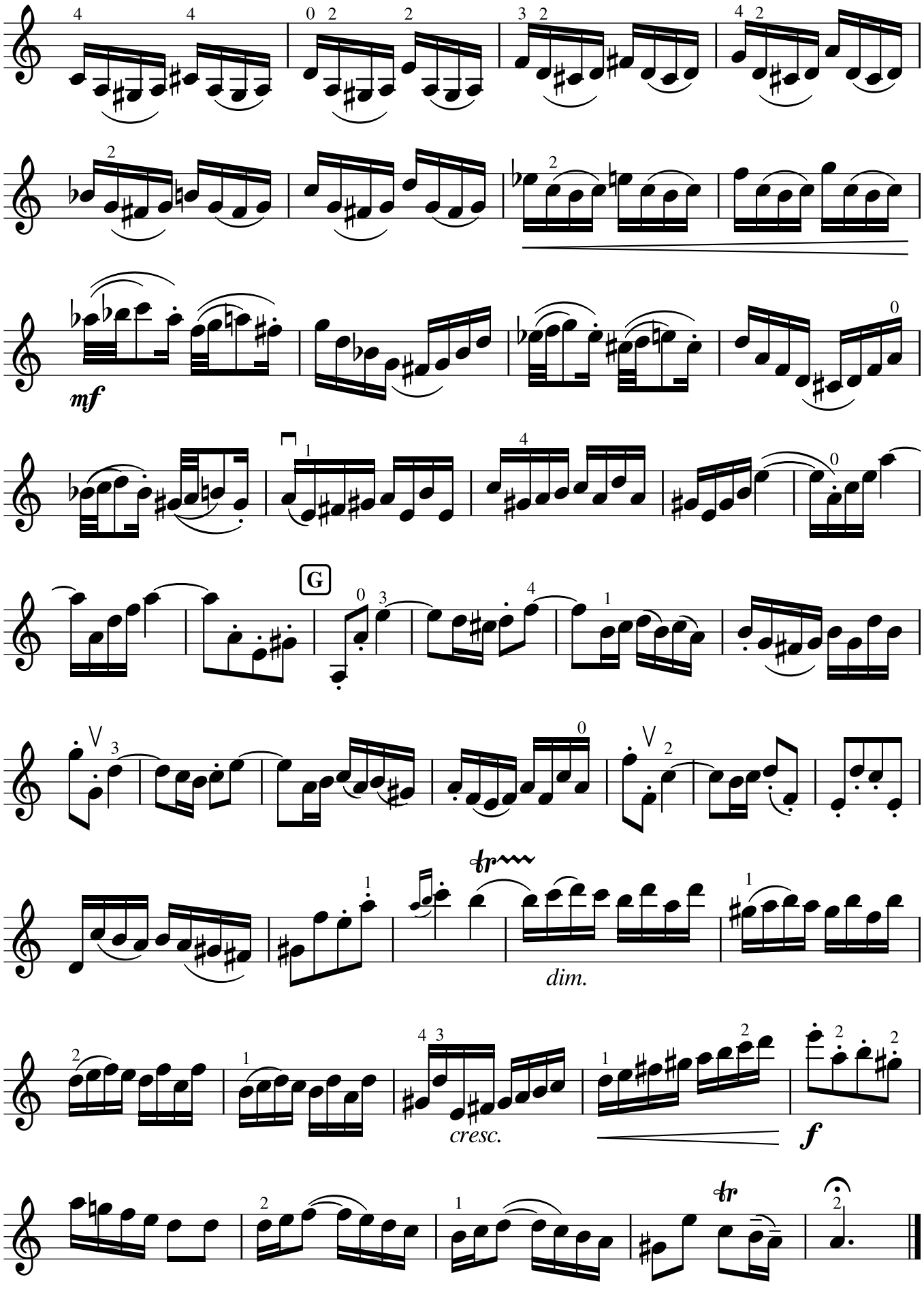

E
F
mf
f
Vin II
Vin III
cresc.
rit.

15、第一协奏曲



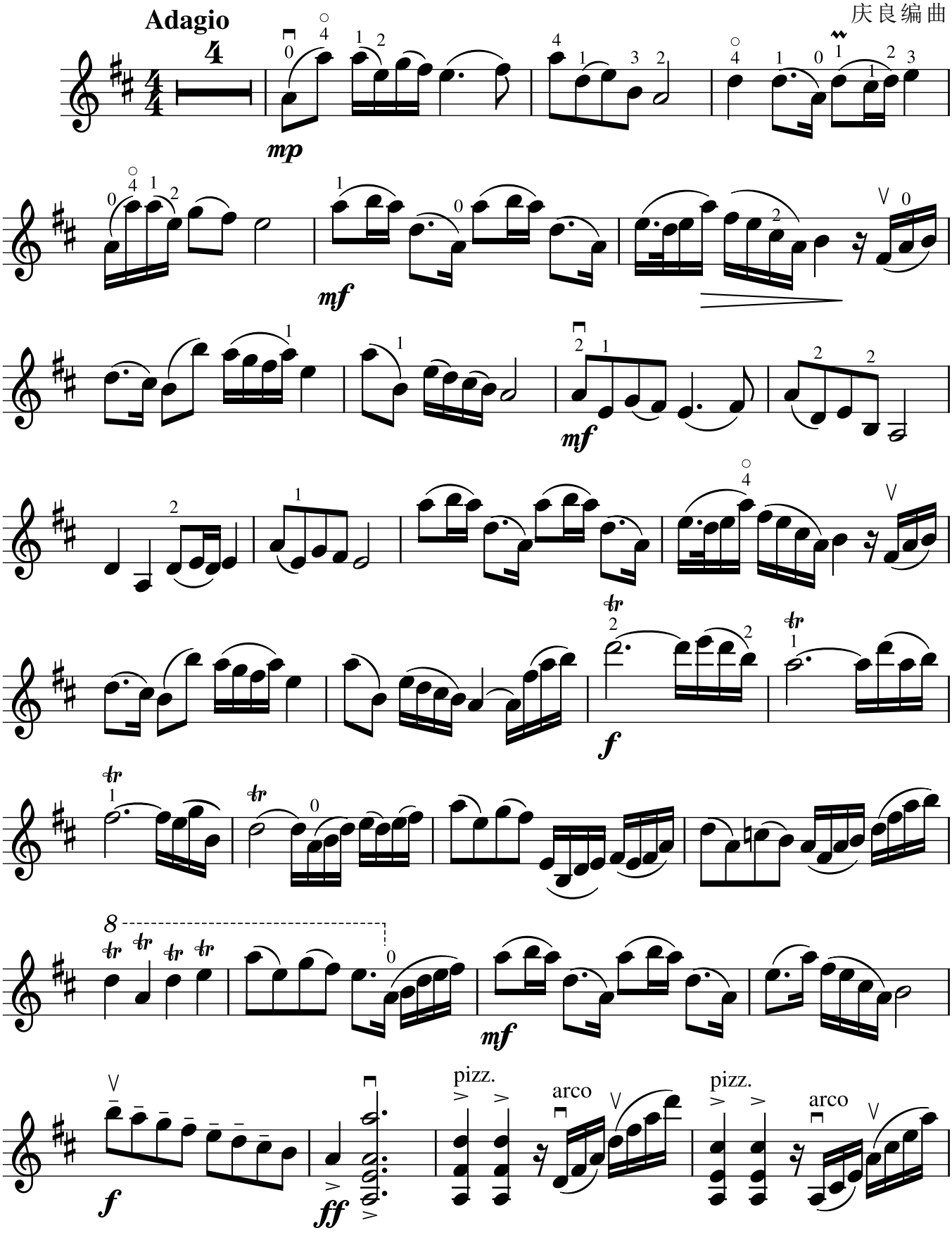

B
mf
f
C
dimin.
cresc.
f
D
mf

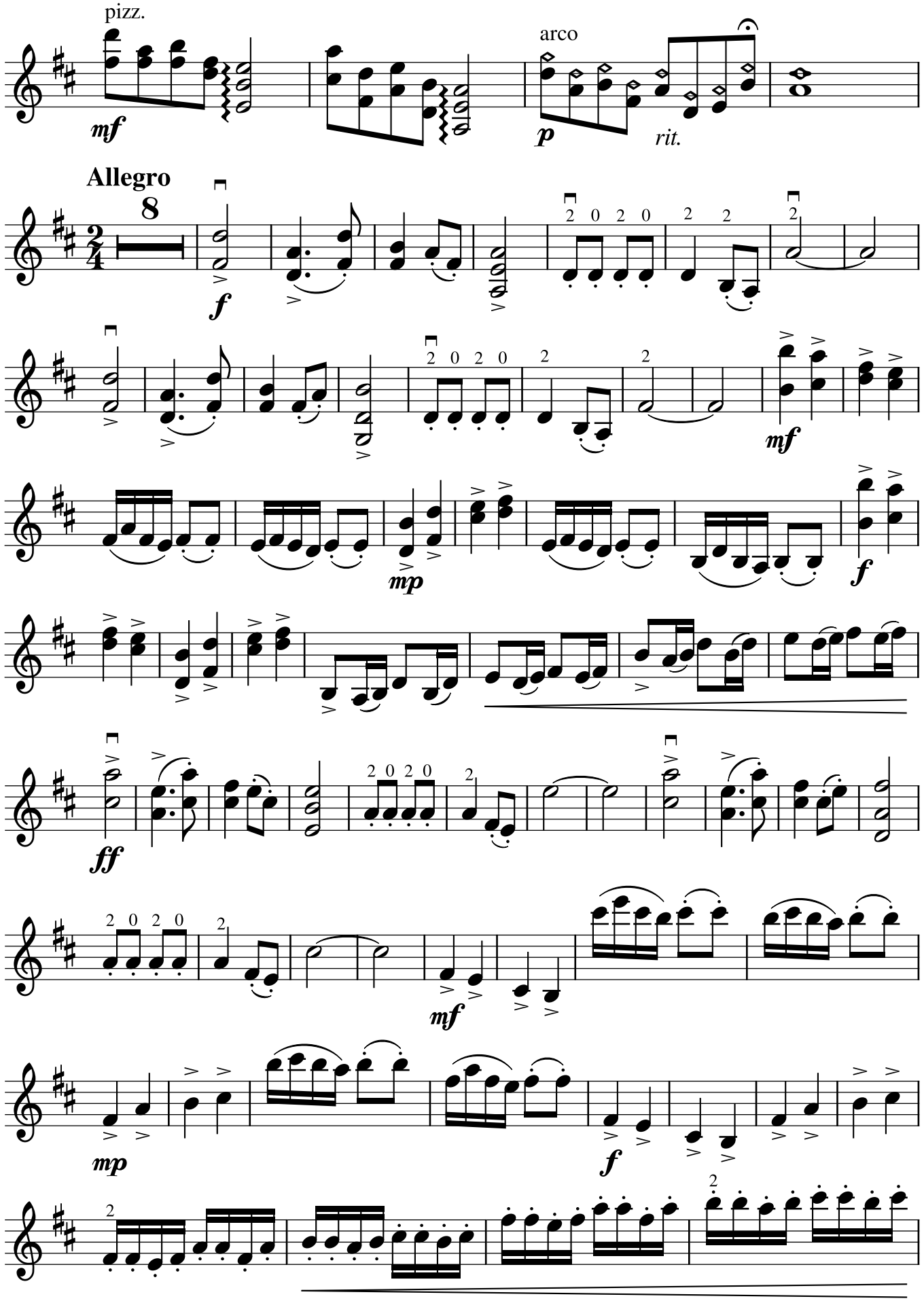

p
E
p
f
F
f
p

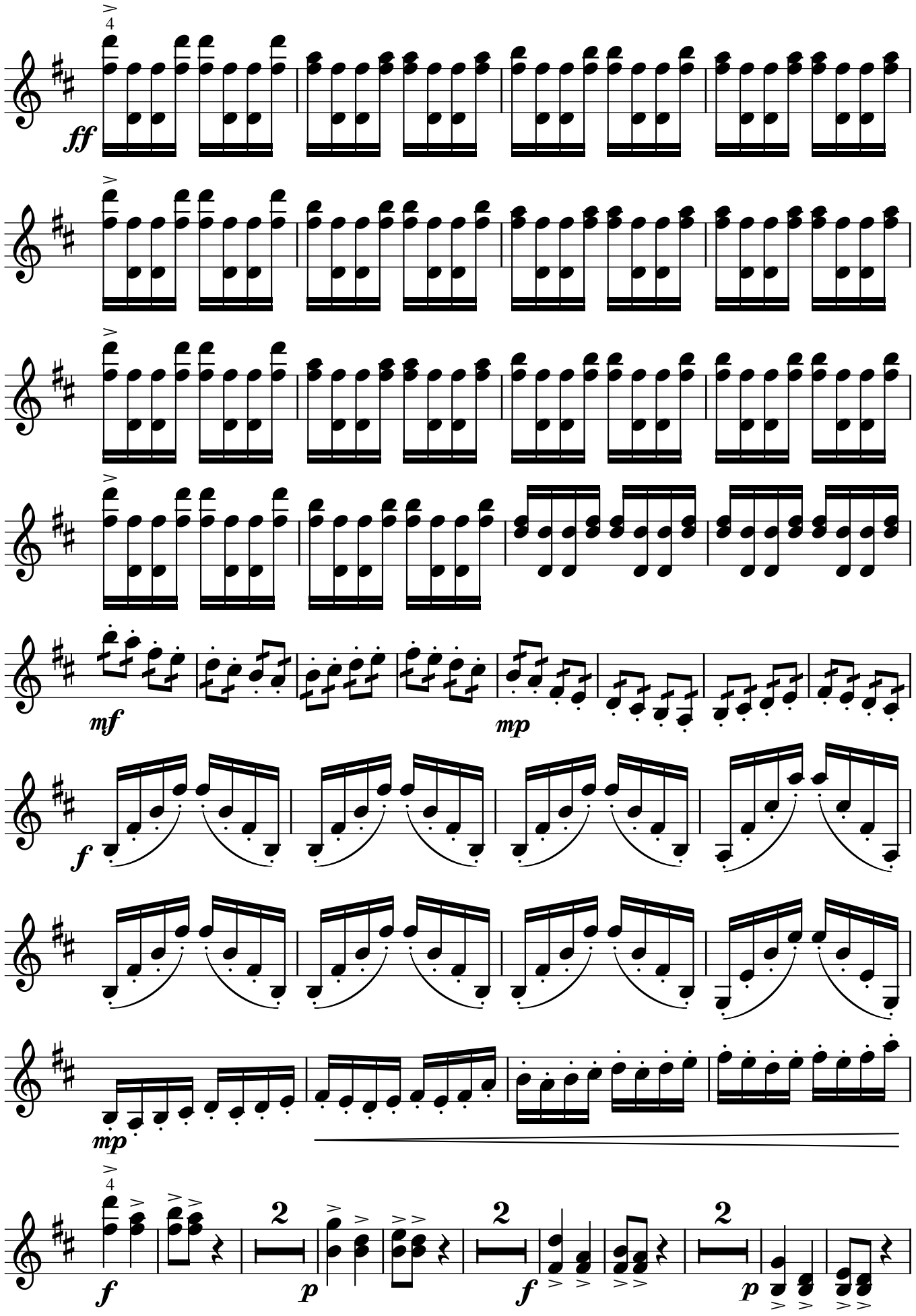

mf
G
dim.
cresc.
f

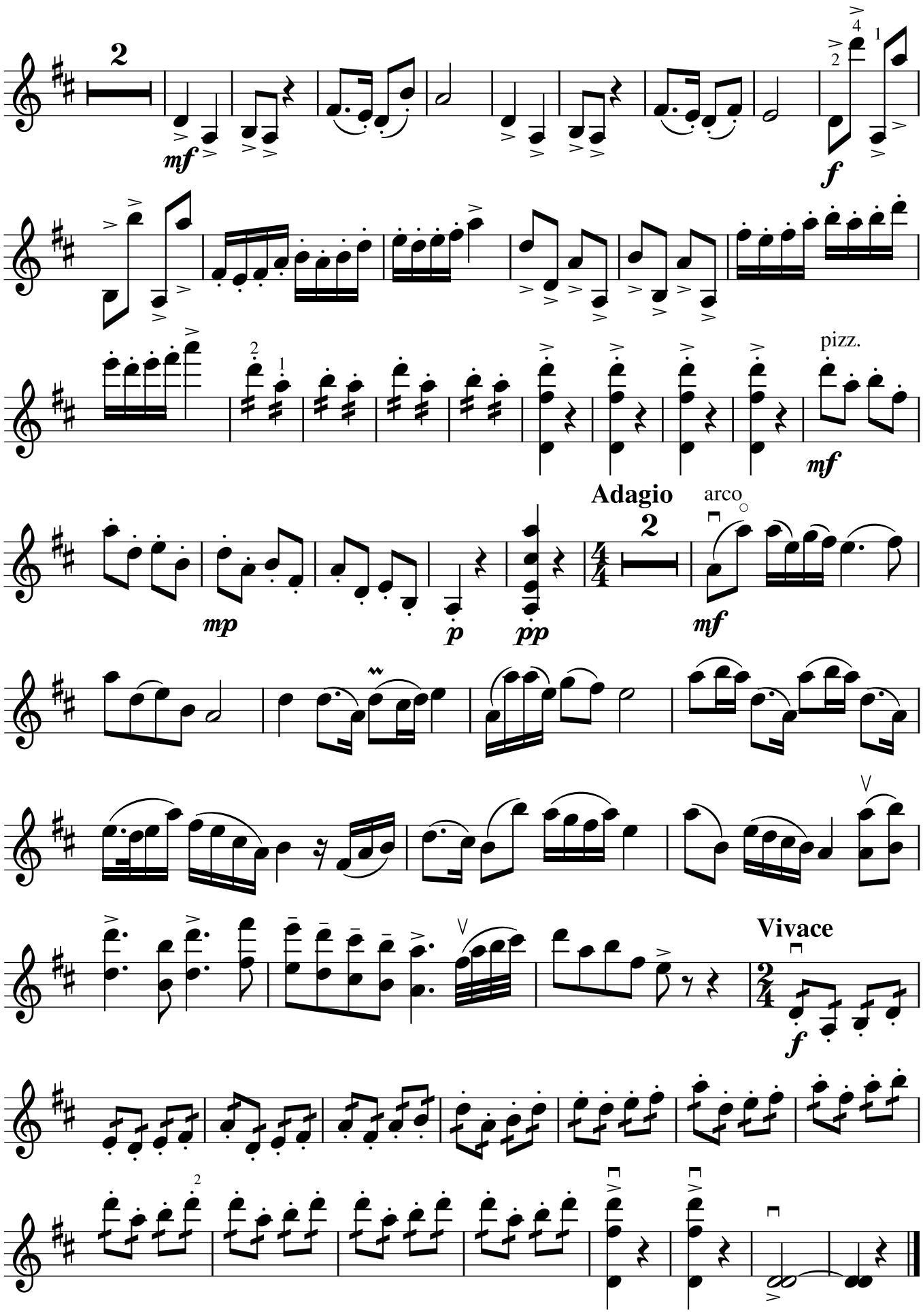
16、盐湖颂

傅晶歌曲素材
庆良编曲



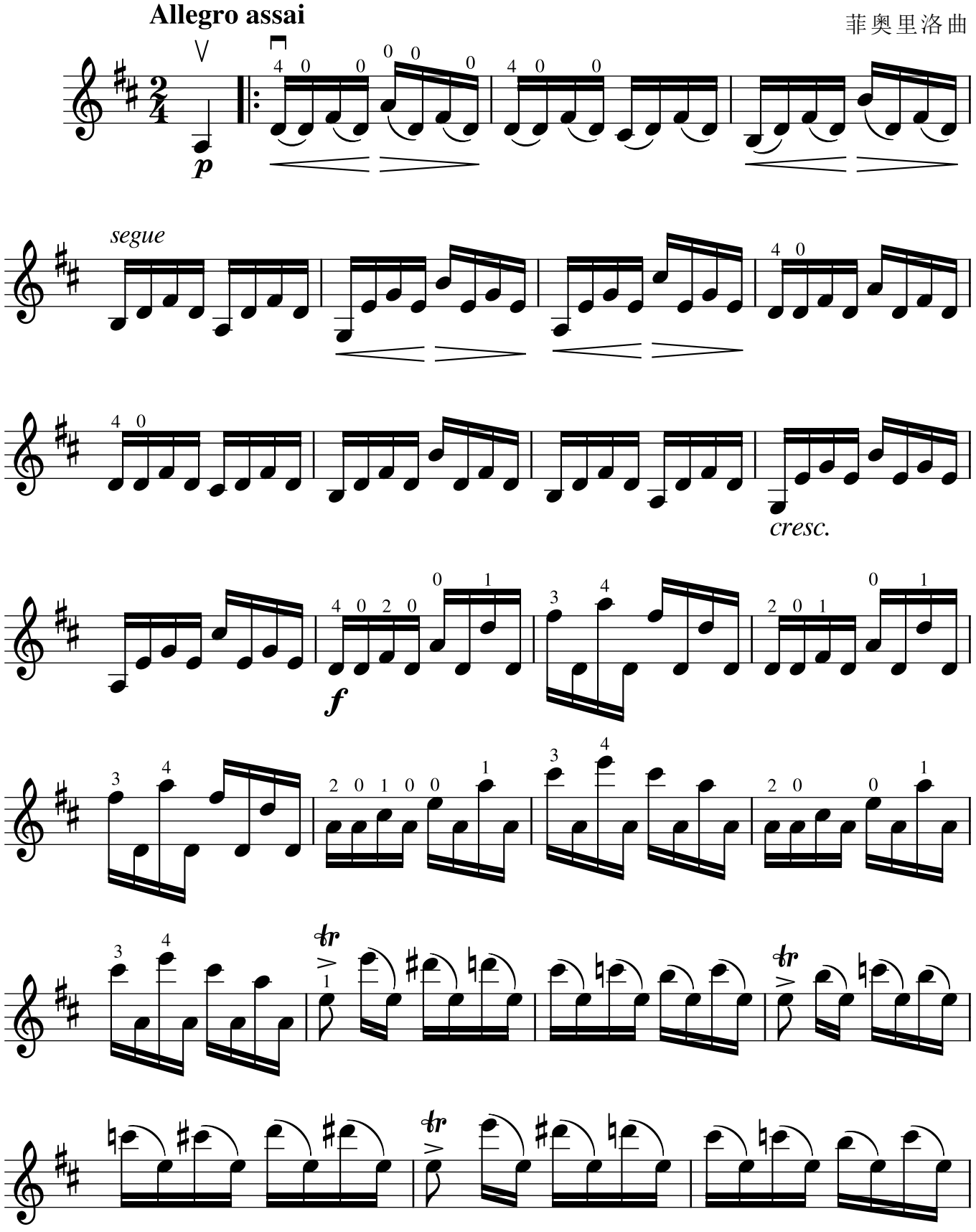

pizz.
mf
arco
p
rit.
Allegro
8
f
mf
mp
f
ff
mf
mp
f

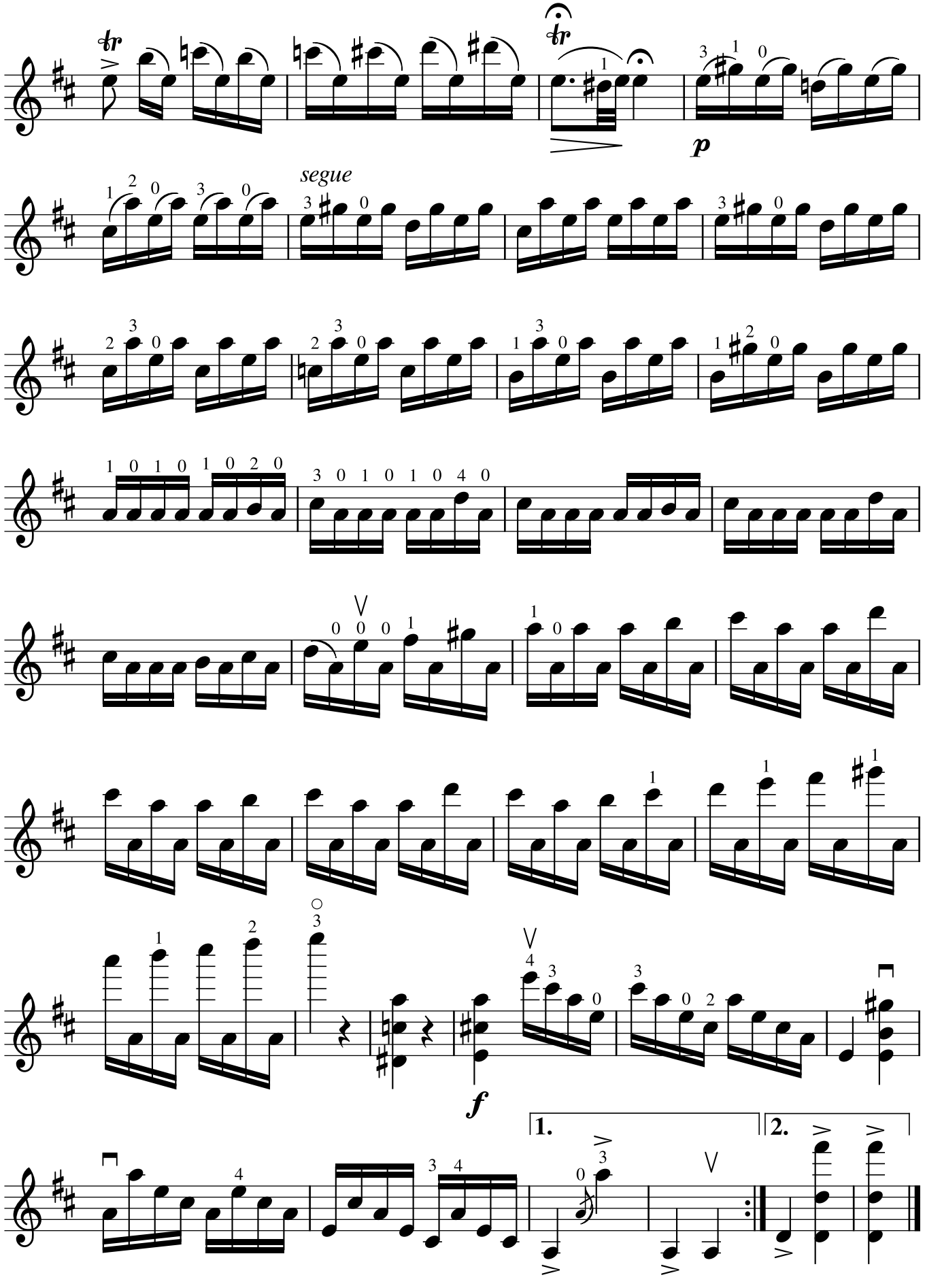

ff
mf
mp
f
mp
f
p
f
p


2
mf
f
pizz.
mf
Adagio
arco
mp
p
pp
mf
Vivace
f

17、练习曲

(No. 28)

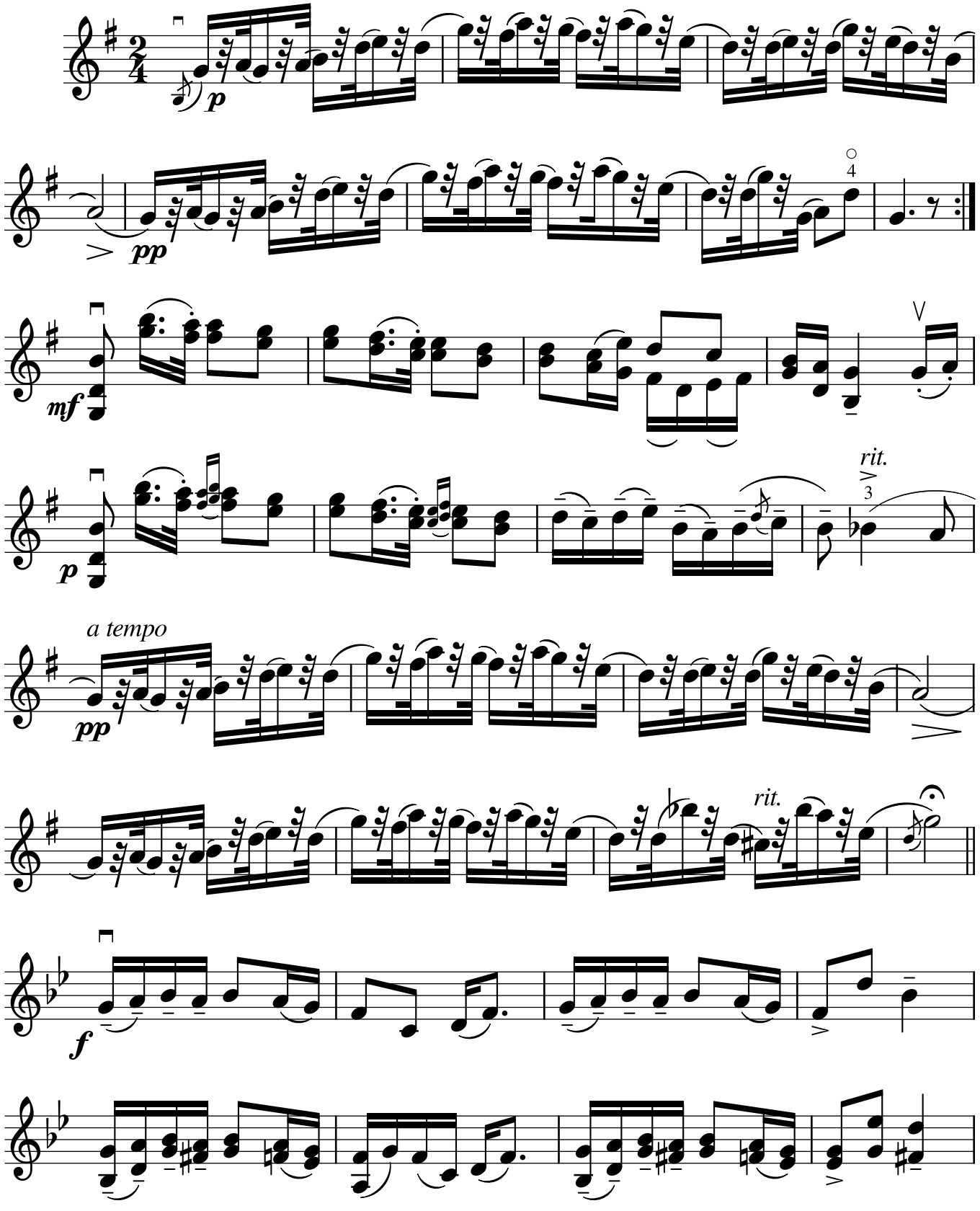


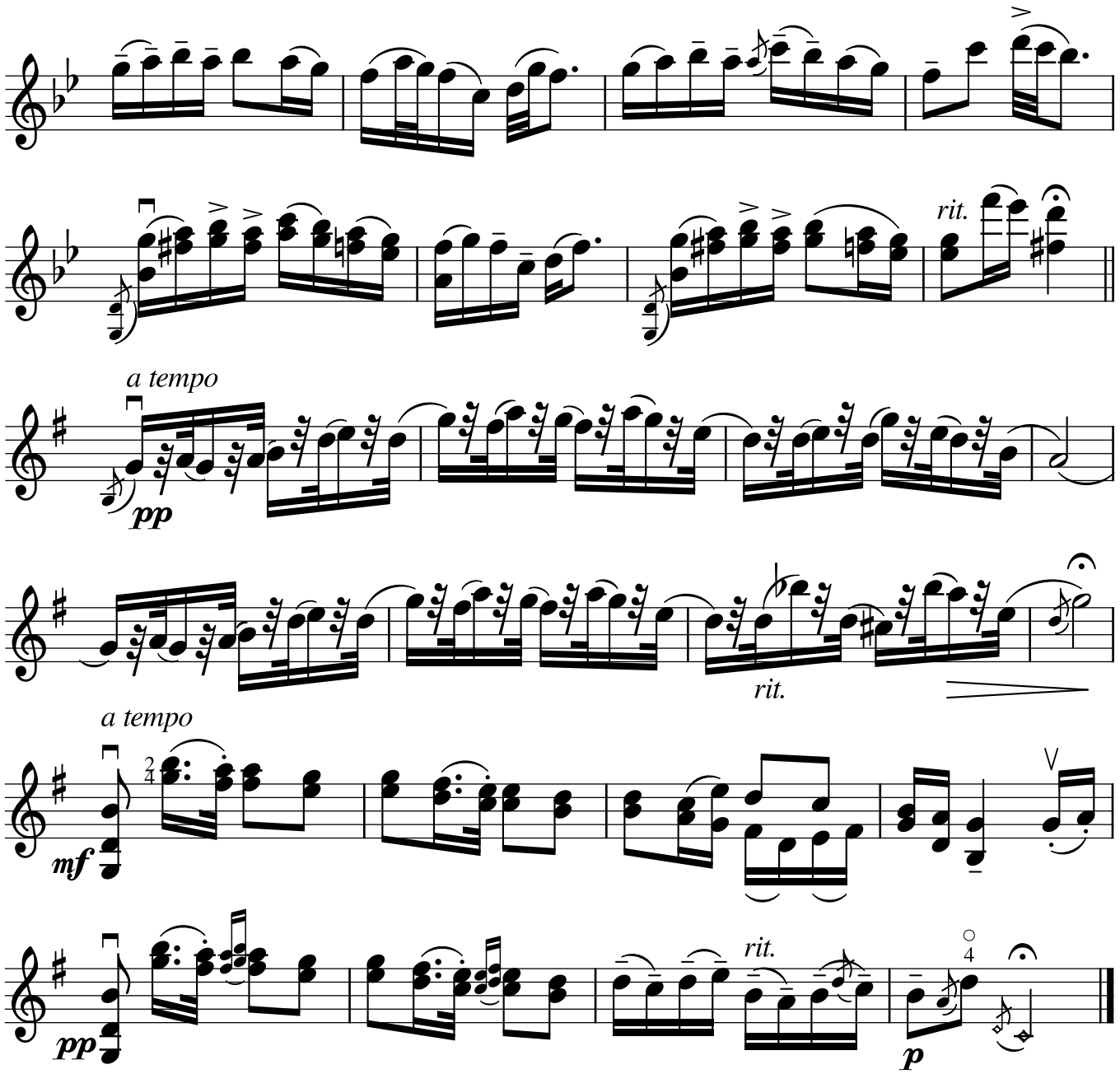

segue
p
f
1.
2.

18、幽默曲

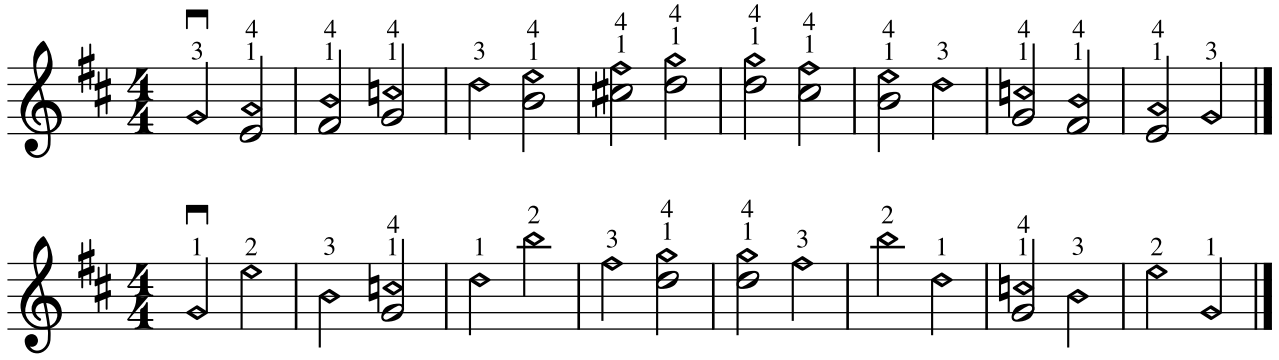
Lento grazioso

德沃夏克曲



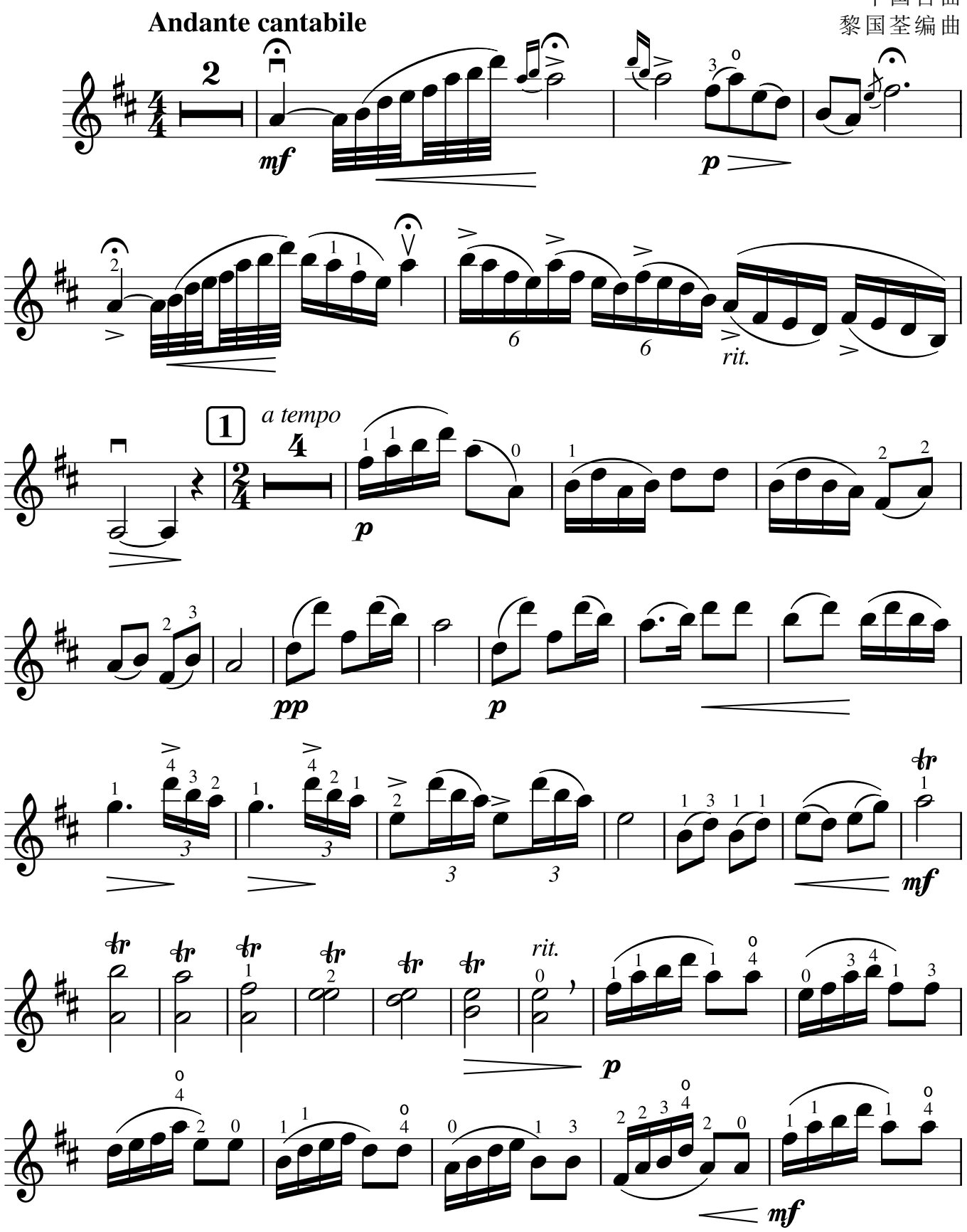


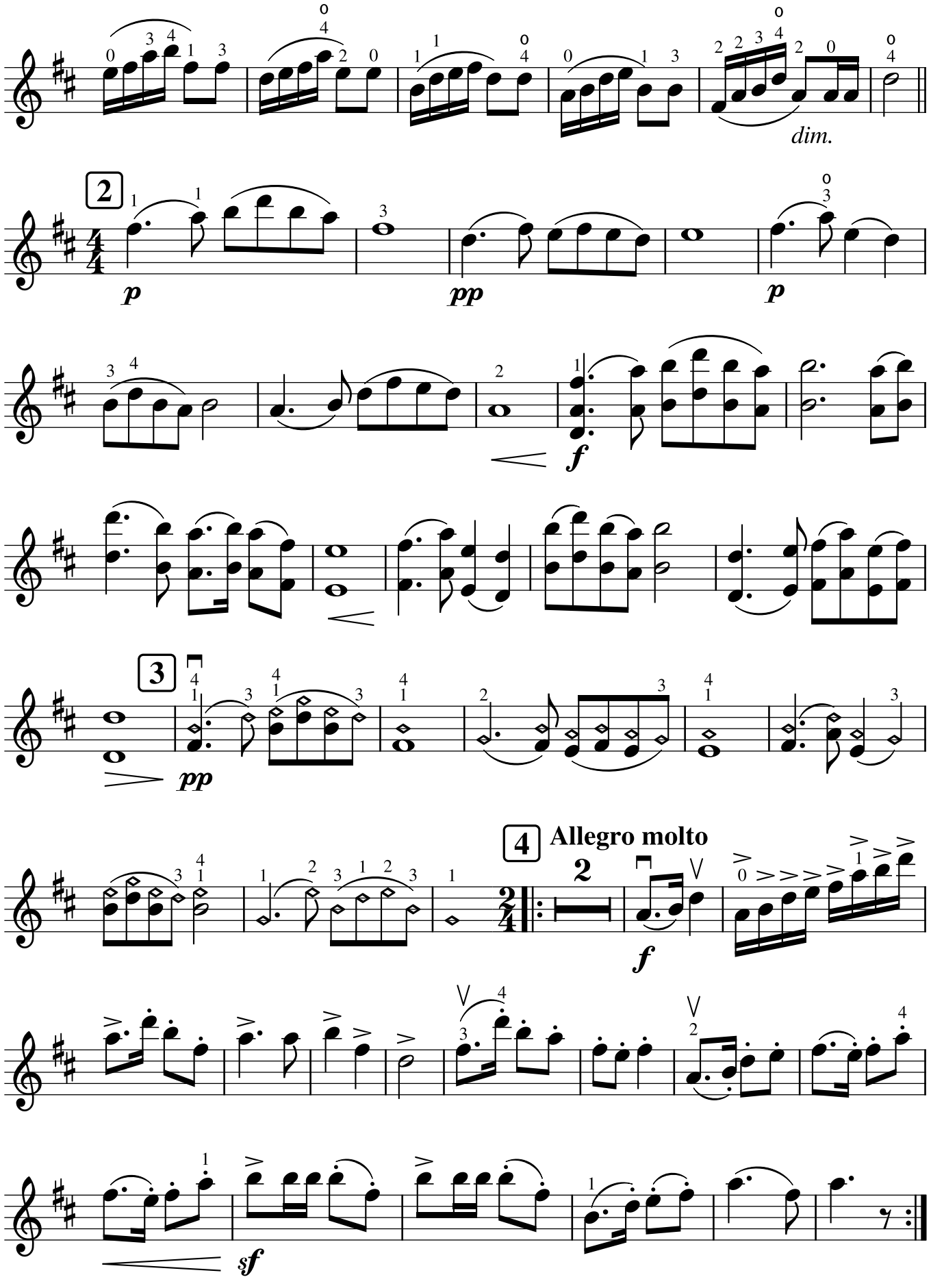
19、泛音练习

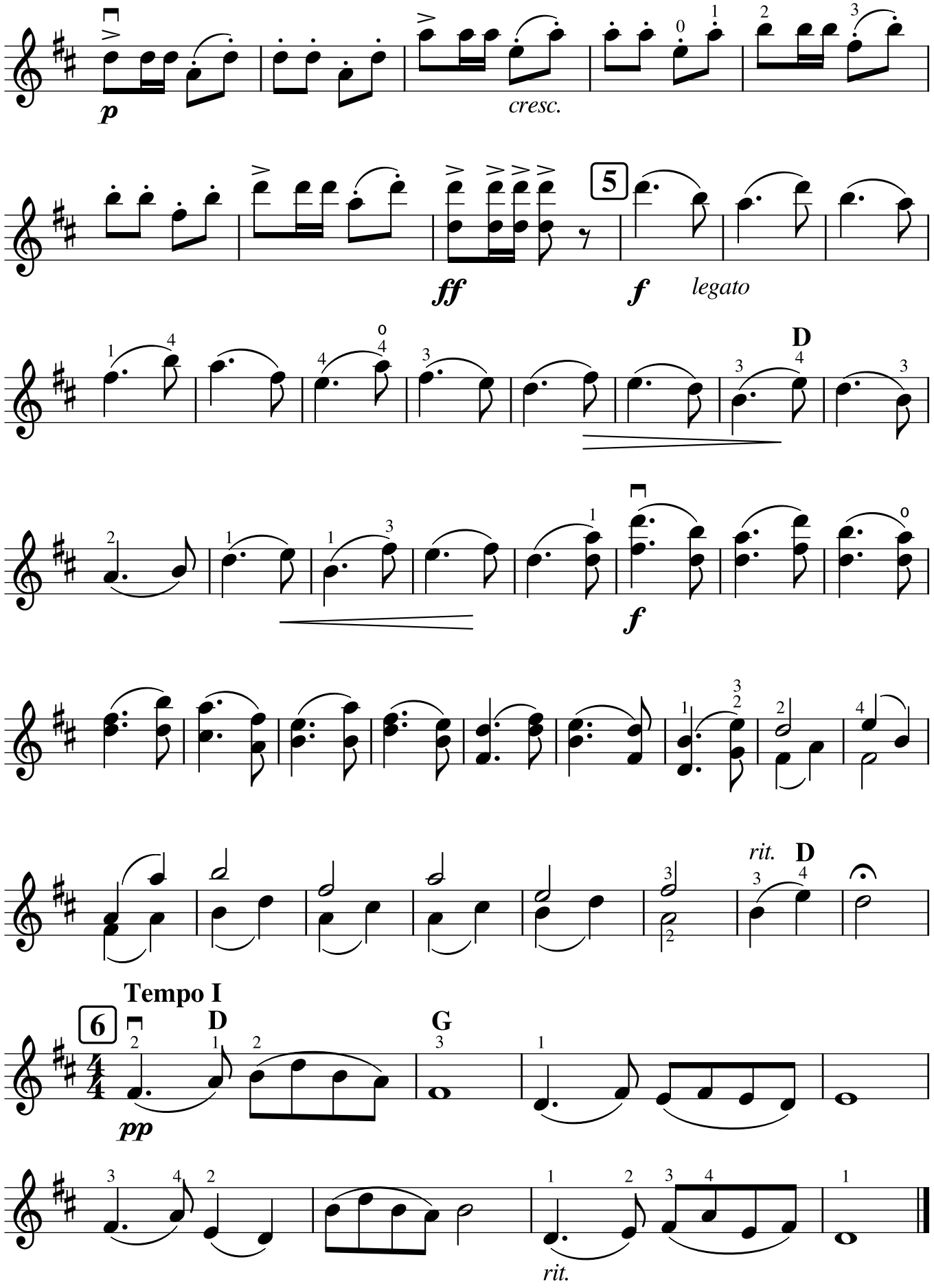


20、渔舟唱晚

中国古曲
黎国荃编曲




dim.
2
p
pp
p
f
3
pp
4
Allegro molto
2
f
sf


p
cresc.
ff
5
f
legato
D
f
rit.
D
Tempo I
6
D
G
pp
rit.

坚持练琴

·天才就是无止境刻苦勤奋的能力。(卡莱尔)
·当我在台上演出时，看上去似乎一切都非常容易。这是因为在上台之前我进行了非常非常刻苦的练习。(海菲茨)
·练琴时需要精神高度集中，这样练习两小时，比精神不集中练习八小时的效果反而更好。(铃木镇一)
·慢既是快，要建设不要破坏。(林耀基)

为什么要坚持练琴？

有句话说的好，一天不练自己知道，两天不练老师知道，三天不练大家都知道。学琴最忌讳的就是缺乏恒心、练习懈怠。

我们不是因为有了进步才坚持，而是因为坚持才有了进步。我们只有学会了努力与拼搏，才会养成不轻易放弃的好习惯。勤奋是通往成功的捷径，技术的掌握也只有通过日积月累的勤奋练习，才能够得到提升。

不论年龄大小，学生都要在练琴时用脑、用耳、用心，否则再艰苦的练习也枉然，无效的练习只会巩固已有的错误和毛病。因此，我们的教师应该在每节课结束时明确学生当下的练琴任务，并教授正确的练习方法，不教学生怎么练琴的老师不是好老师！

这里所讲述的练琴序列和方法，仅为编者从教以来的个人心得，学生因年龄不同、程度不同，对练琴的要求和方法也不尽相同，请在教师指导下科学合理地练习，切忌生搬硬套。

不要相信“天赋说”！天赋或许会帮你轻松入门，天赋或许会让你的努力事半功倍，但躺在“天赋”温床上的小提琴家至今还没出现。

我们日复一日地坚持练琴，不是为了超越谁，而是努力让自己的所爱陪伴一生。

Ⅰ.练琴之“四化”

1、练琴时间正常化。练琴的时间因人而宜，不能太少，也不宜太多。特别对于刚入门的孩子来说，每天20-30分钟就可以了。这个阶段的目标是培养正确姿势和养成良好习惯，一味地多练只会增加疲倦，产生很坏的结果。要练琴时间正常化，还要尽可能地确定学生每天固定的练琴时段，使孩子逐渐适应和习惯。

2、练琴方法科学化。科学化的练琴方法我们要求“慢轻准”。“慢”指慢练。慢练是最好的老师，只有通过慢练才能解决技术难题；“轻”为轻拉。要求静下心来，克服

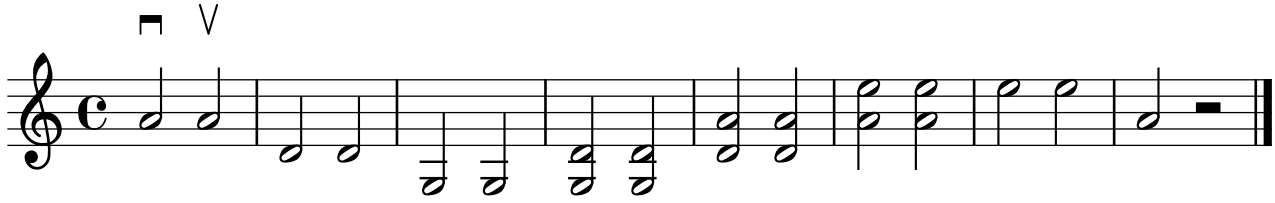
急躁，才是练琴的正路；“准”是准确。对于任何内容的练习，我们都要求准确，重复错误是非常可怕的。

3、练琴内容序列化。每次练琴请从平心静气的空弦练习开始，接着是手指练习、换把练习、弓法或节奏练习，这些我们比作热身训练。再下来是需要付与大体力的音阶、琶音、双音和练习曲的练习，最后是协奏曲片断和乐曲的练习。

4、练琴任务目标化。每次练琴要明确目标，平时对于协奏曲或乐曲我们反对从头到尾通篇练习。每天订上一个小目标，哪怕一个困难乐句，哪怕只有一个小节，我们能练熟练好，才是进步。

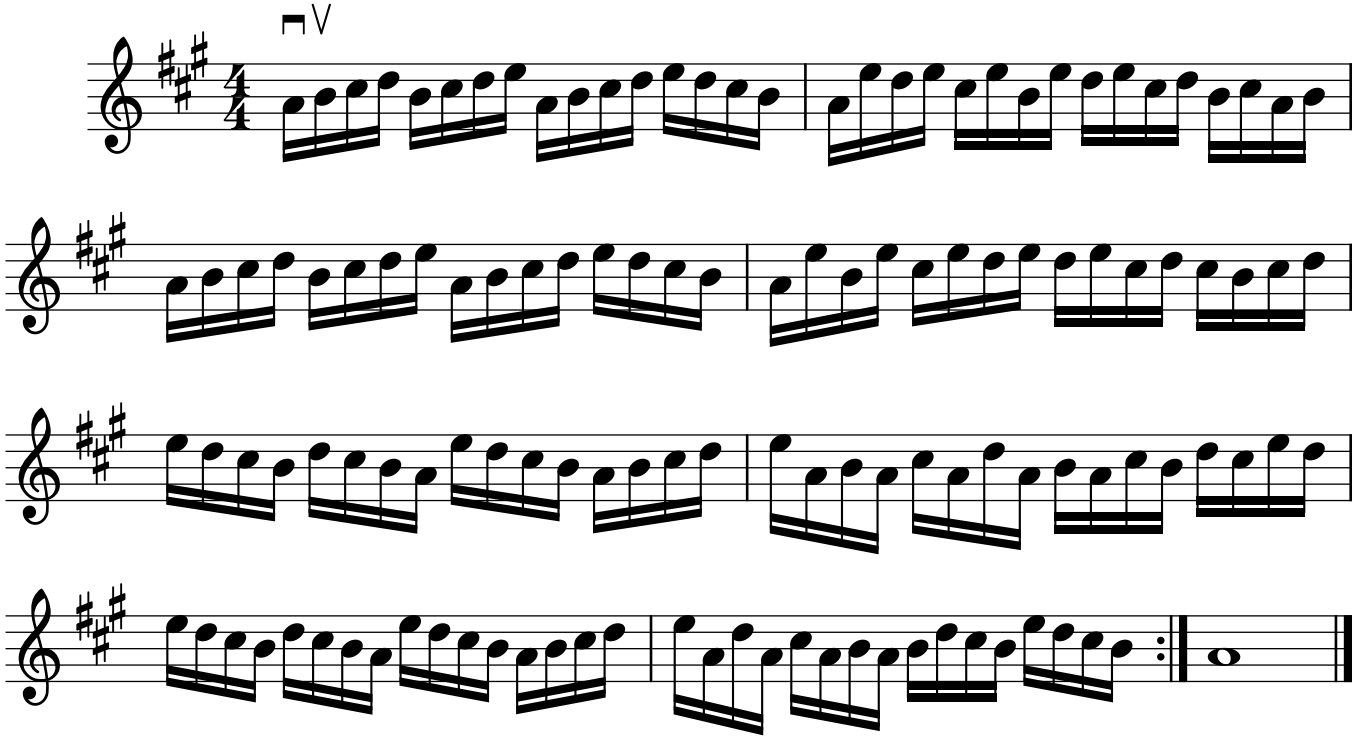
II.空弦练习

运弓平稳，声音均匀，换弓无明显痕迹。



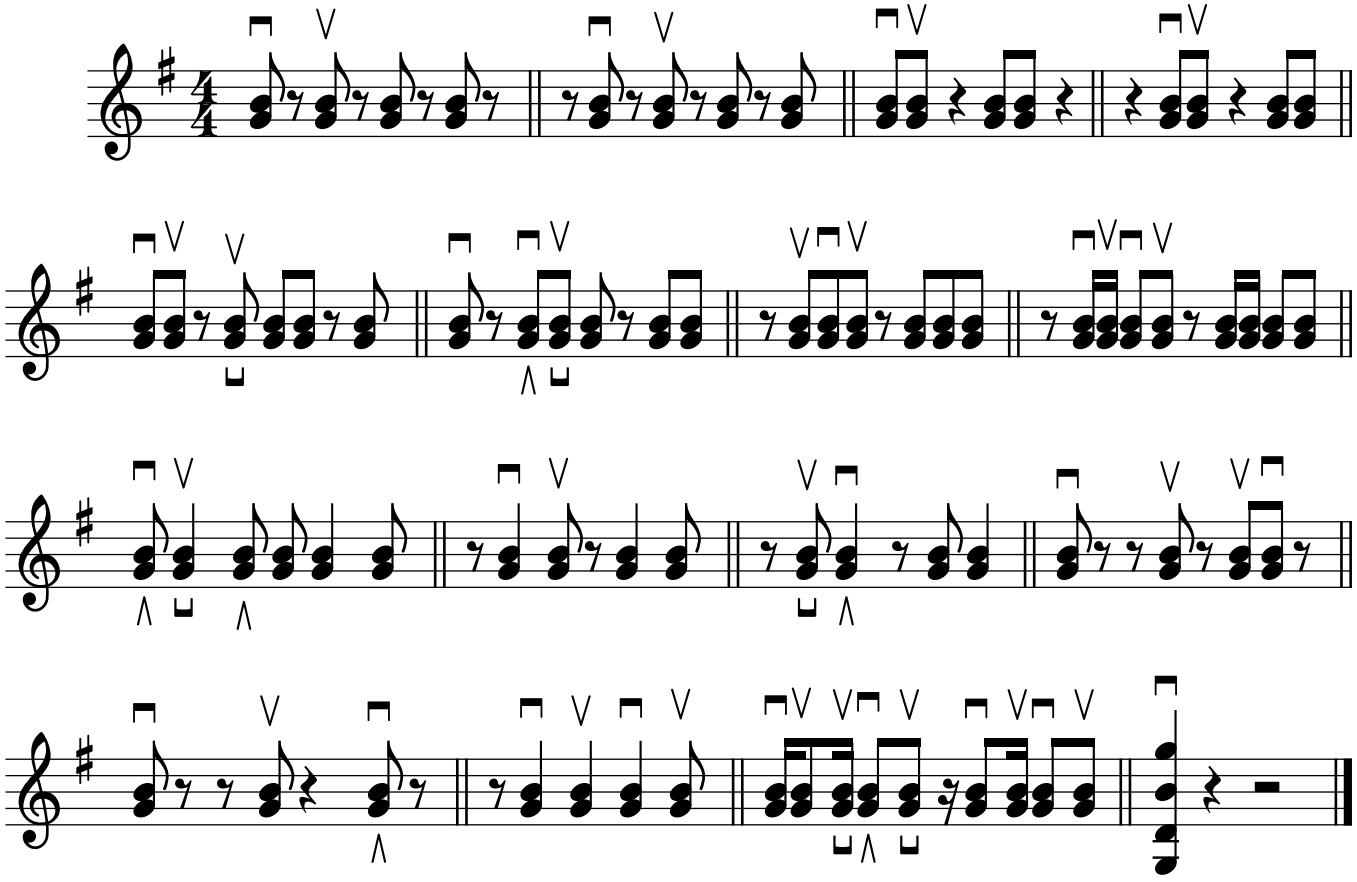
III.手指练习

短弓练习。左右手配合练习。



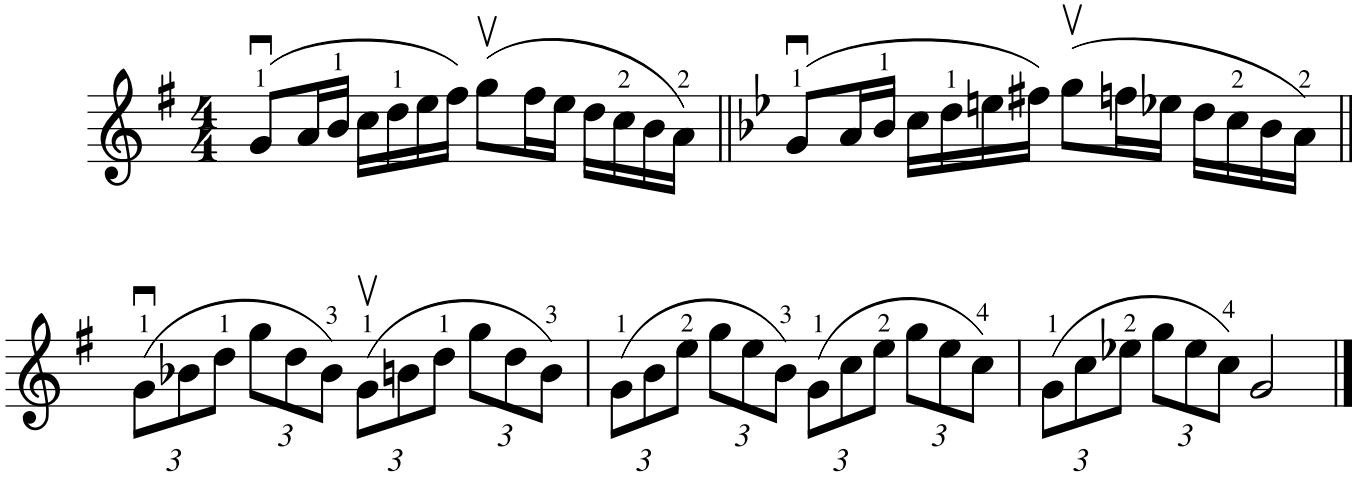
Ⅳ. 节奏练习

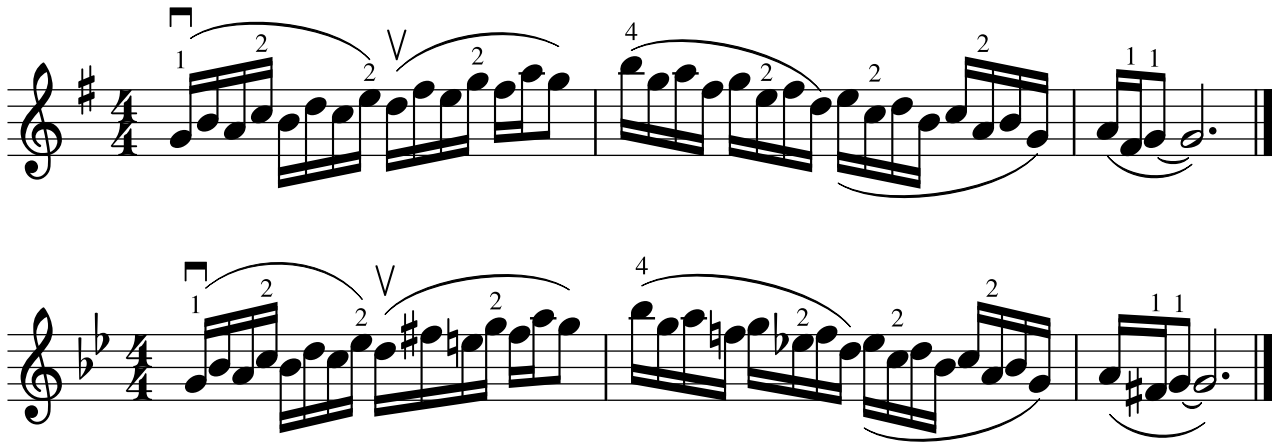
实用的节奏练习，可以分小节练习。



V. 换把练习

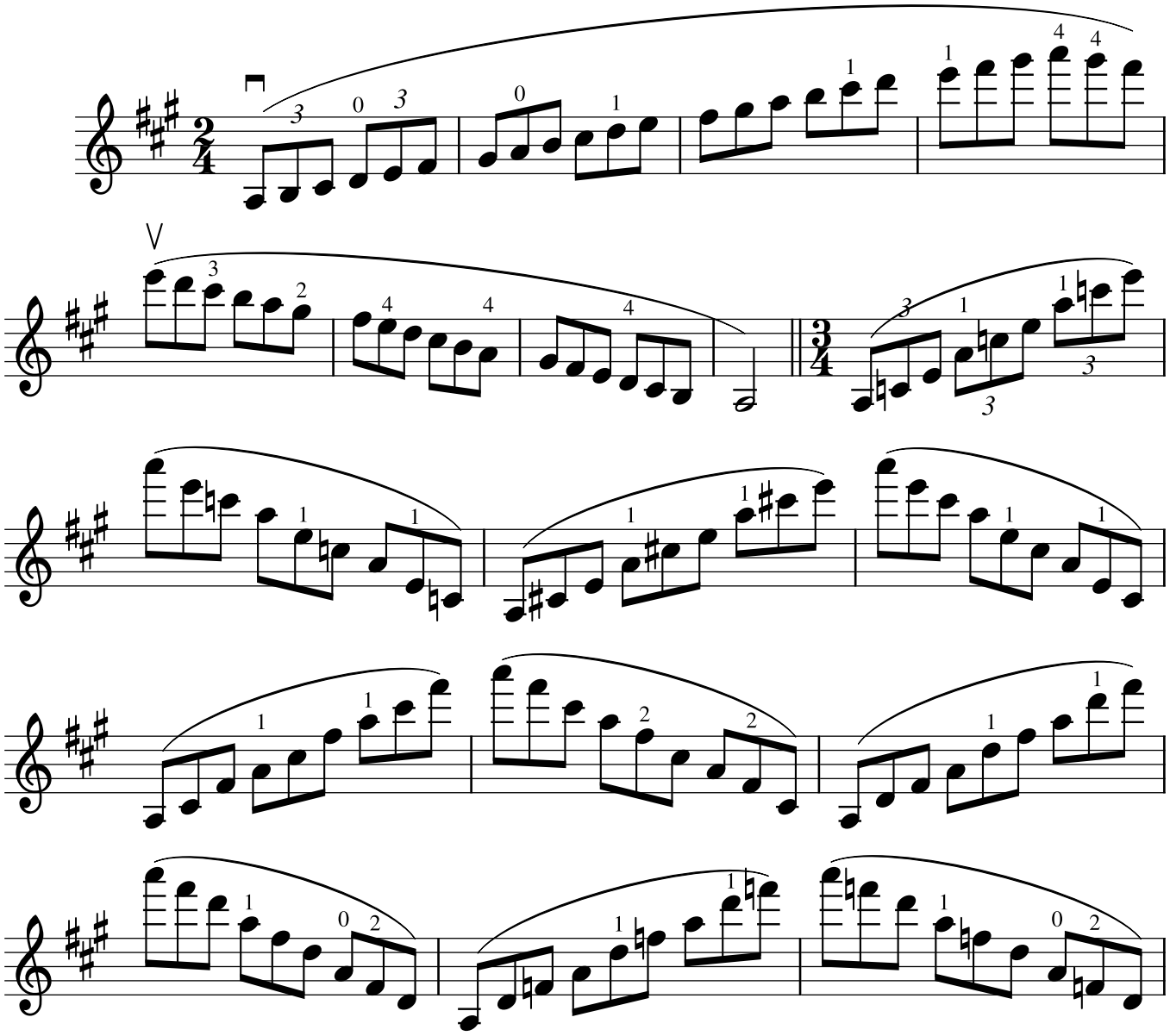
逐弦练习，逐调练习。示例：

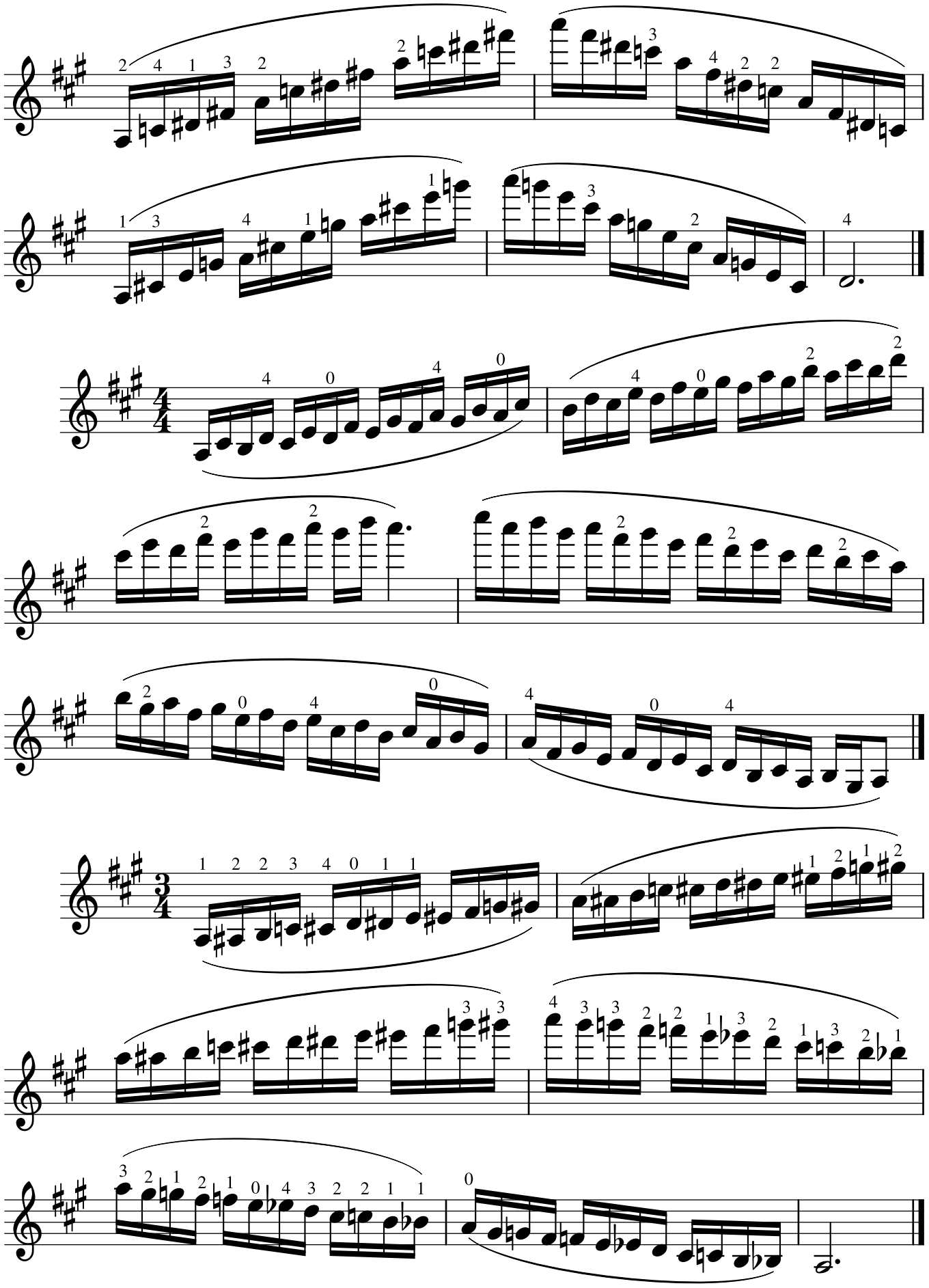




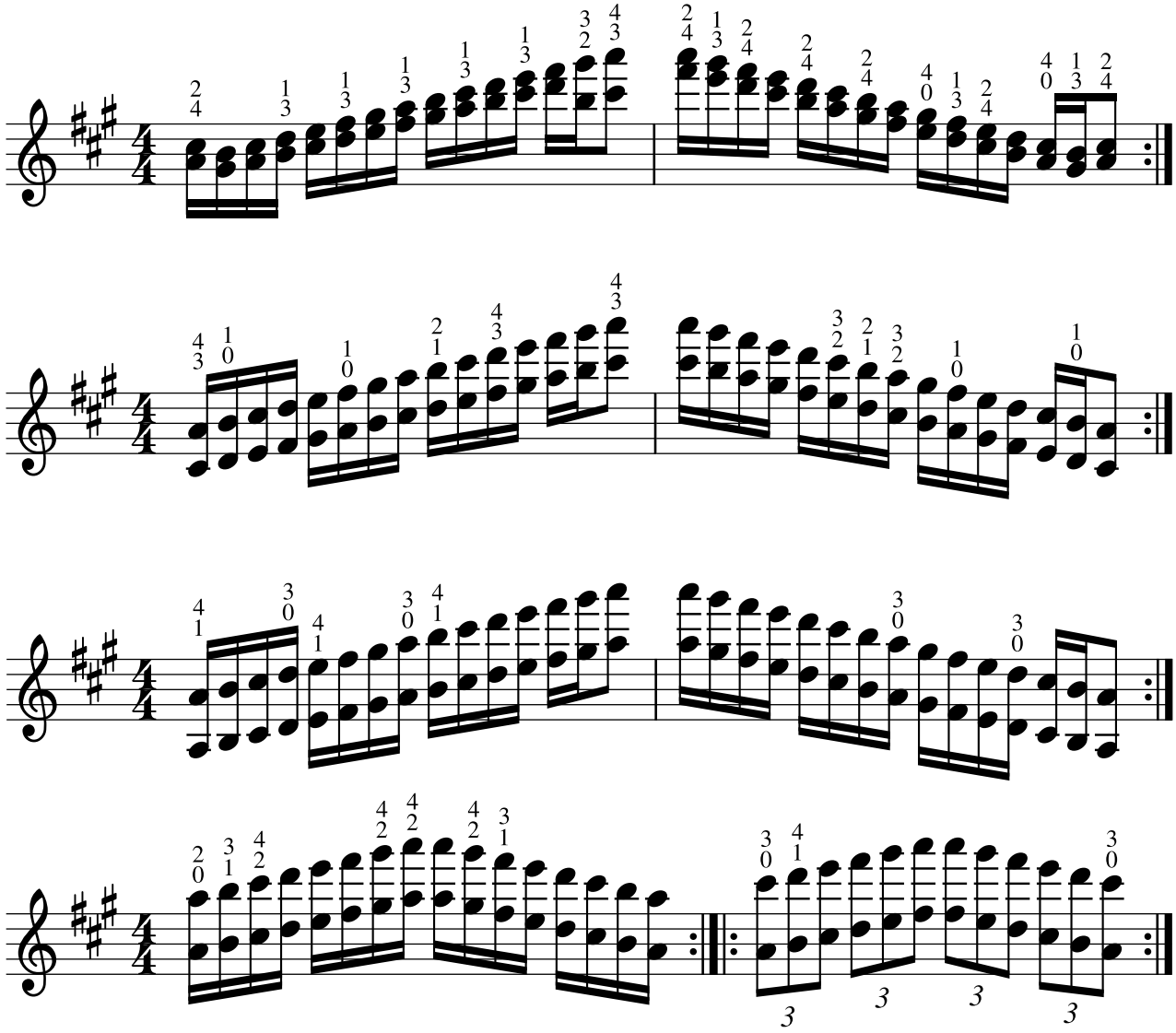
VI. 音阶和双音练习

三个八度，七组琶音，模进和半音阶。示例：





三度、六度、八度、十度双音。示例：



Ⅶ. 练习曲的练习

练习曲，顾名思义就是需要反复练习的曲子，不是简单的学会拉对就行，是要练熟练好练精的。

练习曲通常分两种：一种为乐器演奏的技术训练而写的乐曲，常有特定的技术上的目的，如训练双音、颤音、换把，和各类弓法等；一种为随想练习曲，由前者派生而来，并逐渐演变为一种炫技性的艺术作品。从沃尔法特开始，经过开塞、克莱采尔、马扎斯、罗德、顿特，再到帕格尼尼、巴赫，练习曲伴随着每个琴童的成长。

学生练琴，每个教师都会根据需要安排适合的练习曲，孩子无须自我选择，把练习曲按教师要求练好就行。这里有个建议，重点练习曲背下来！

对于成人，则是需要根据自己的实际选择练习曲，而且要由易到难，由简及繁。比如就某个技术的练习来说，我们不妨提前归类，先找出属于这个技术的全部目录，然后从短小的沃尔法特开始补课，继而开塞、克莱采尔，直至顿特！

练习曲练习三步走：慢速练、挑着练、完整练。

慢速练好比放大镜，放大细节才能保证演奏的正确性。慢速练同样也给了大脑充足的准备时间，让一切有备而来，把困难轻松克服。

挑着练就是要集中攻克难点，这里我们不要机械的反复练习，而是要用心找规律找感觉，找到解决问题的方法。

完整练是最后的要求，当技术问题解决后，就应该进行全曲的完整练习。我们需要不间断地首尾贯通，而这其中要将每个音符、每个力度、每个表情都要正确的体现。

让枯燥的练习曲焕发活力，你就向成功更近了一步！

Ⅷ. 乐曲练习

乐曲练习的范围很广，协奏曲、奏鸣曲、中外经典名曲等等，甚至交响乐队和室内乐的小提琴声部片断的练习，都属此类。

协奏曲是较大型的乐曲，一般由三个乐章组成，多数第一乐章为奏鸣曲式的快板，第二乐章为行板或慢板，第三乐章快板或急板。学生考试一般要求演奏第一乐章或第二、三乐章联奏，所以每个乐章是可以独立练习的，不存在乐曲不完整的问题。以第一乐章为例，一般是规模宏大的奏鸣曲式，所以在练习之初根据曲式结构给乐章划分断落是很好的主意。分好段落后再挑出每段的重点和难点，将其细化归类到音型、弓法、把位、经过句等，逐一慢练、解决、突破。特别要说明的是华彩乐段，对技术要求非常高，练习的过程也势必艰苦。

奏鸣曲多为四个乐章，也有多乐章的套曲形式，学生练习的多为巴赫、海顿的作品。奏鸣曲的练习也是要求以乐章为单位，再细化、慢练。

中外乐曲，这里姑且专指单乐章的中小型乐曲，常见的曲式为三段体或两段体，或变奏曲，或回旋曲等等。这类乐曲同样建议分段练习，以较慢速度从头开始拉奏，当遇到较难乐句时，立即停下来反复练习，待解决后再继续慢速前行，相同的方法直至段落完成。之后便是段落的完整、全曲的完整练习，最终实现速度、力度、表情、发音到位的完美呈现。

有位琴童妈妈说，每个琴童背后都有着数年如一日枯燥乏味的练琴历程，每个琴童背后都有一个辛苦付出的父母。她还说，练琴是一场亲子共同的修行。

修行的过程固然艰苦枯燥，但收获的喜悦足以验证付出的价值。每一个成长中的孩子都应该明白，做任何事只有坚持才会成功，我们要让孩子把坚持变成一种习惯。

我们因快乐而练琴，我们因练琴而快乐！