Hanon

哈农

钢琴练指法

百花文艺出版社
BAIHUA LITERATURE AND
ART PUBLISHING HOUSE

钢琴教学文库

拜厄钢琴基本教程

哈农钢琴练指法

车尔尼钢琴初步教程——作品599

车尔尼钢琴流畅练习曲——作品849

车尔尼钢琴快速练习曲——作品299

车尔尼钢琴练习曲50首——作品740（699）

巴赫初级钢琴曲集

巴赫创意曲集

巴赫小前奏曲与赋格曲

巴赫平均律钢琴曲集

布格缪勒钢琴进阶25曲作品100

小奏鸣曲集

莫扎特钢琴奏鸣曲集

贝多芬钢琴奏鸣曲集

责任编辑：王　燕
封面设计：郭亚红

ISBN 7-5306-3877-7

ISBN7-5306-3877-7

Hanon

哈农

钢琴练指法

百花文艺出版社
BAIHUA LITERATURE AND
ART PUBLISHING HOUSE

图书在版编目（CIP）数据

哈农钢琴练指法 / （法）哈农作曲. —天津：百花文艺出版社，2004
ISBN 7-5306-3877-7

Ⅰ.哈... Ⅱ.哈... Ⅲ.钢琴—指法
Ⅳ.J624.16

中国版本图书馆CIP数据核字（2004）第027078号

百花文艺出版社出版发行
地址：天津市和平区西康路35号
邮编：300051
e-mail:bhpubl@public.tpt.tj.cn
http://www.bhpubl.com.cn
发行部电话：（022）23332651　邮购部电话：（022）27116746

全国新华书店经销
天津市房地产管理局印刷所印刷

开本635×927毫米　1/8　印张15
2004年8月第1版　2004年8月第1次印刷
印数：1—8000册　　定价：18.00元

前　言

由于现今钢琴的学习是如此之普遍，优秀的钢琴家也越来越多，以至于平庸的钢琴演奏已成为不堪容忍的事。所以，即使是在非专业的听众面前演奏一首中等程度的曲子，也要经过八到十年的刻苦学习。然而，能花这么多年时间来学习钢琴的人真是太少了！所以，因缺乏充分的练习而弹得不细致、不准确；左手遇到困难就弹不下去；第 4 和第 5 指几乎不起作用——由于缺乏特别的训练，这两个手指往往比其他各指较为软弱；在遇到八度进行、震音或颤音的乐句时，就会感到勉强和疲倦；因此，演奏变得既不准确而又缺乏表情。

数年以来，我们试图把能使钢琴学生在较短时间内完成手指技术训练的专门练习编写概括成一集，藉以克服上述的弱点。

要达到这一目的，只要找到以下问题的解决办法就可以了：如果我们每只手的五个手指平均发展，那么它们就能演奏一切为钢琴而写的作品，剩下的仅仅是指法上的问题，这是容易解决的。

我们可以从 60 首《钢琴练指法》中找到解决方案。在这本书里，有使手指灵活有力且能均衡发展并使手腕灵活的练习，这一切都是优秀的演奏技术所不可或缺的。此外，这些练习还可使左手获得与右手同样的灵活熟练。除了极个别的练习方法是引自其他教材外，所有的练习都是我们自编的。这些练习曲富有趣味性，不像大多数的五指练习那样使学生厌烦，那些枯燥的五指练习，只有真正的艺术家才有毅力和勇气去弹奏它。

这些练习以这样一种方式写成：只要看过几遍，就能以一定的速度弹奏出来，这样它们就成为一种不需要花费太多时间去研究的极好的手指练习。如果有兴趣的话，所有这些练习可由若干练习者在多架钢琴上同时弹奏，以激发学生的竞争热情，并使他们习惯于合奏。

本书包含了各种技术难点，书中的练习是按照这样的原则安排的：手指在前一练习中感到疲倦后，可以在下一练习中得到恢复和休息。这样安排的结果是使所有的技术难点能在不费力和不太疲劳的练习中得到克服；经过这样的训练，演奏时手指会体验到非常的流畅。

本书适用于所有的钢琴学生。在经过一年的学习后，就能有很大的成效。使他们不会再感到手指和手腕的僵硬；这样就使他们能够克服那些技术上最主要的困难。对于那些没有足够的时间练琴来维持演奏技术的钢琴家和教师，只需花几个小时弹奏本书的练习，就能完全恢复手指的灵活性。

只需一个小时的时间，就可以把本书完整地弹完，假如把它完全弹熟后，并且每天花一定的时间练习，困难就会奇迹般的消失得无影无踪，随之而来的是演奏的干净、灵活、清晰，这恰恰是演奏家成功的秘诀。总之，这本书是我们提供的解决一切钢琴技术困难的钥匙。因此，我们相信，向青年钢琴家、教师和学校领导者推荐这本书——《钢琴练指法》，乃是提供一种真正的服务。

C.L.哈农

第 一 部 分

锻炼手指灵活、独立、有力和用力均匀的准备练习

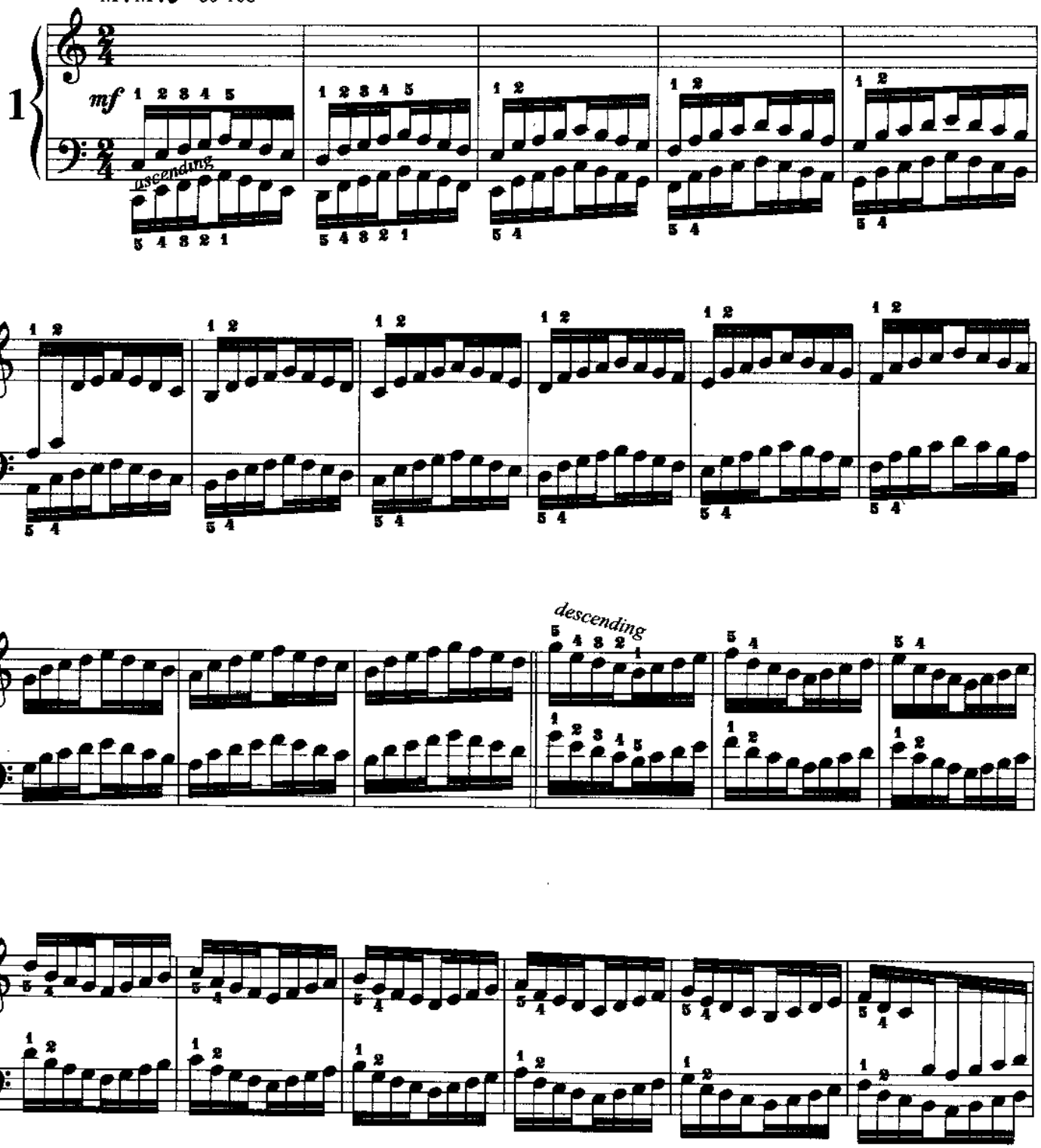
练 习 一

左手第5指和第4指上行及右手第5指和第4指下行时的手指伸张练习。*

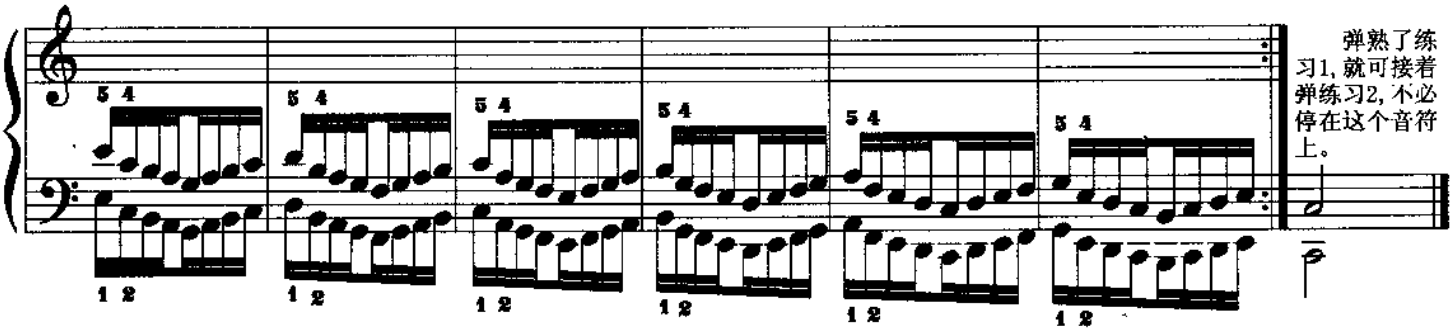
做第一部分的20条练习时，开始时先将节拍器调到每分钟60拍，然后逐渐把速度加快到每分钟108拍；这也就是在每条练习开始处的节拍器符号中两个数字的意思。

高高地并正确地抬起手指，每个音符都要弹得很清晰。

M.M.♩= 60-108

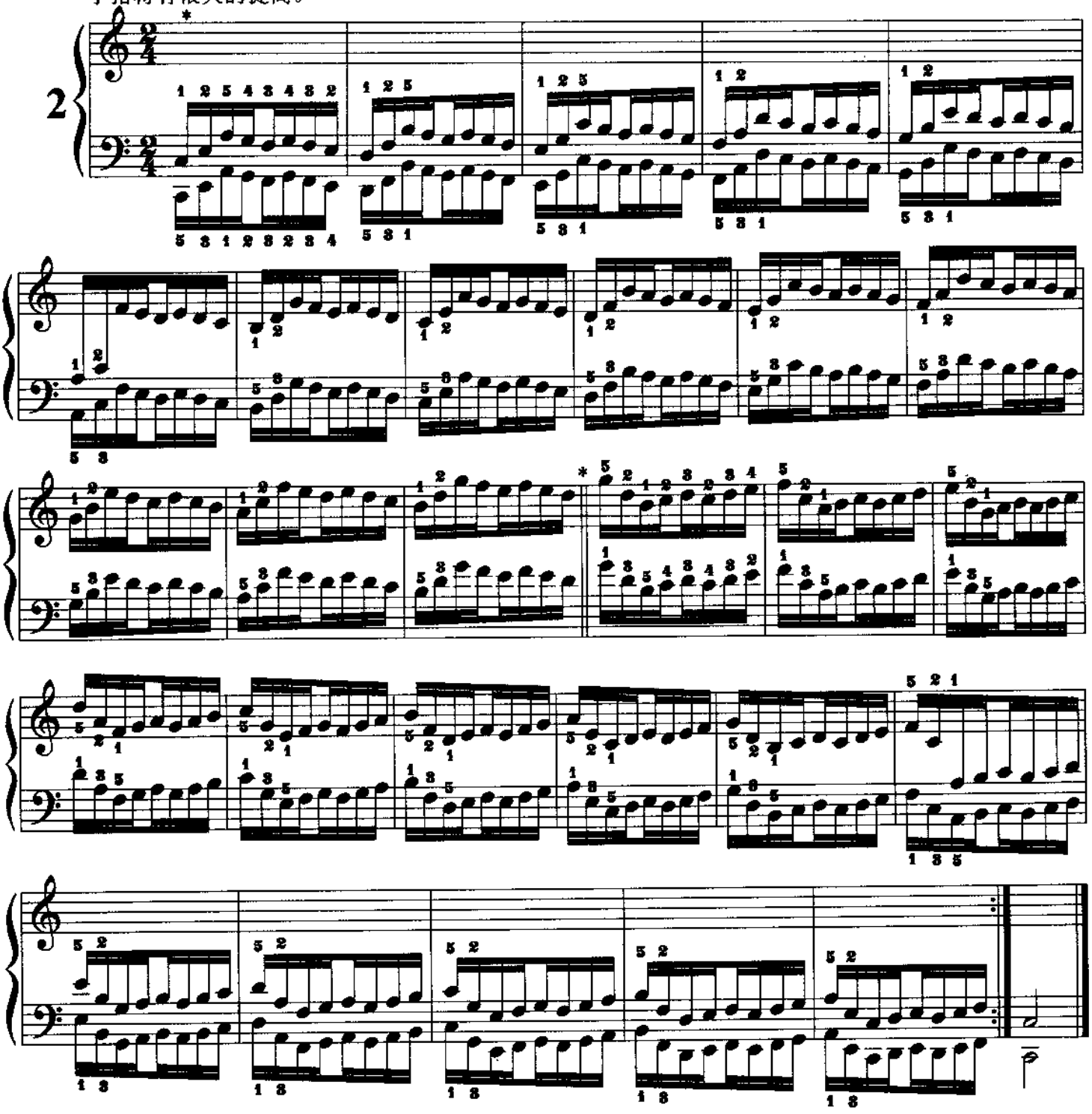


* 为简明起见，以后每条练习中重点训练的手指均用数字表示。



练 习 二

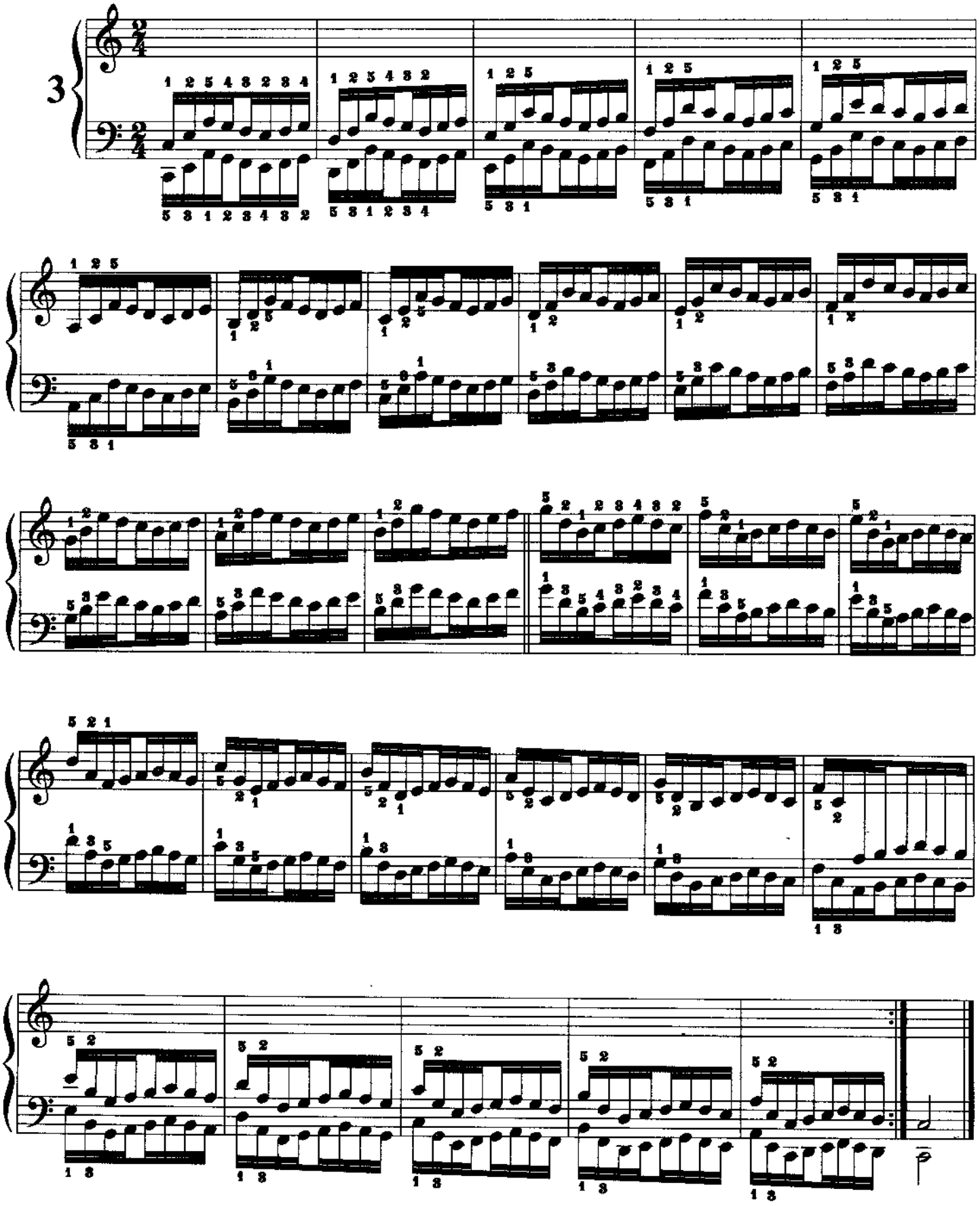
(3-4)弹熟这一练习后，再弹前一练习，并把两者连续不断地连奏四遍，以后的练习也按此法练习，手指将有很大的提高。



*第4指和第5指天生较弱，这一练习与下面直到练习31的各条练习，目的都是想把它们练习的与第2、3指一样的有力度和灵活。

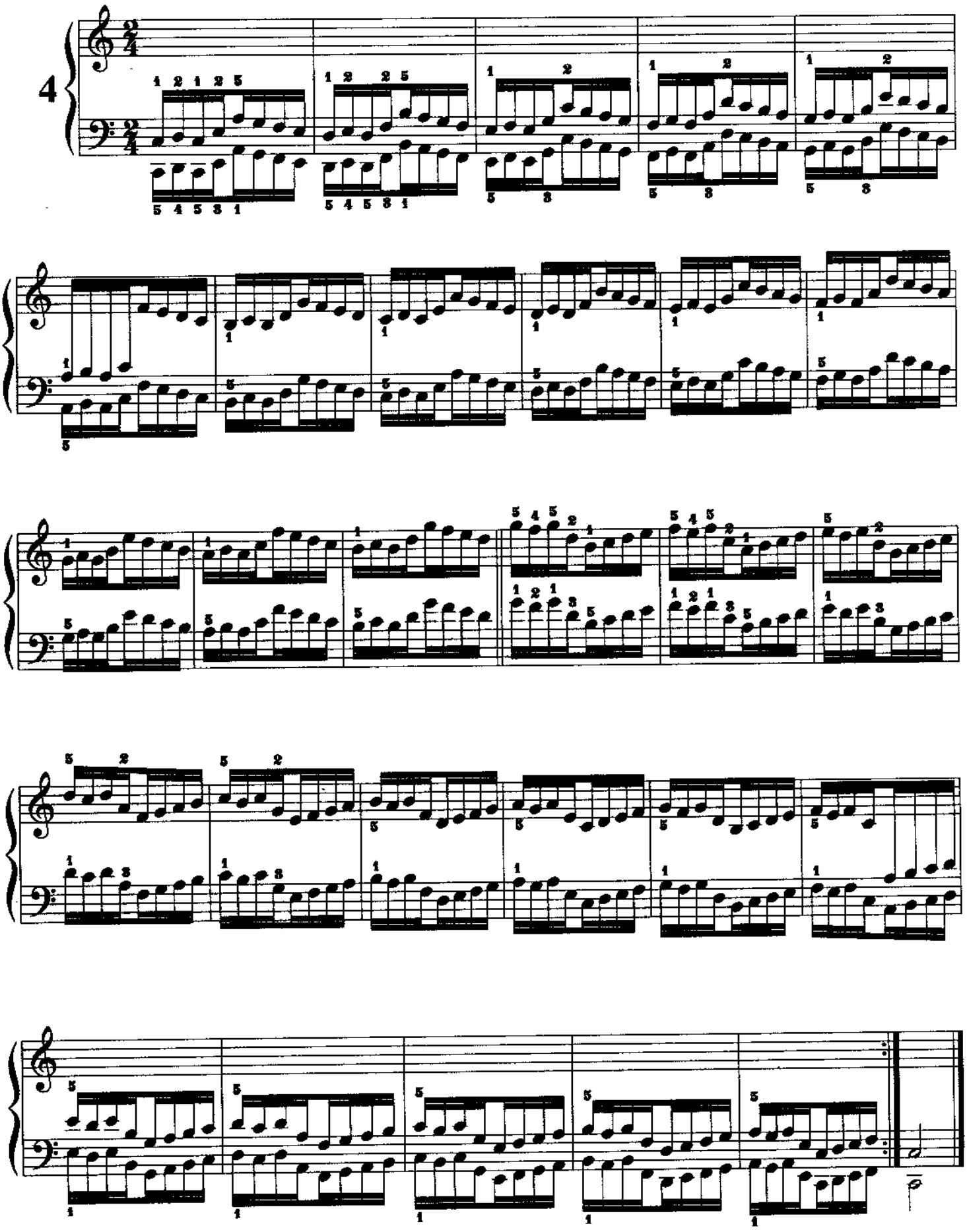
练　习　三

(2-3-4)弹奏练习3之前，先将前两条练习连续不断地弹一至两遍。练习3弹熟后，接着弹练习4，再弹练习5，将这些练习弹熟后，再把它们合起来连续不断地弹四遍，只有在练习5的最后一个音符可停下来。本书全部练习都要这样练。在弹奏第一部分的各条练习时，只在第3、6、9、12、15、18和21页的最后一个音符上做停顿。



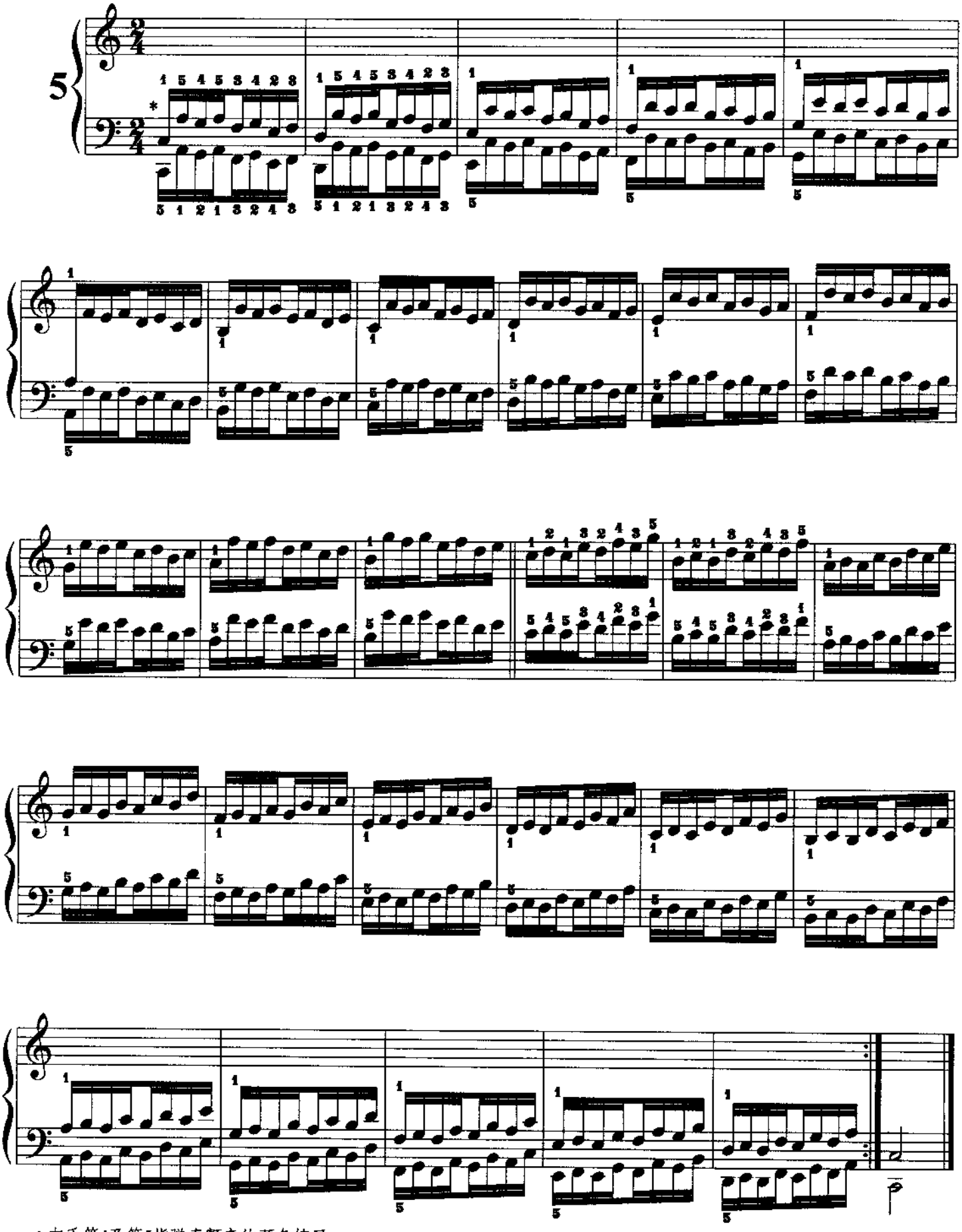
练 习 四

(3-4-5)第3、第4及第5指的专门练习。



练 习 五

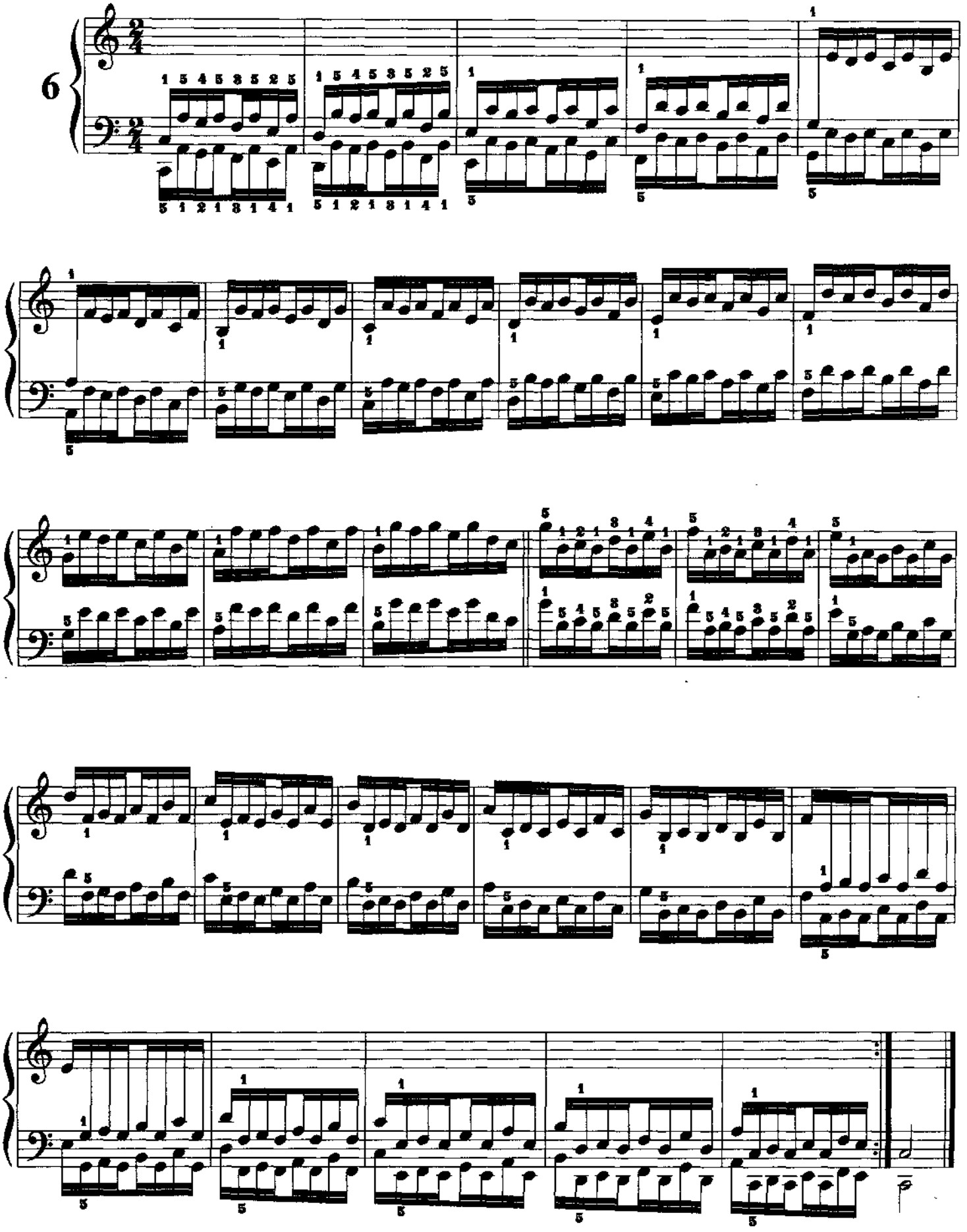
(1-2-3-4-5)再重复一遍，手指必须高高地、正确地抬起，直到本条弹奏熟练为止。



*左手第4及第5指弹奏颤音的预备练习。

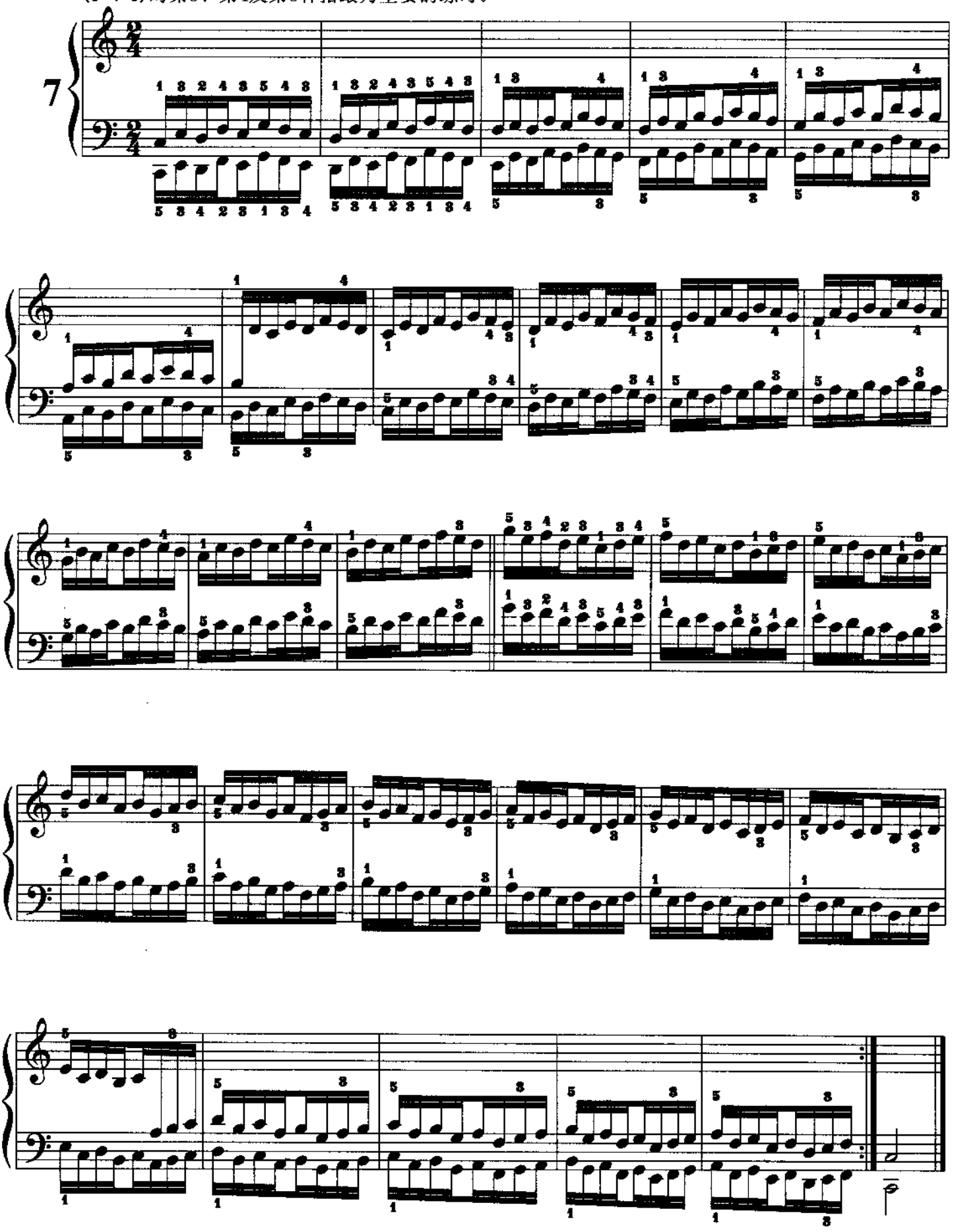
练 习 六

(5)为了使弹奏本书者获得我们所许诺的良好效果,对已学习过的练习每天至少弹奏一遍。



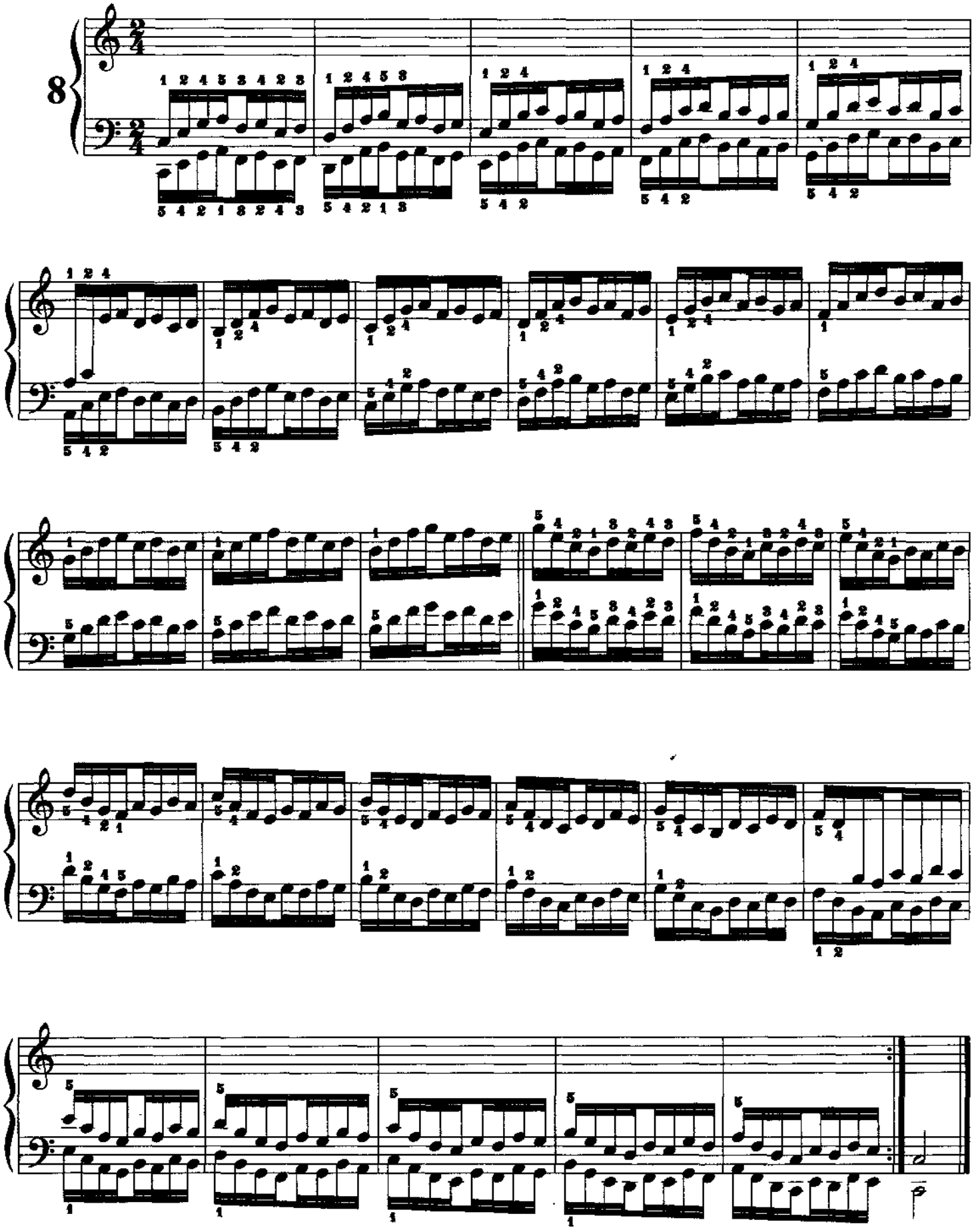
练 习 七

(3-4-5)对第3、第4及第5各指最为重要的练习。



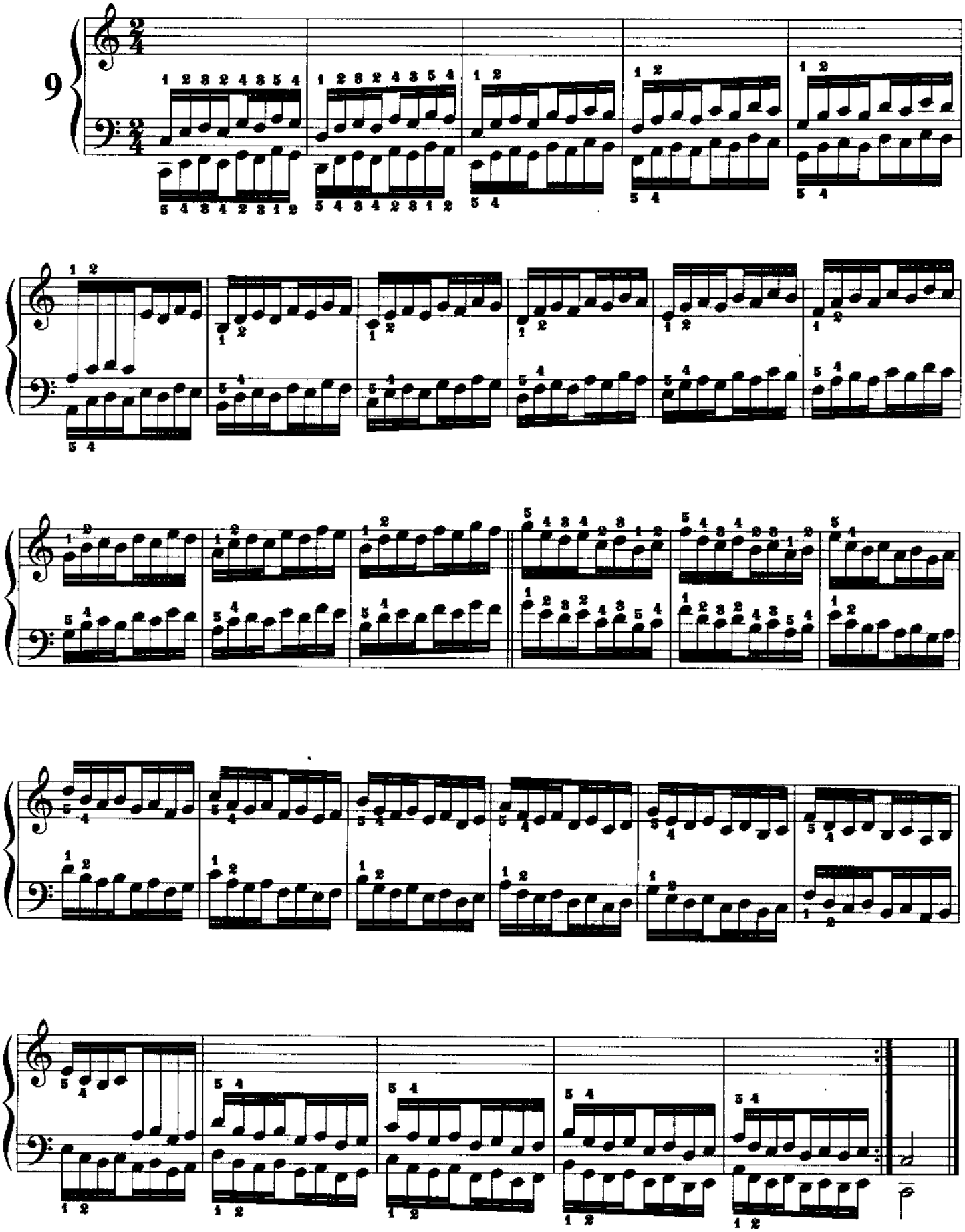
练 习 八

(1-2-3-4-5)对所有的五个手指都很重要的练习。



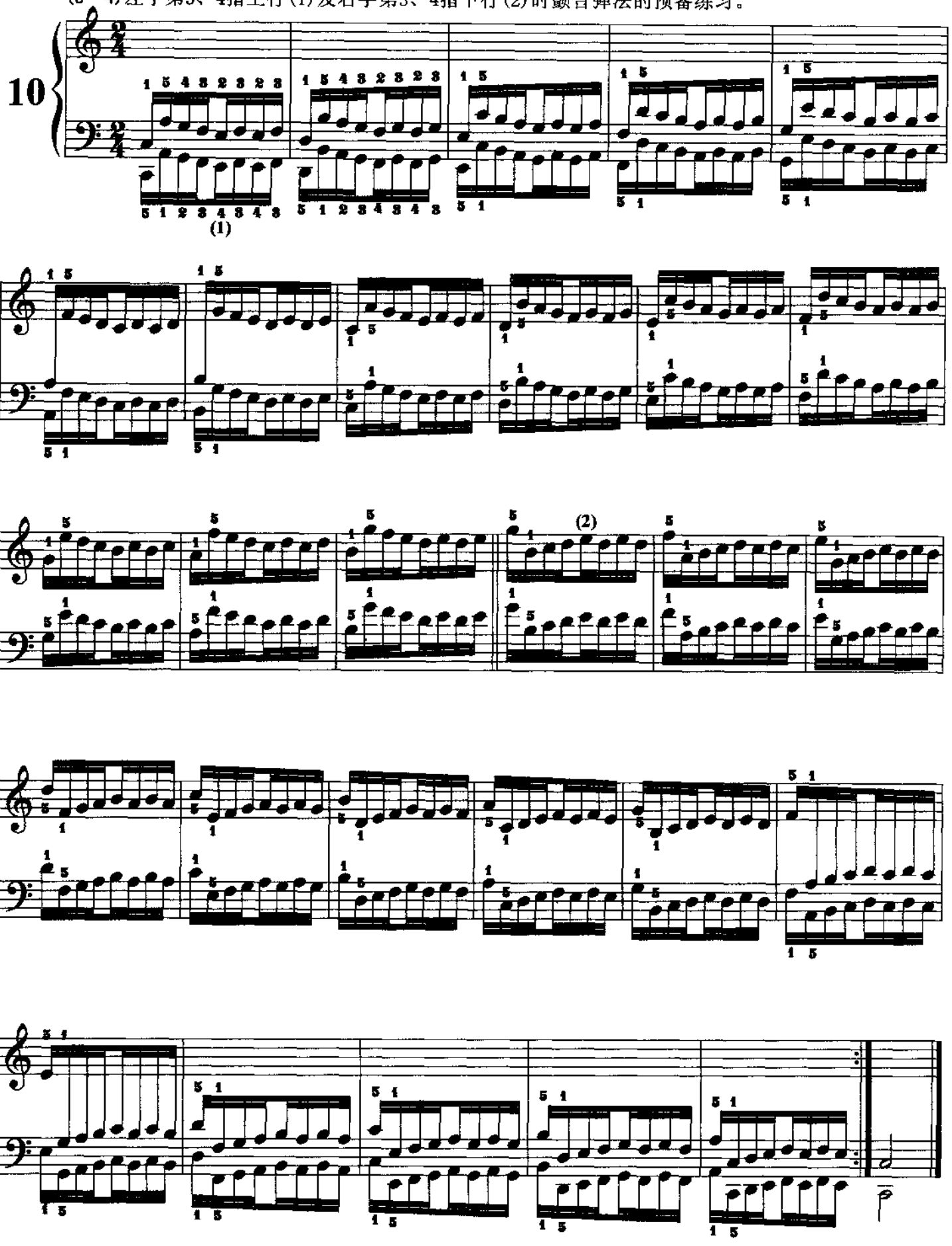
练 习 九

第4、第5指的伸张练习和五个手指的练习。



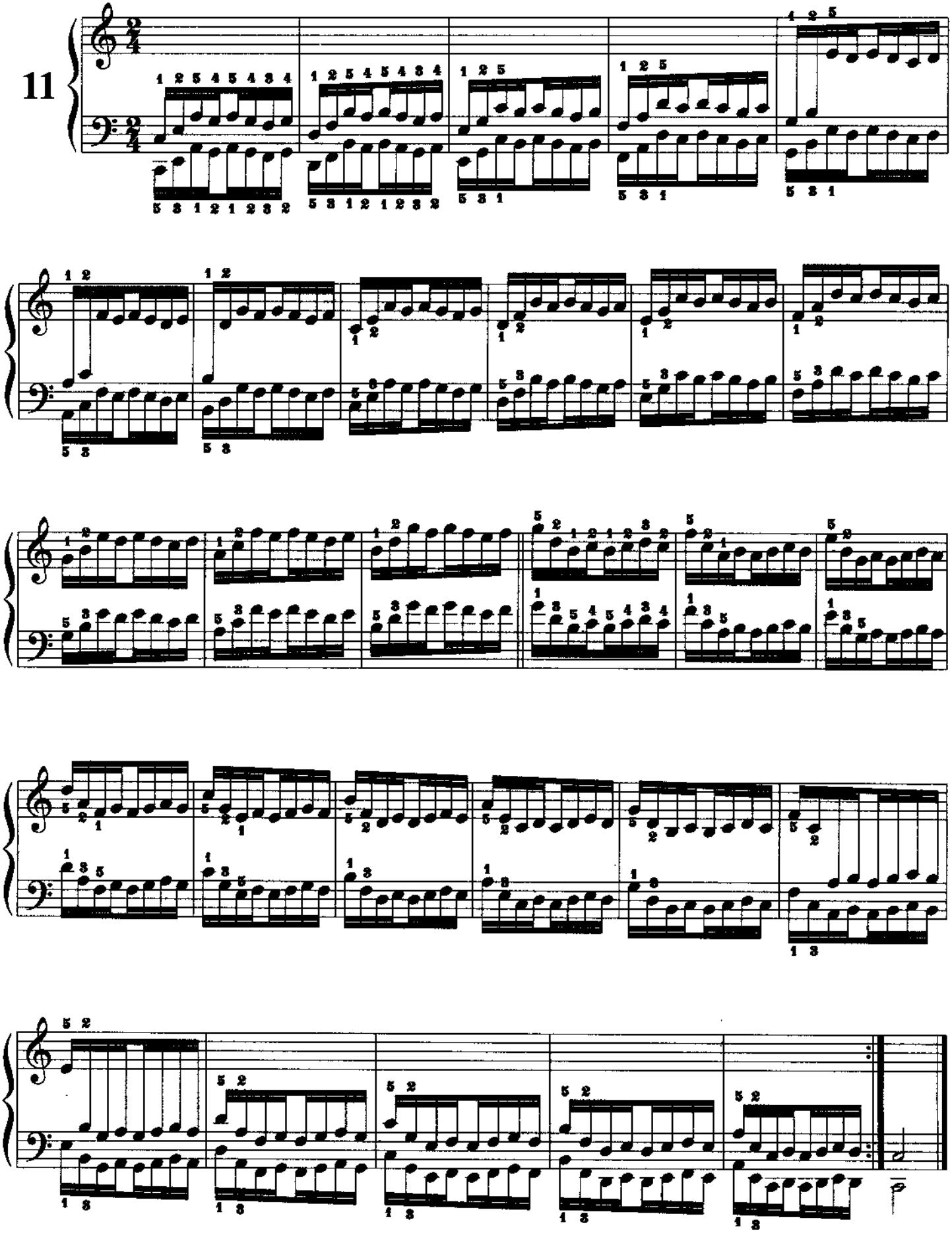
练 习 十

(3－4)左手第3、4指上行(1)及右手第3、4指下行(2)时颤音弹法的预备练习。



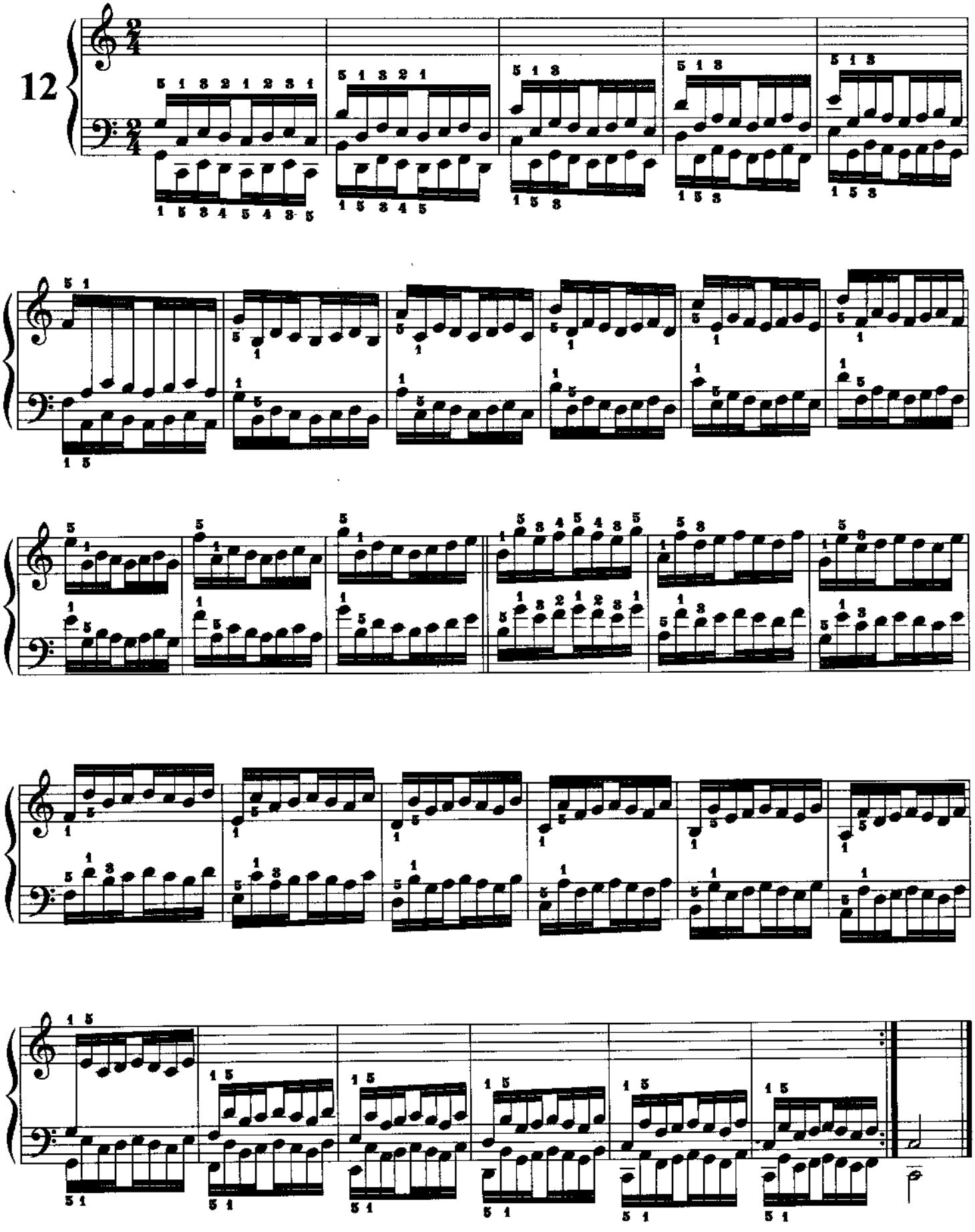
练 习 十 一

(3-4-5) 第3、4、5指颤音弹奏的另一个预备练习。



练 习 十 二

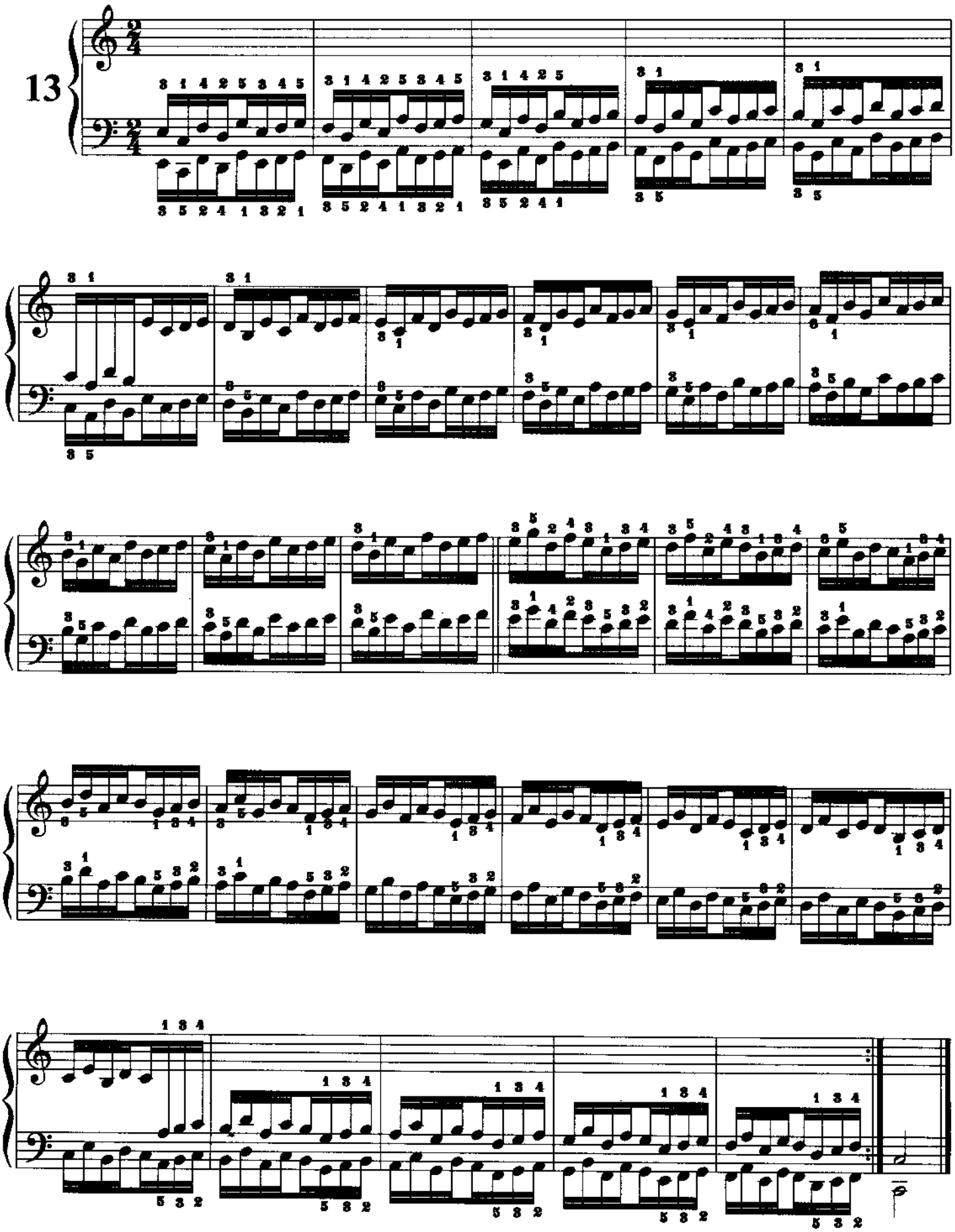
第1指和第5指的伸张及第3、4、5各指的练习。



练 习 十 三

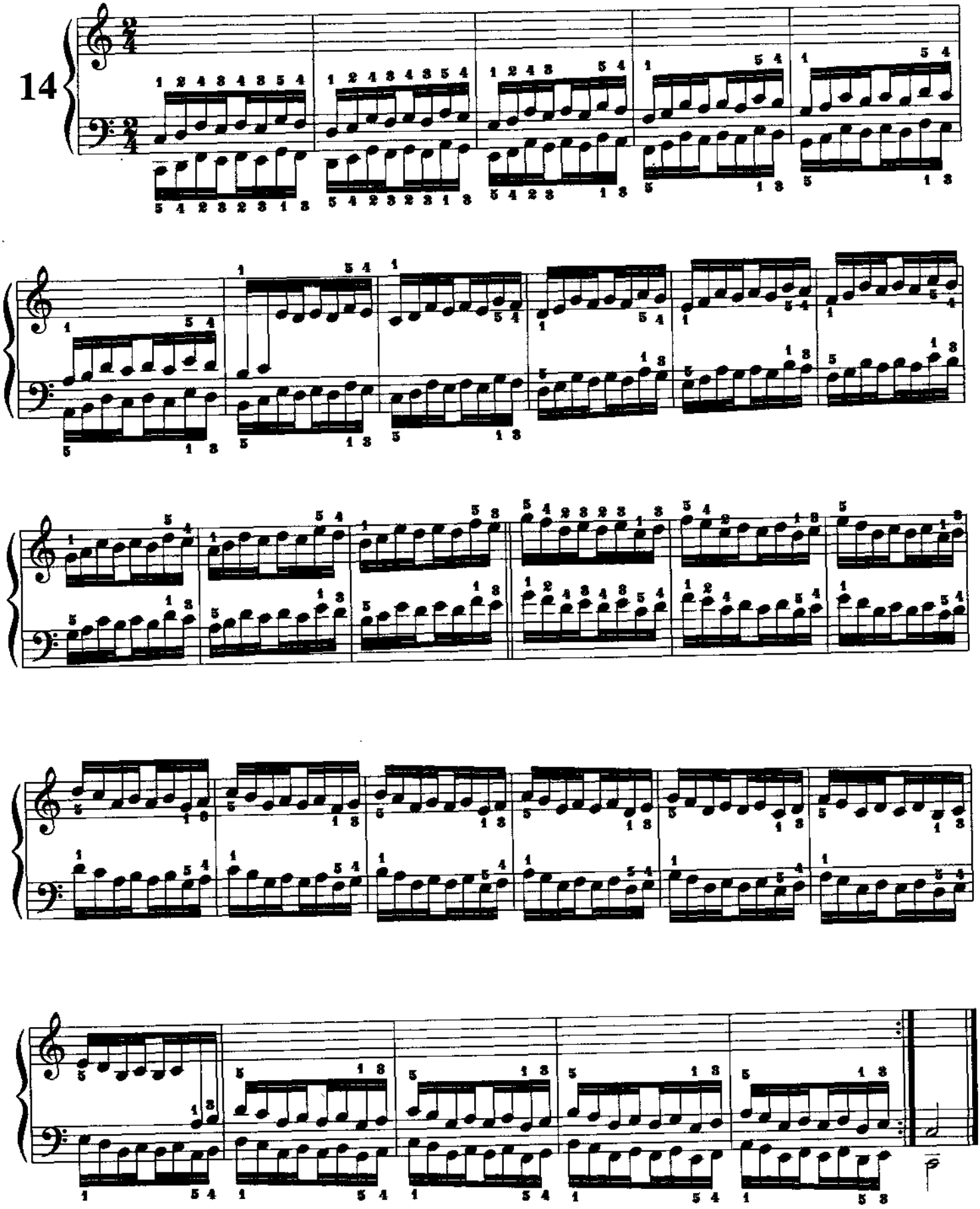
(3-4-5)

13



练 习 十 四

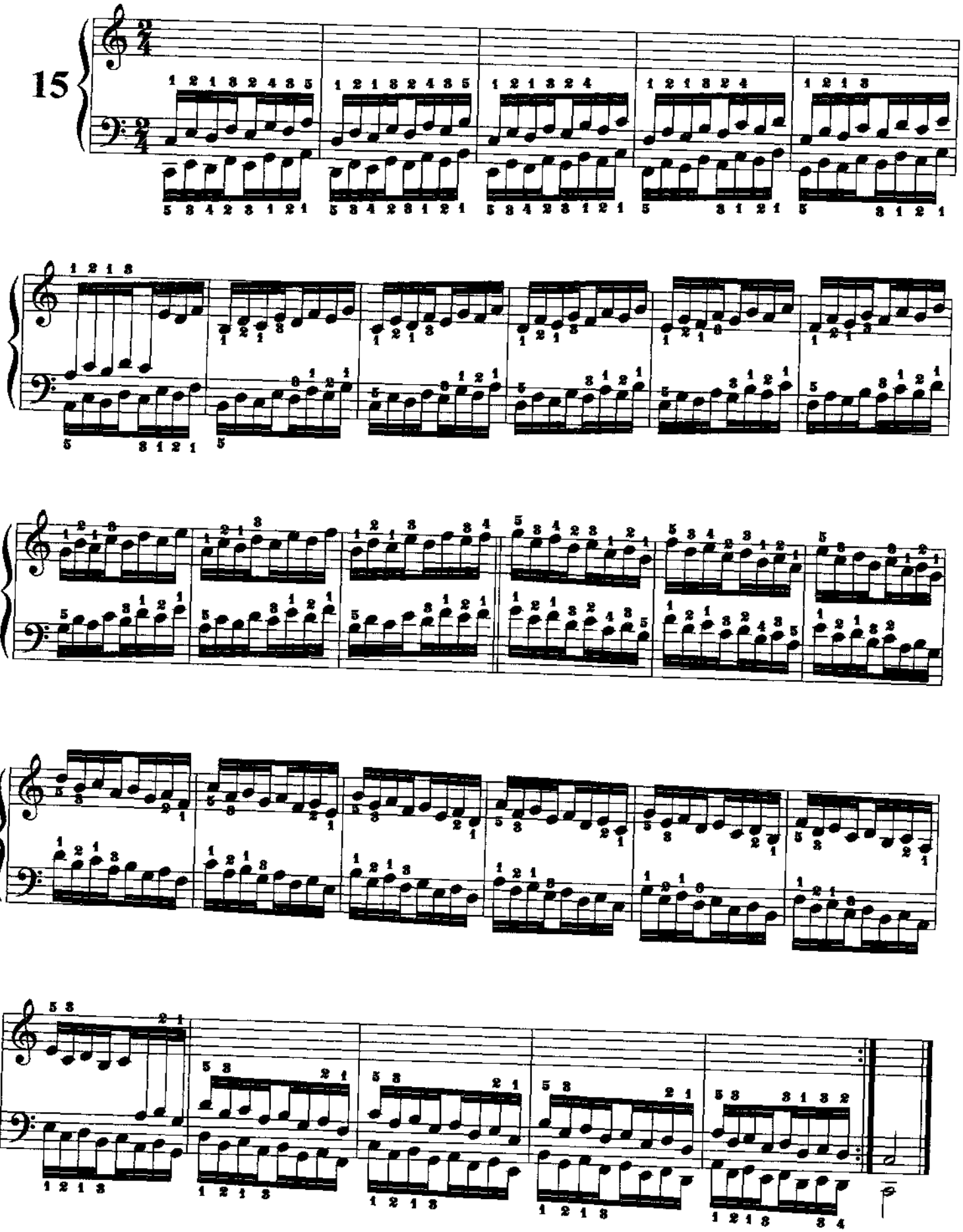
(3-4)第3、4指颤音弹奏的另一个预备练习。



练 习 十 五

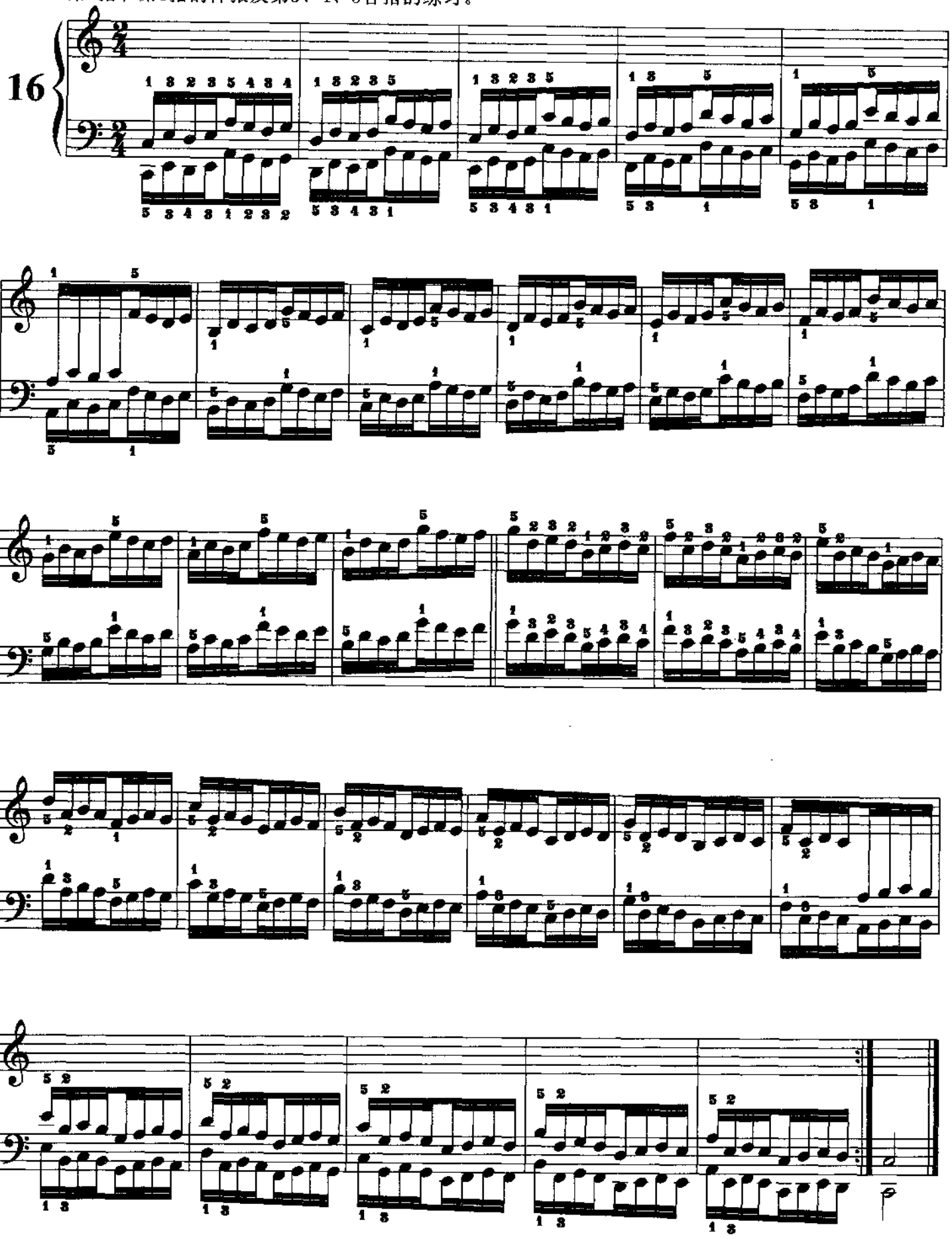
第1指和第2指的伸张及所有五指的练习。

15



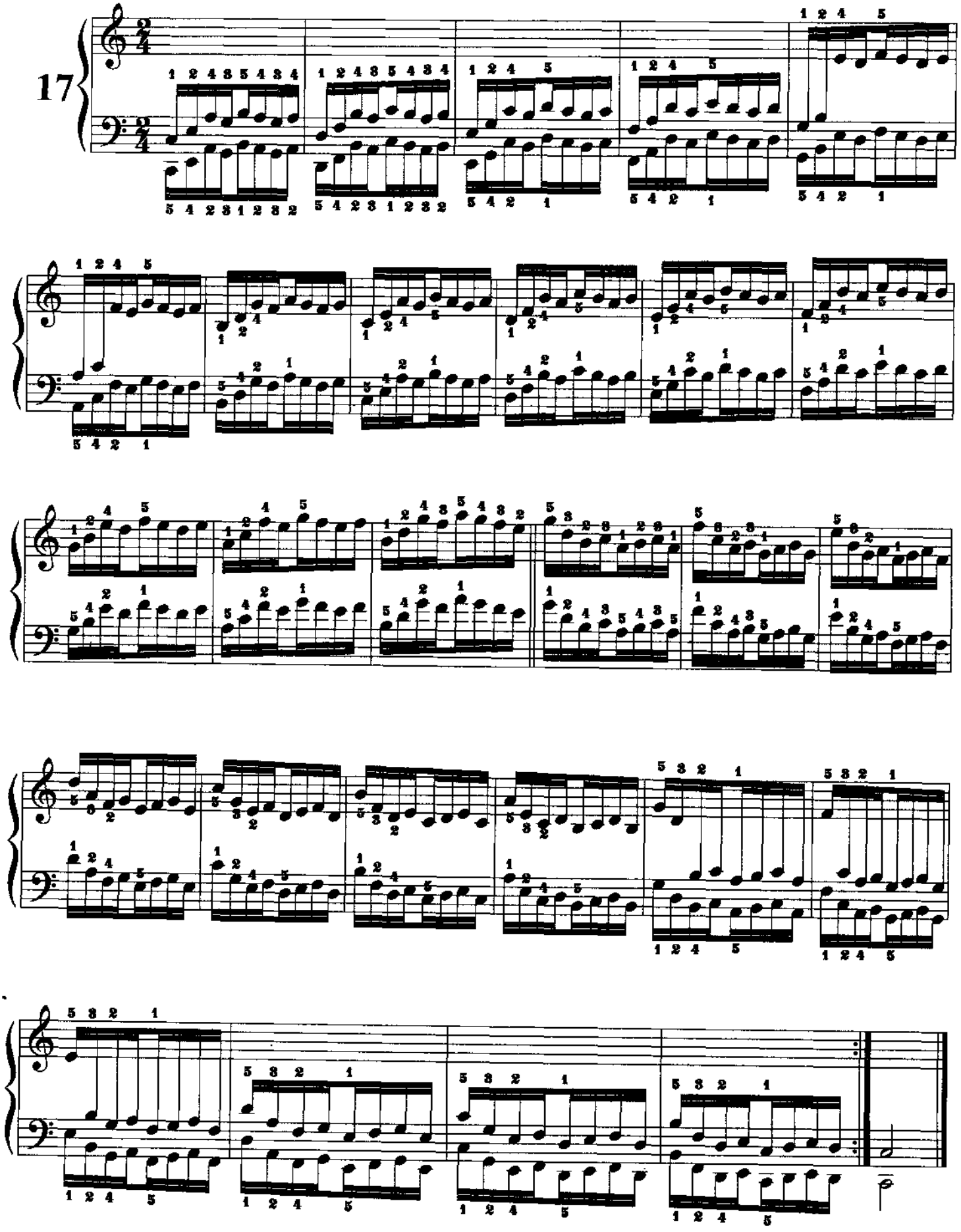
练 习 十 六

第3指和第5指的伸张及第3、4、5各指的练习。



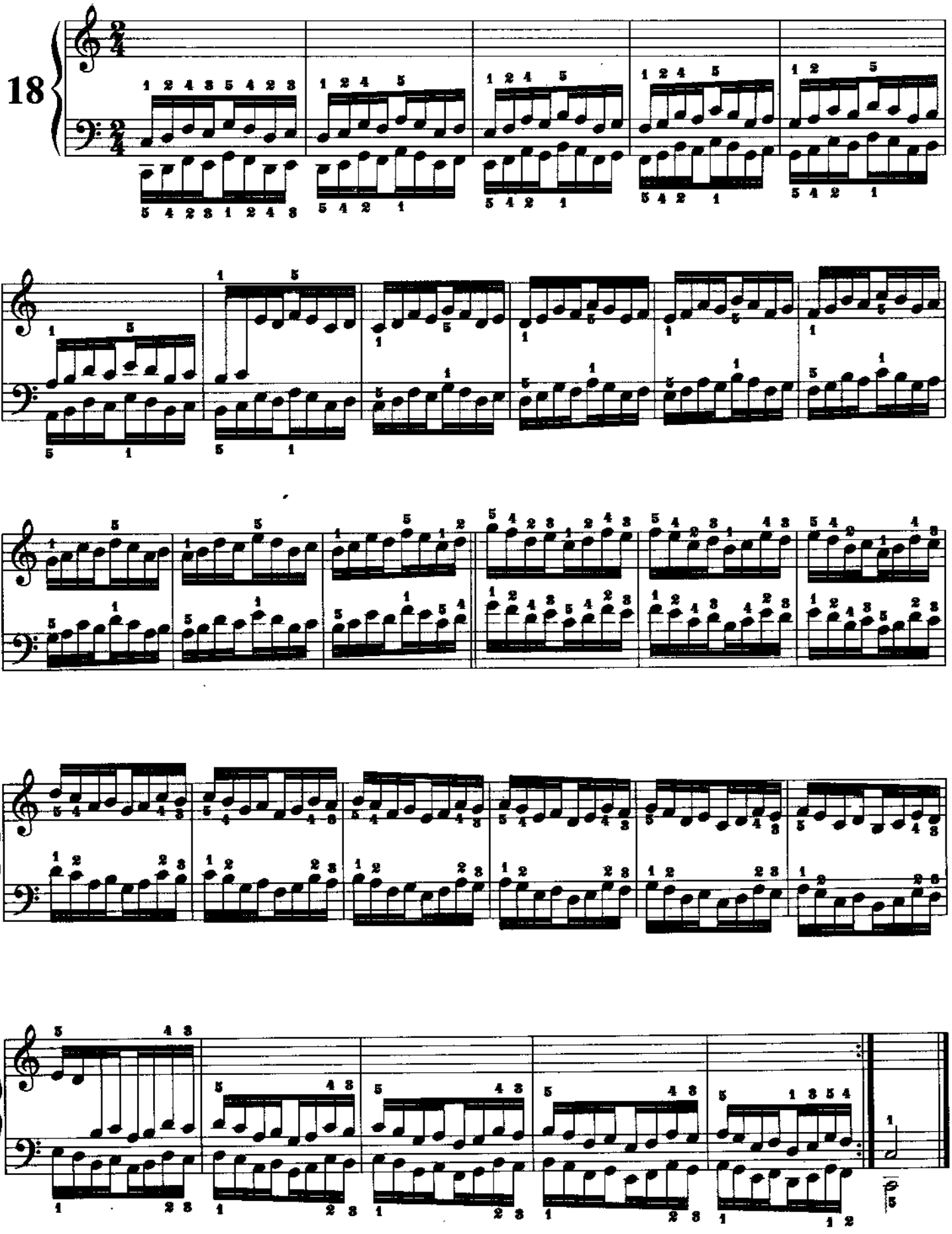
练 习 十 七

1-2、3-4、4-5各指间的伸张及3-4-5各指的练习。



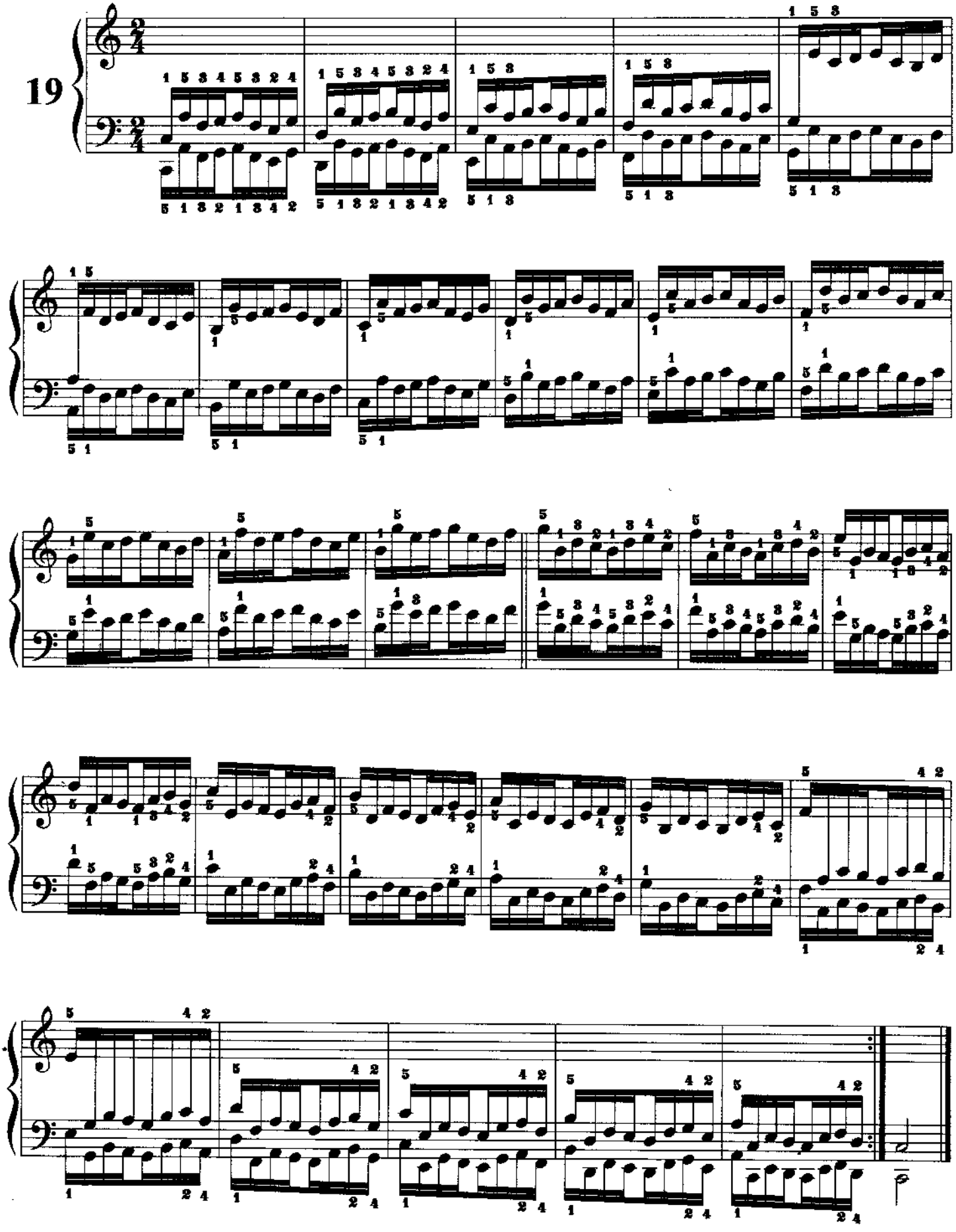
练 习 十 八

(1-2-3-4-5)



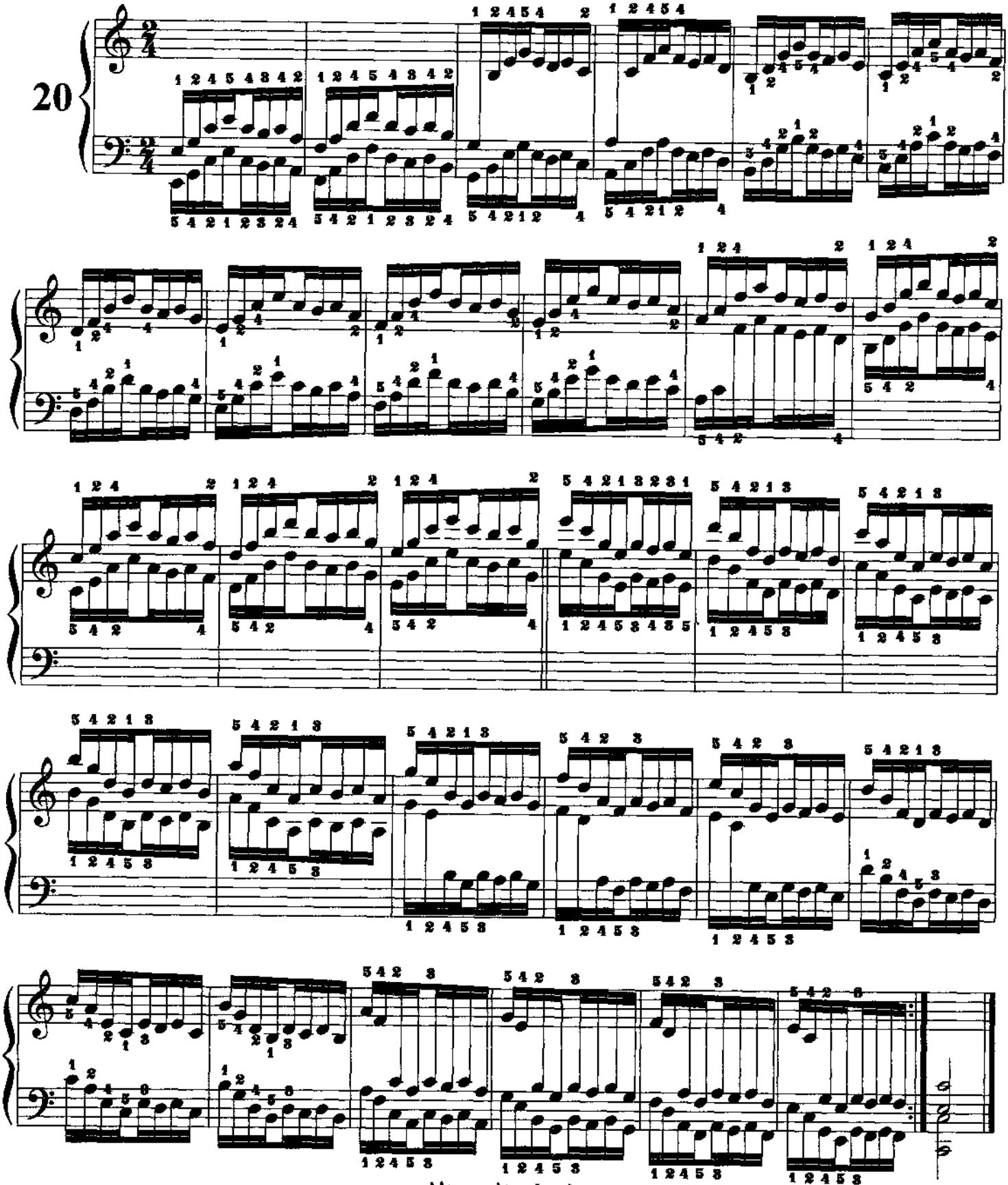
练 习 十 九

(1-2-3-4-5)



练 习 二 十

2-4、4-5各指间的伸张及2-3-4各指的练习。



第一部分完

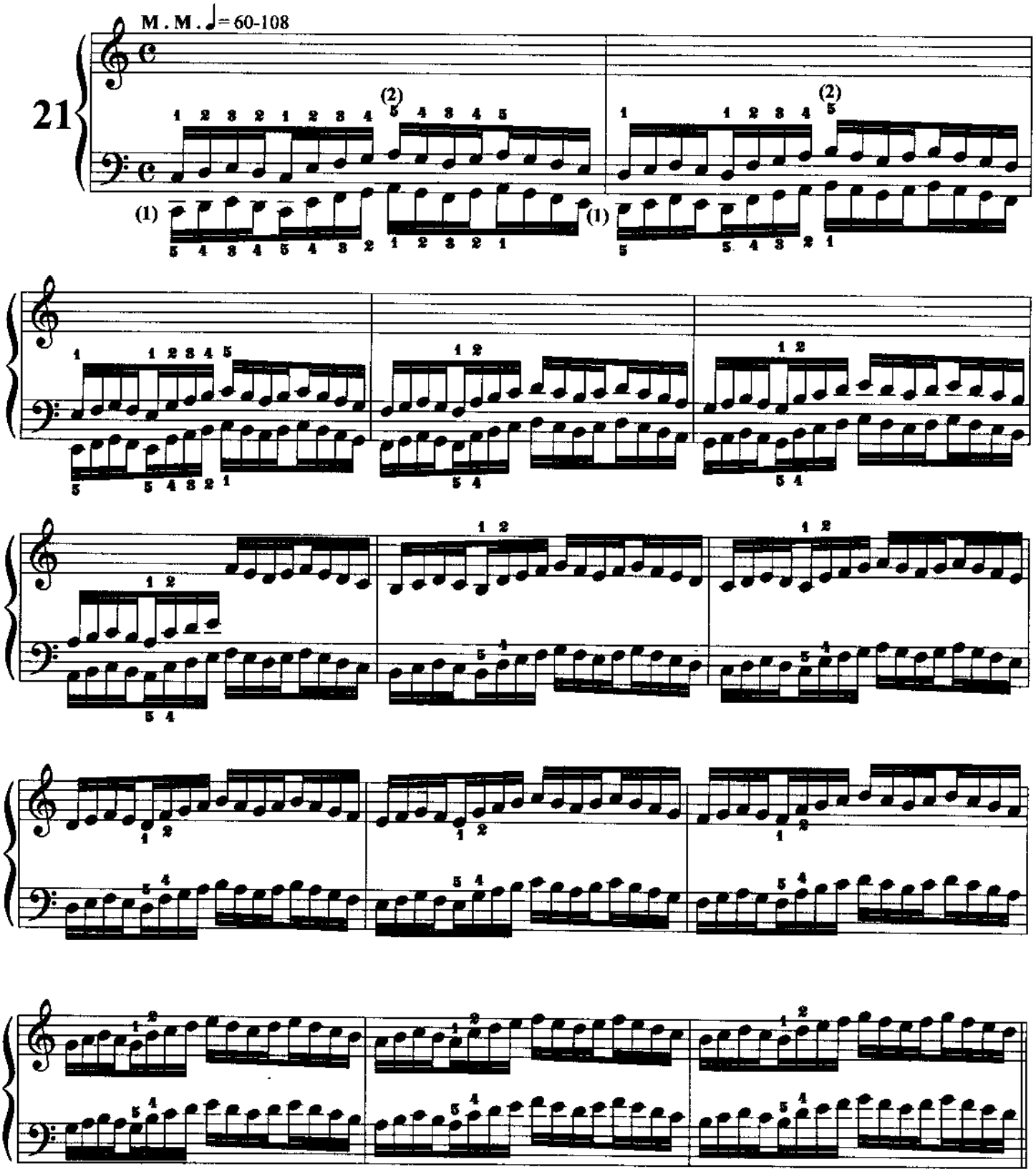
弹熟第一部分后，先复习一段时间，每天把第一部分的所有练习弹奏一遍以上，然后再开始弹第二部分（高级部分）。这样做肯定能获得本书所期望的种种长进。完全练熟第一部分，是克服第二部分各种困难的钥匙。

第 二 部 分

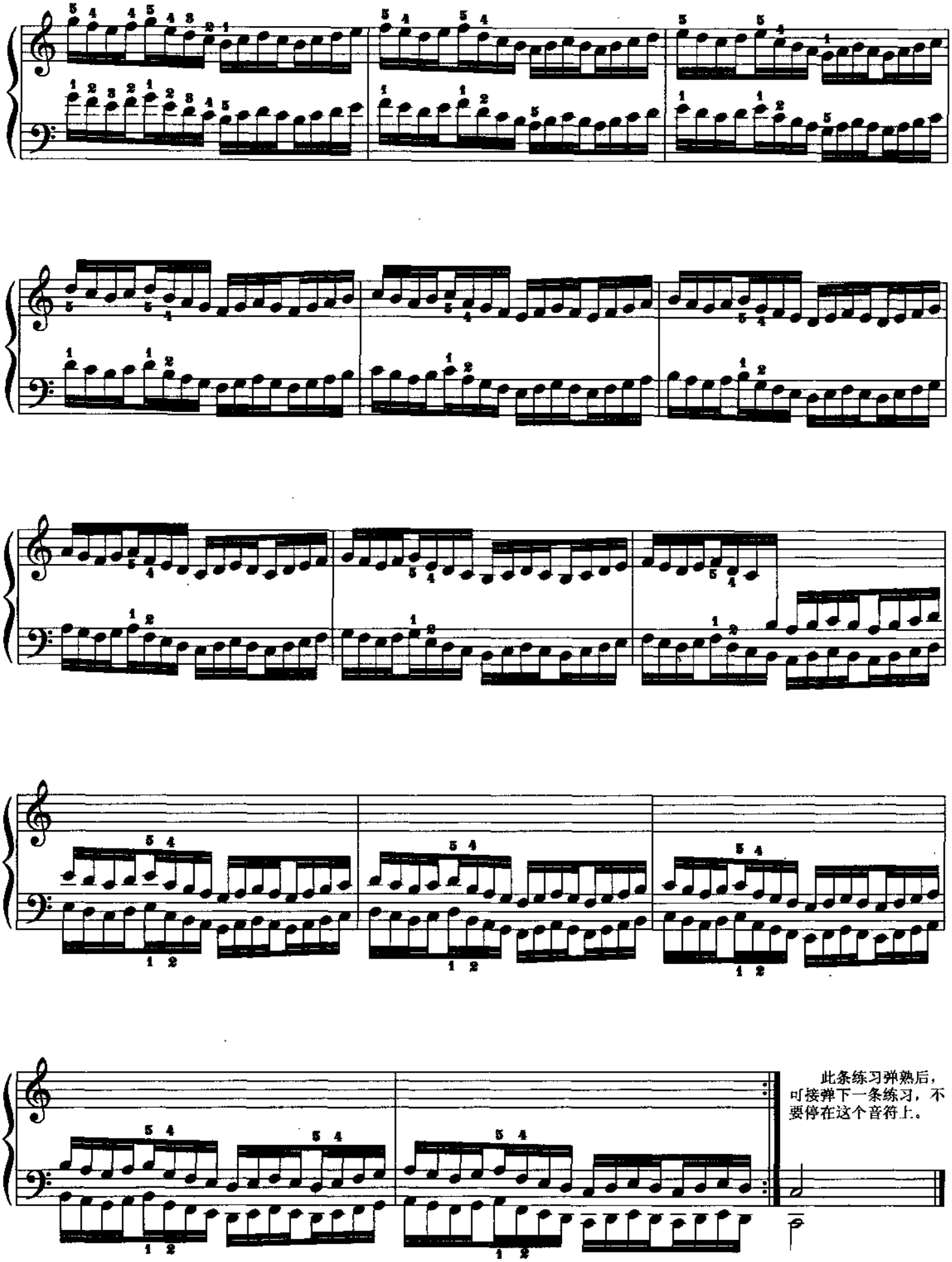
为专门练习打好指法基础的高级练习

练习二十一

注意：每一小节第一拍左手第3、4、5各指的进行(1)，在同一小节的第三拍上，右手以同样的手指做反向的进行(2)。



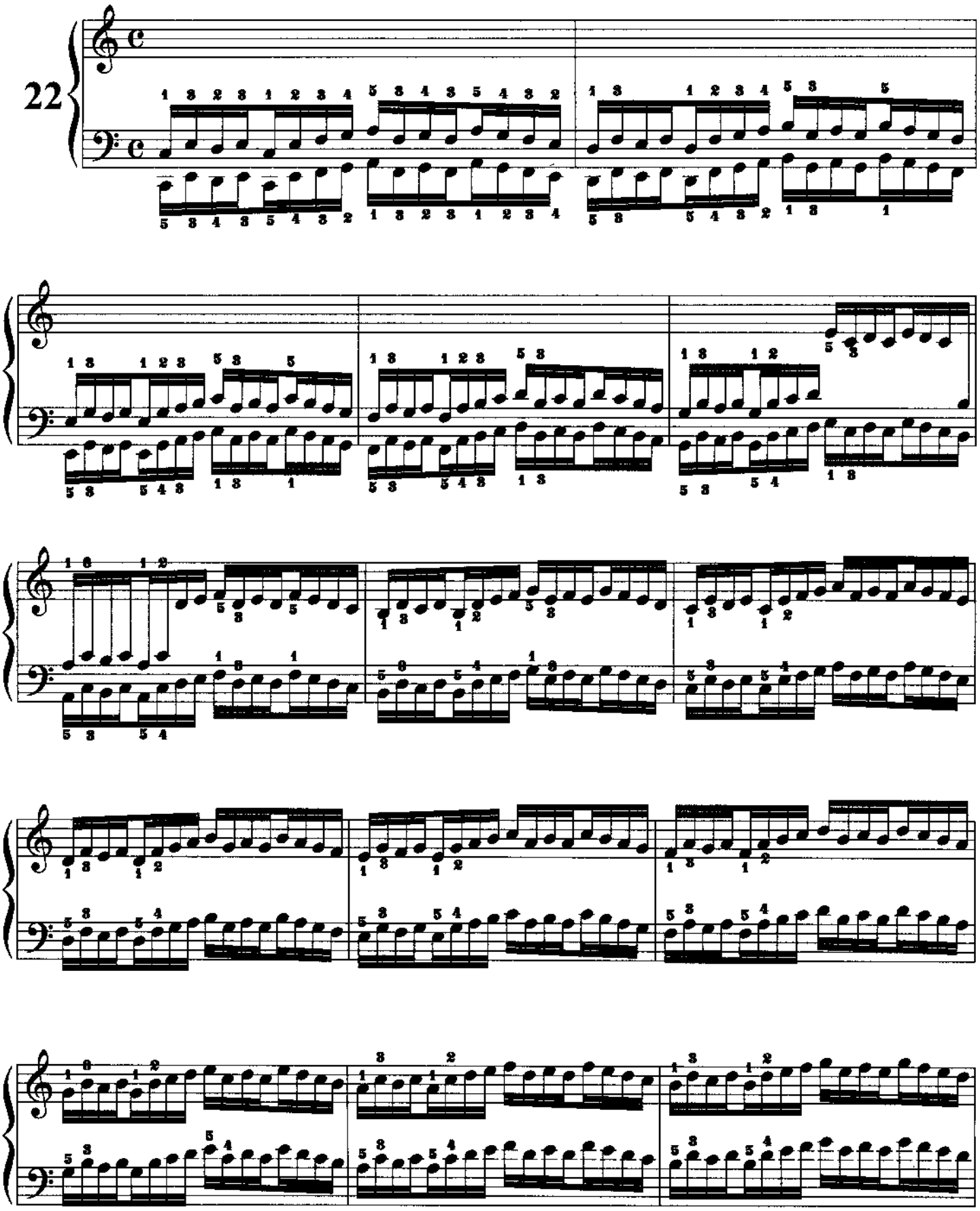
练习第二部分和练习第一部分一样，先将节拍器调到每分钟60拍，然后逐渐把速度加快到每分钟108拍。后面没有标注速度的练习也要这样练。如果有速度变化，将在该练习开头分别标明。



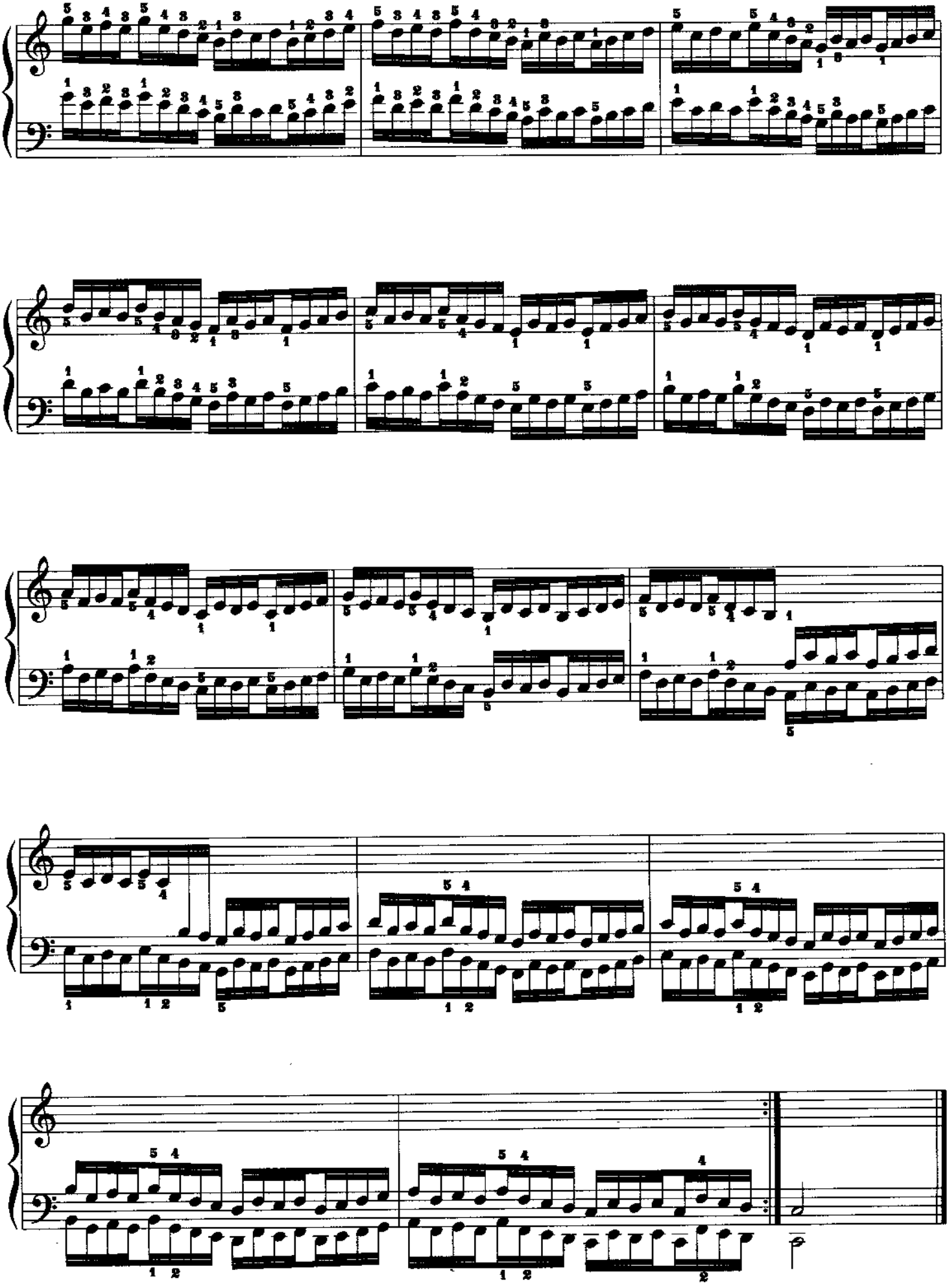
此条练习弹熟后，可接弹下一条练习，不要停在这个音符上。

练习二十二

(3-4-5)与练习21的目的相同。

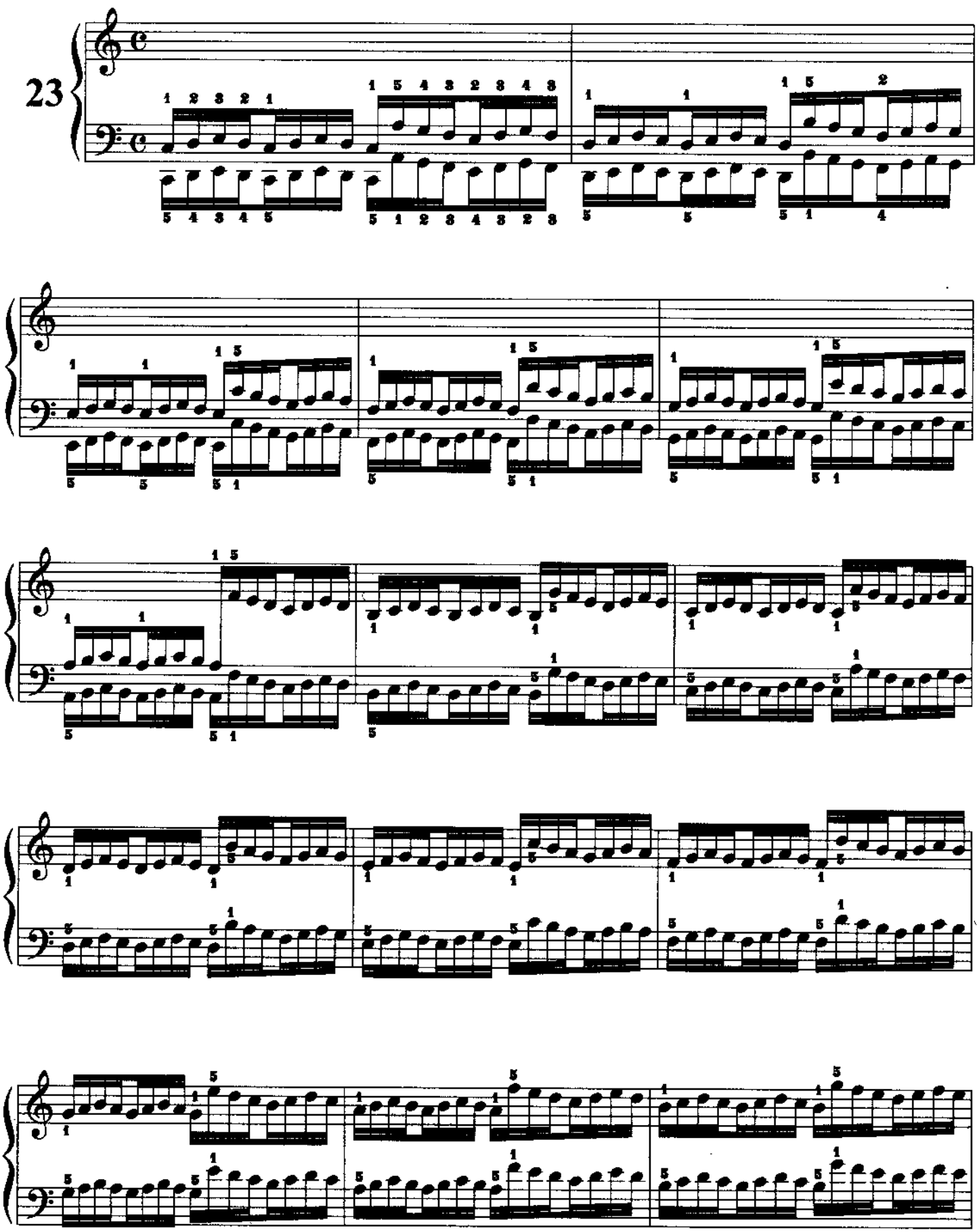


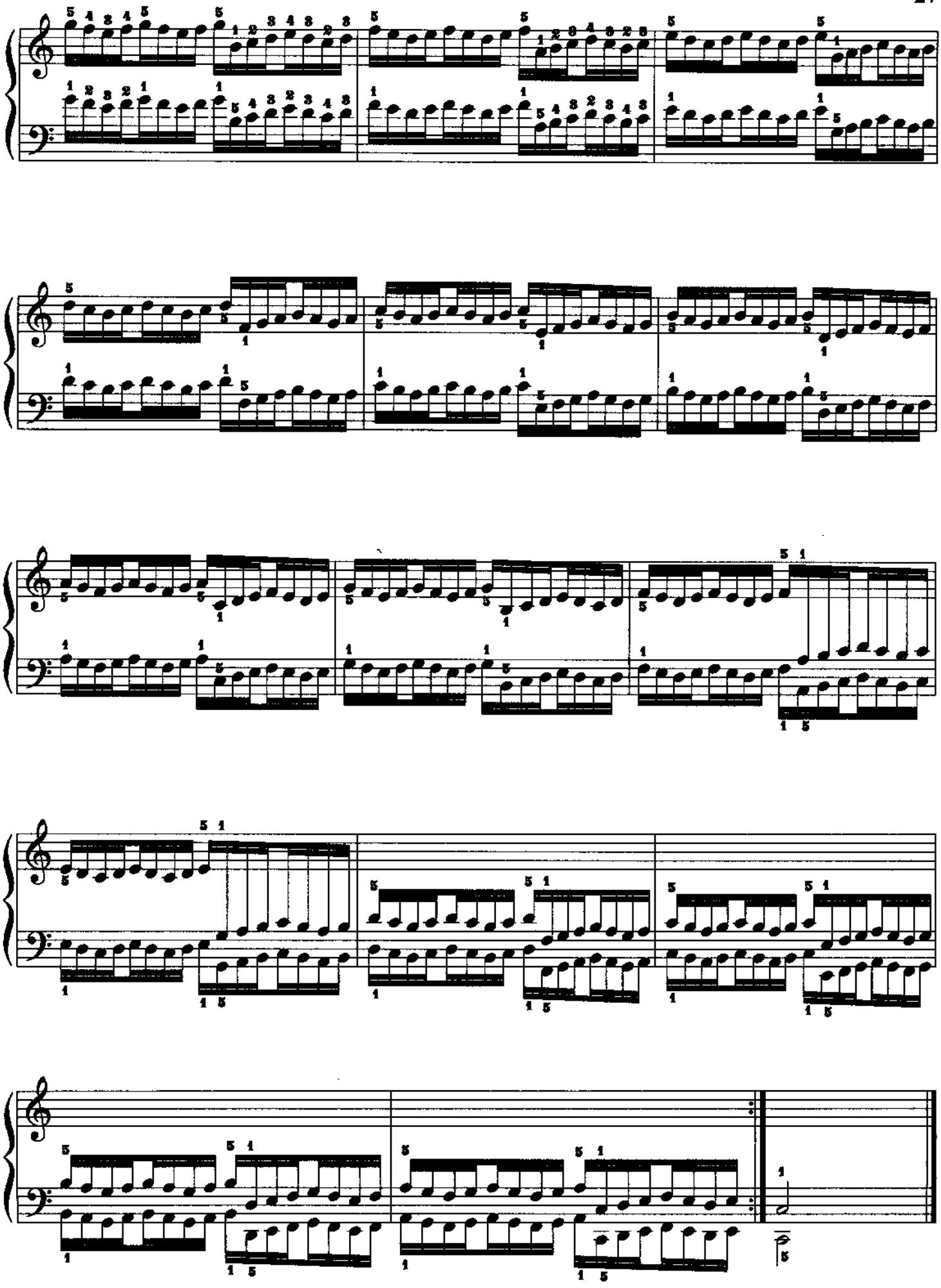
在练习第二部分时，可参照第4页上所提示的练习第一部分的方法，只在第25、29、33、37、41、44、46、49页的最后一个音上停顿。



练习二十三

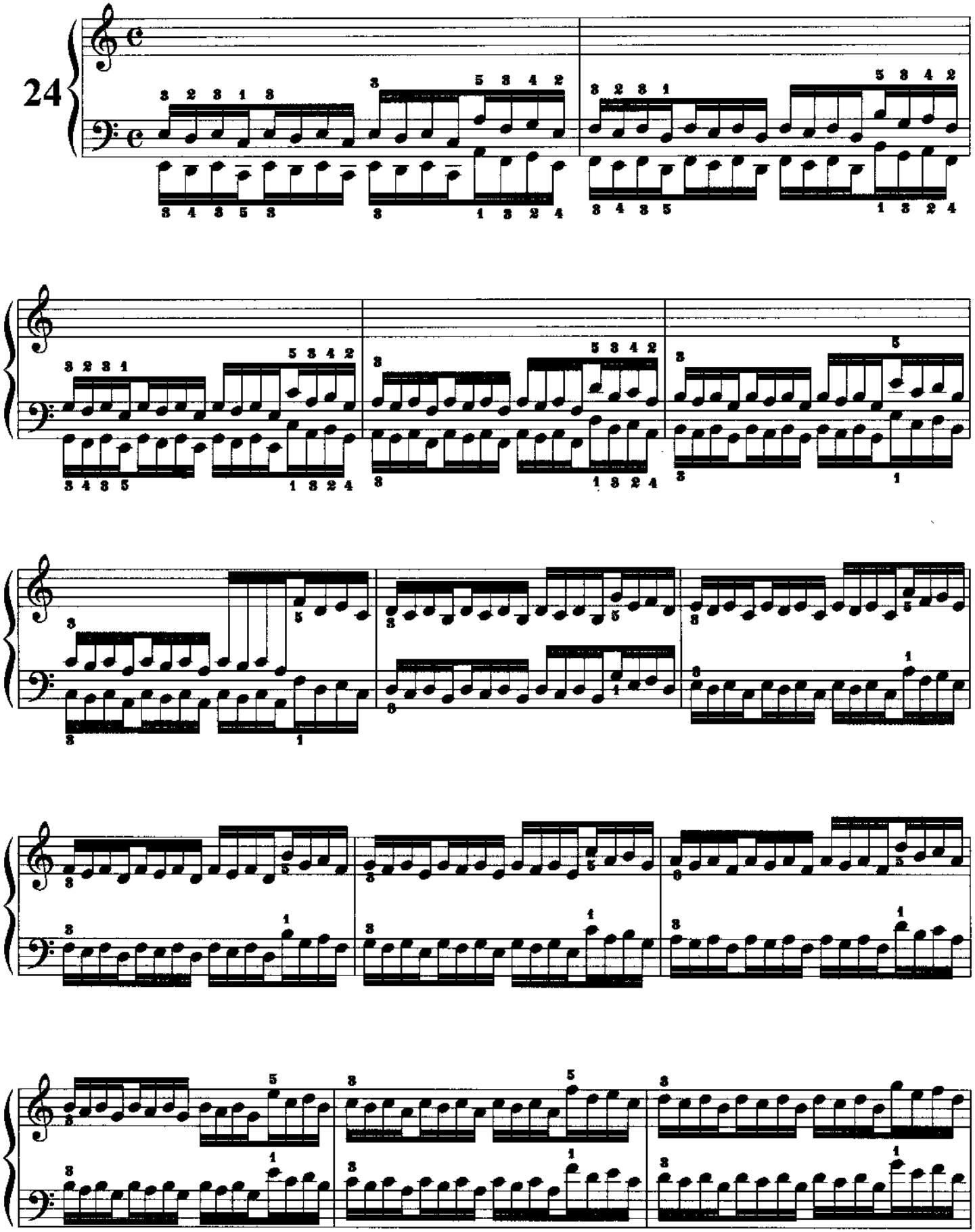
(3-4-5)

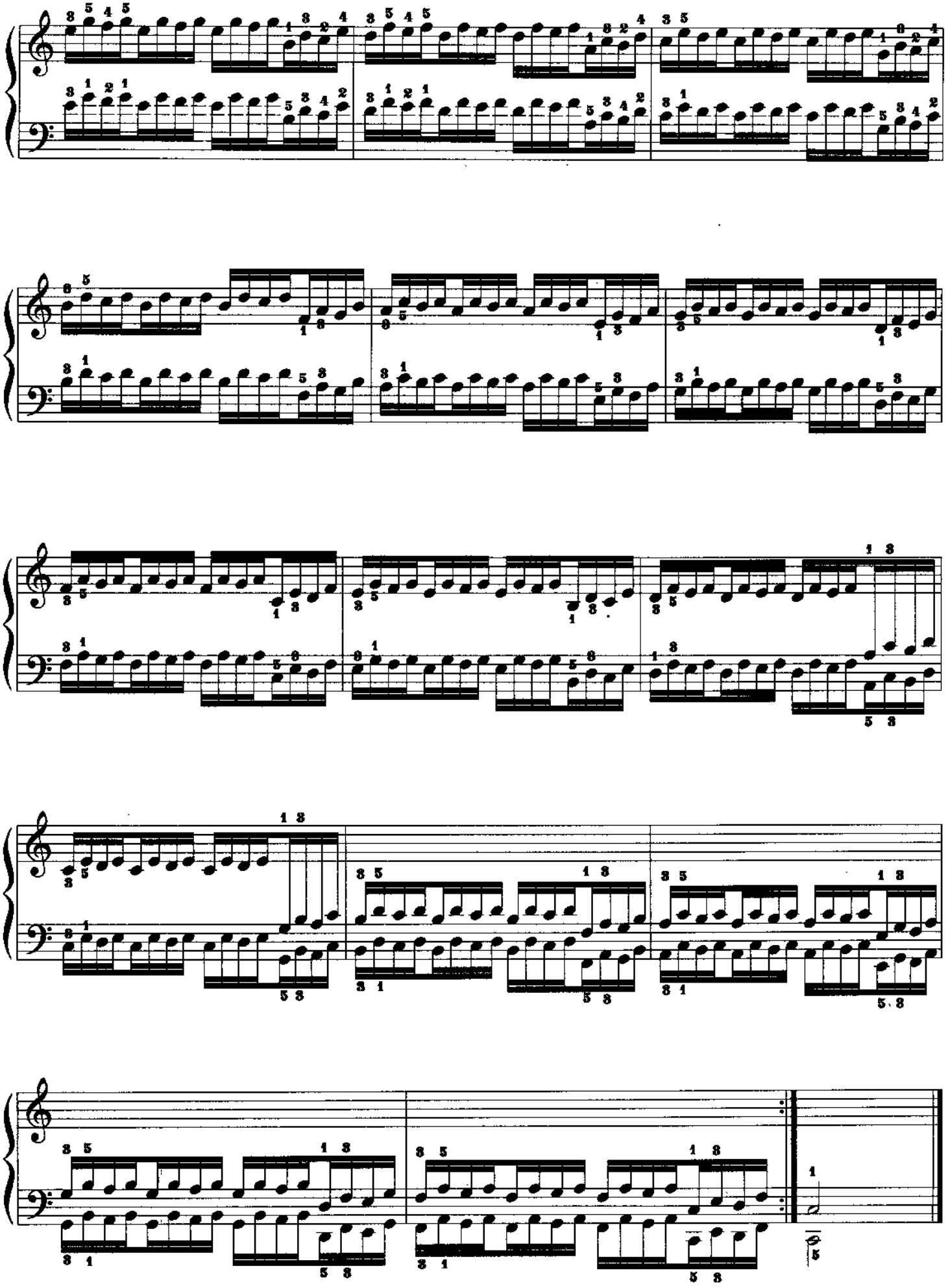




练习二十四

(3-4-5)

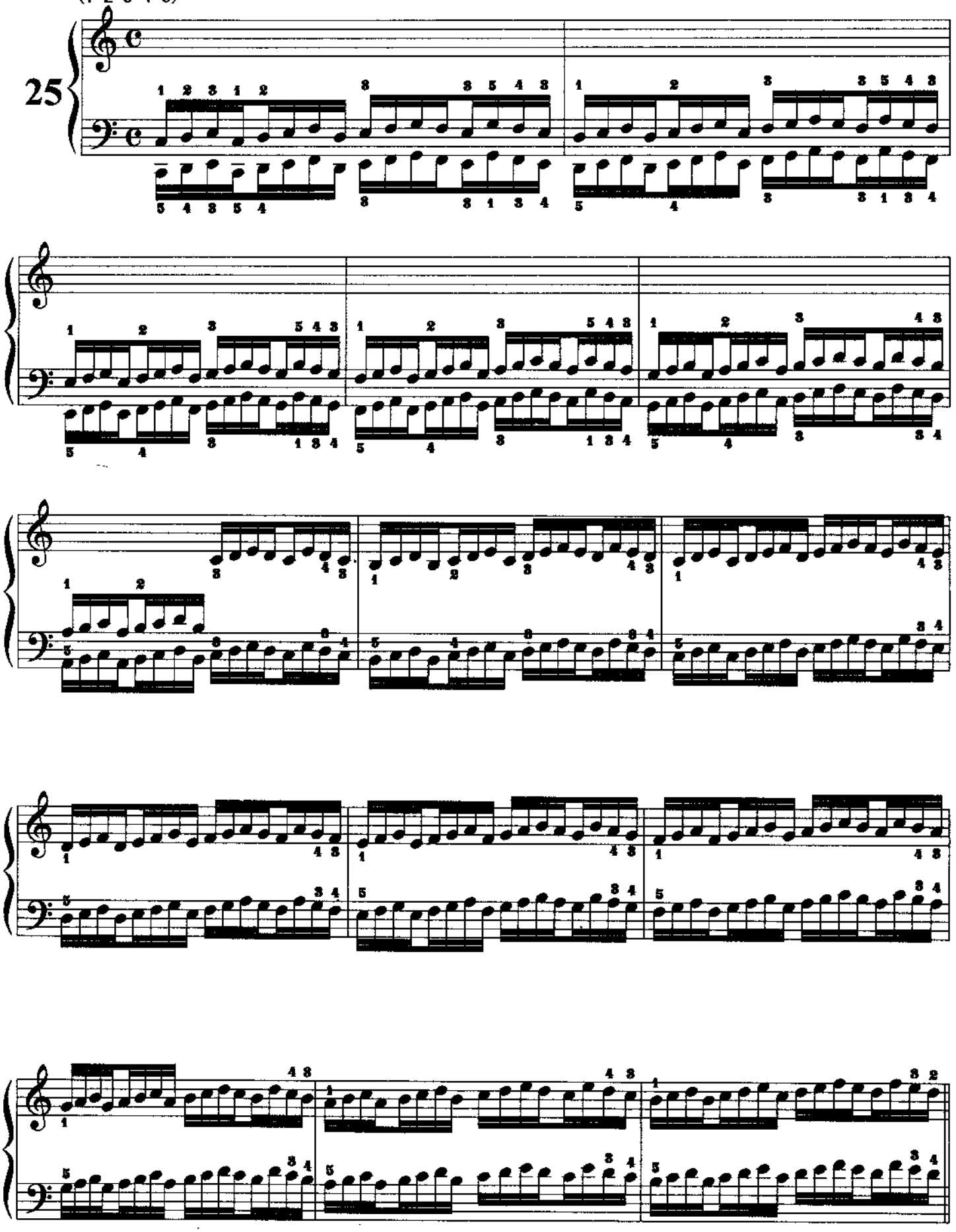


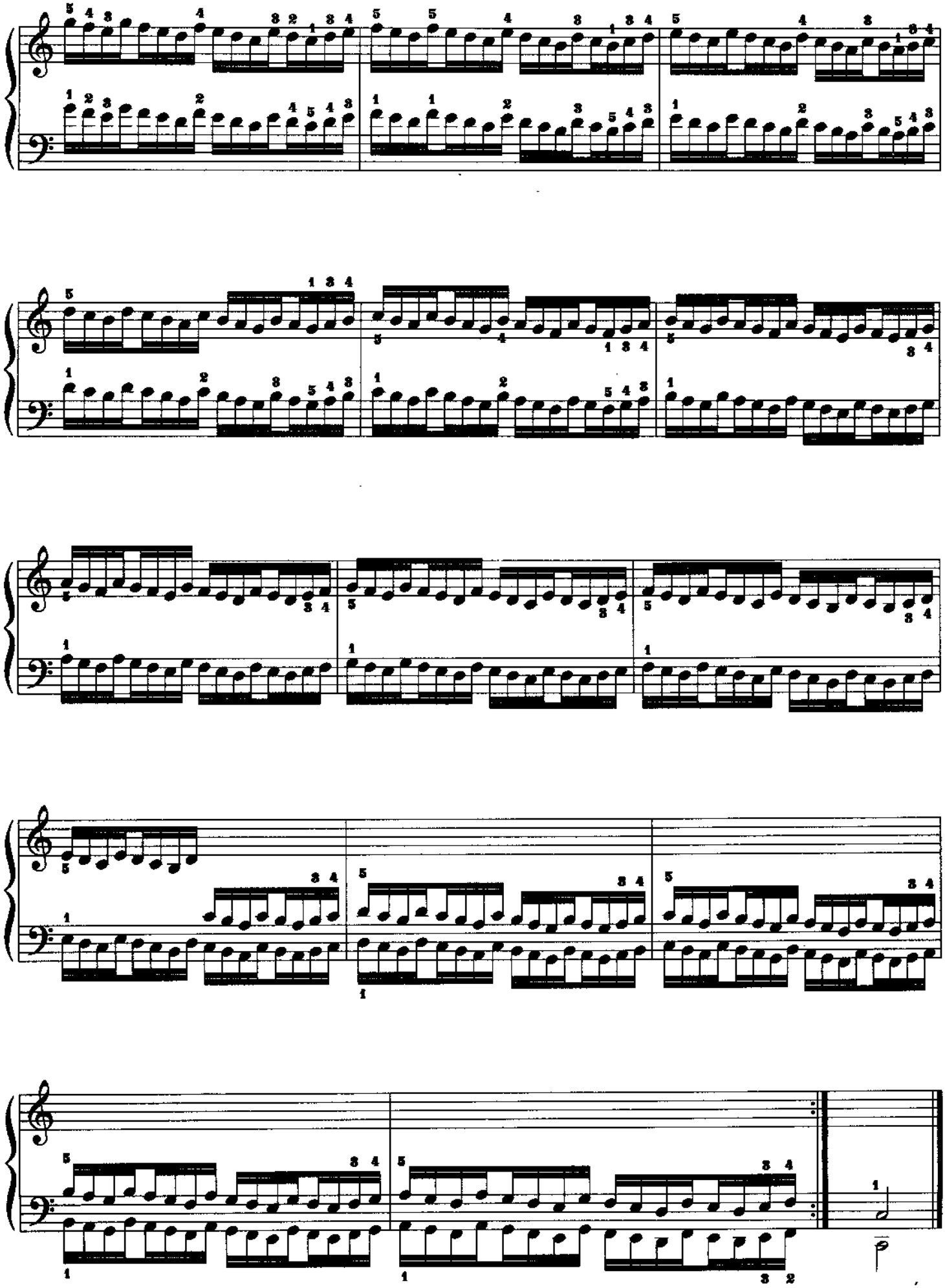


练 习 二 十 五

(1-2-3-4-5)

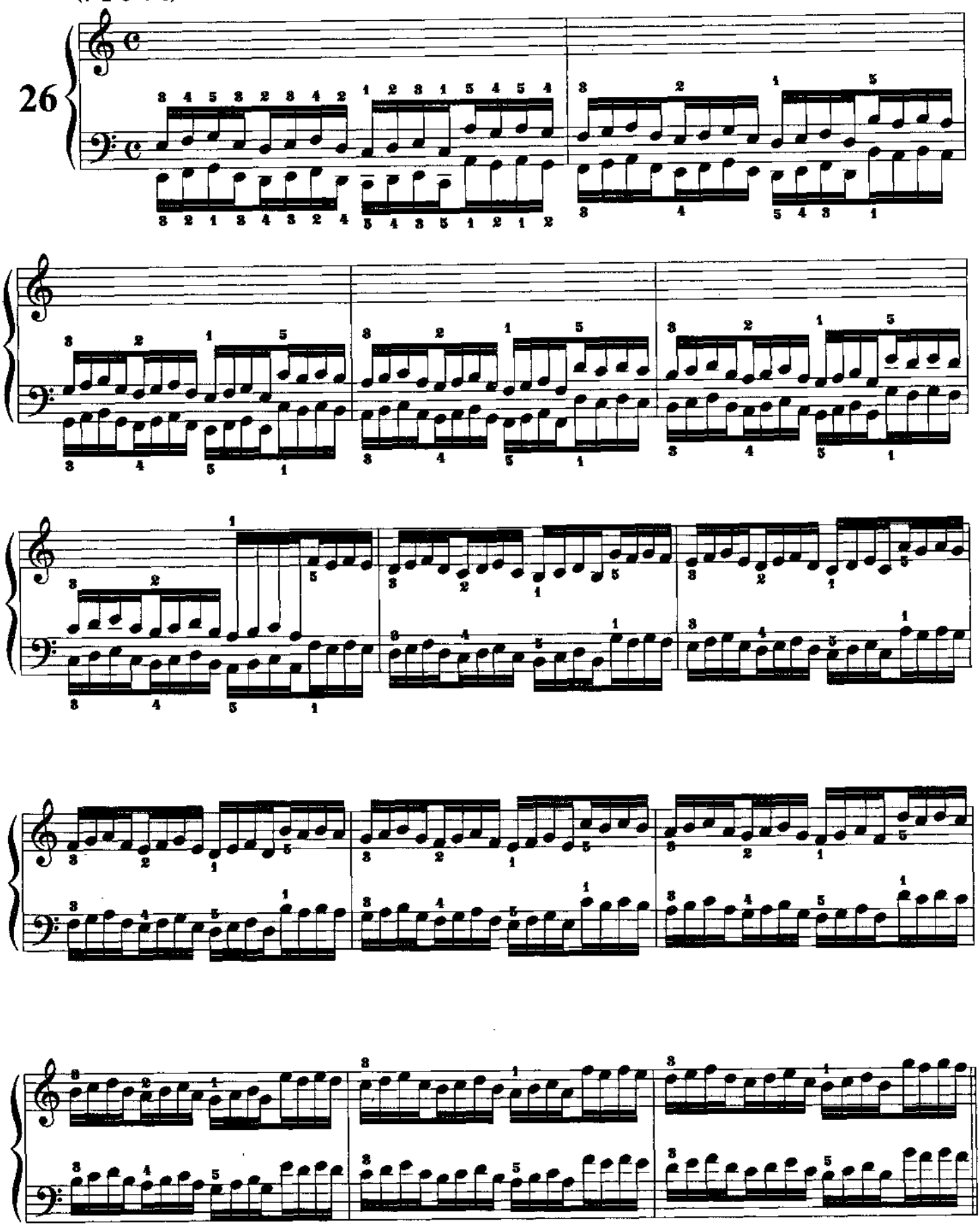
25

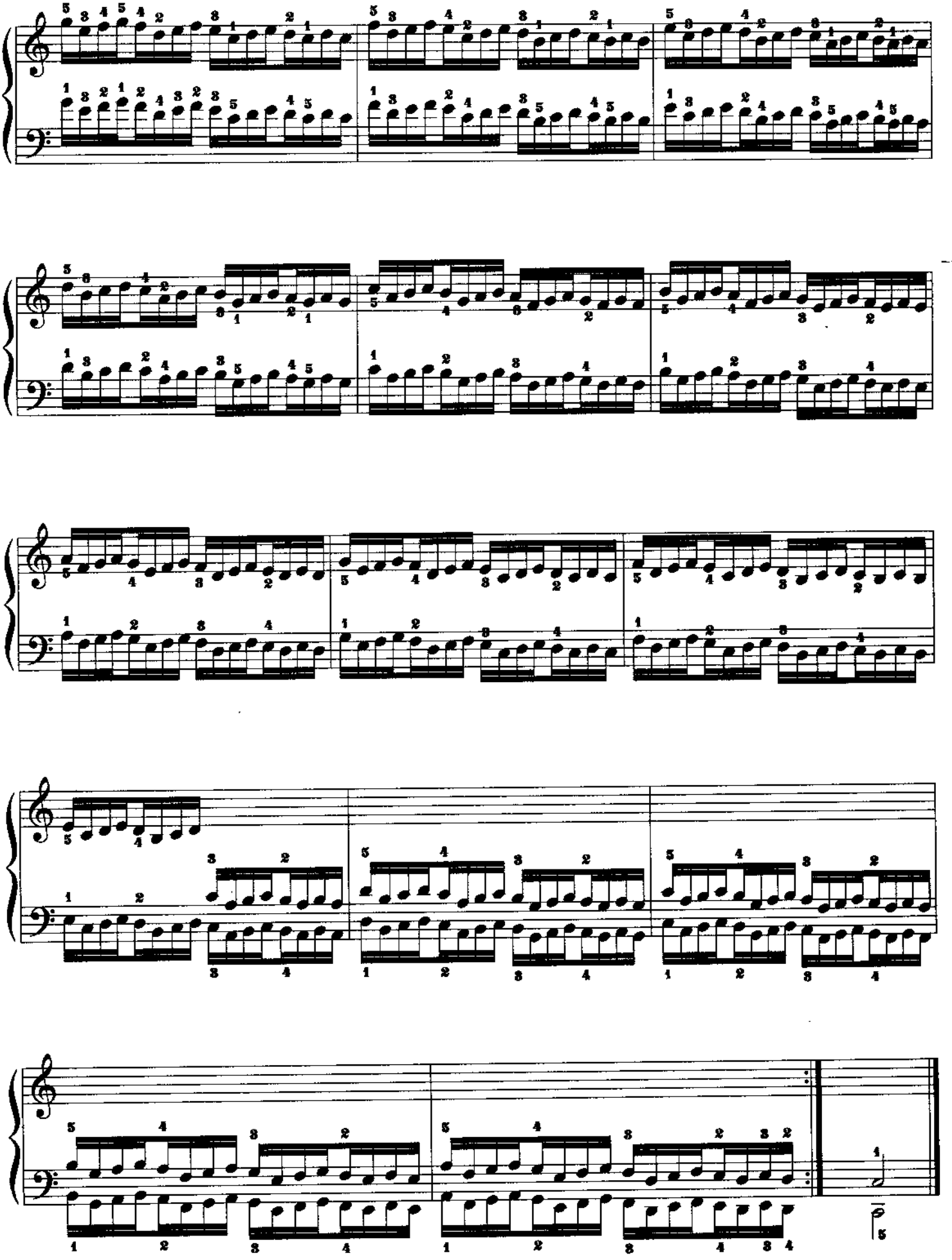




练 习 二 十 六

(1-2-3-4-5)

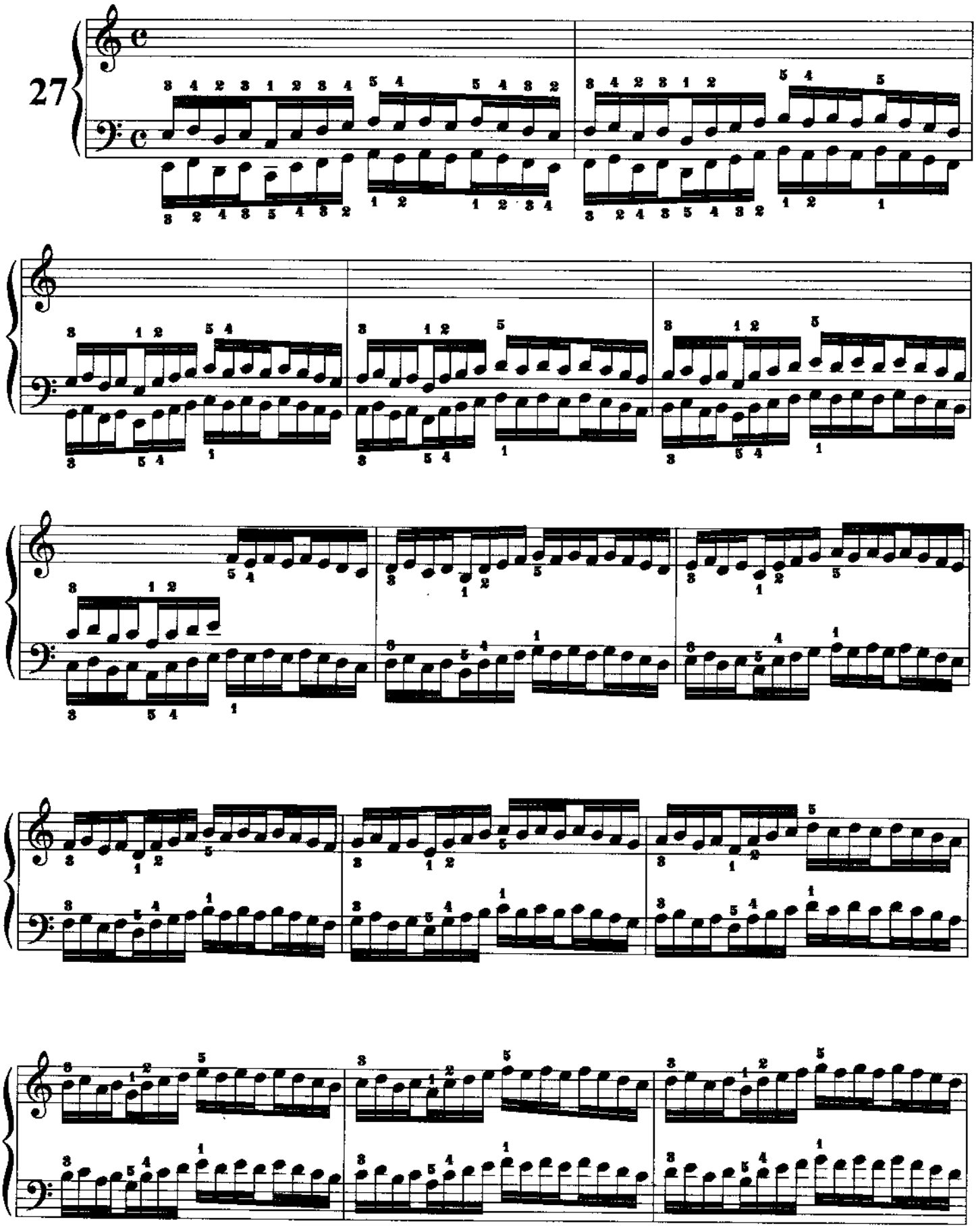


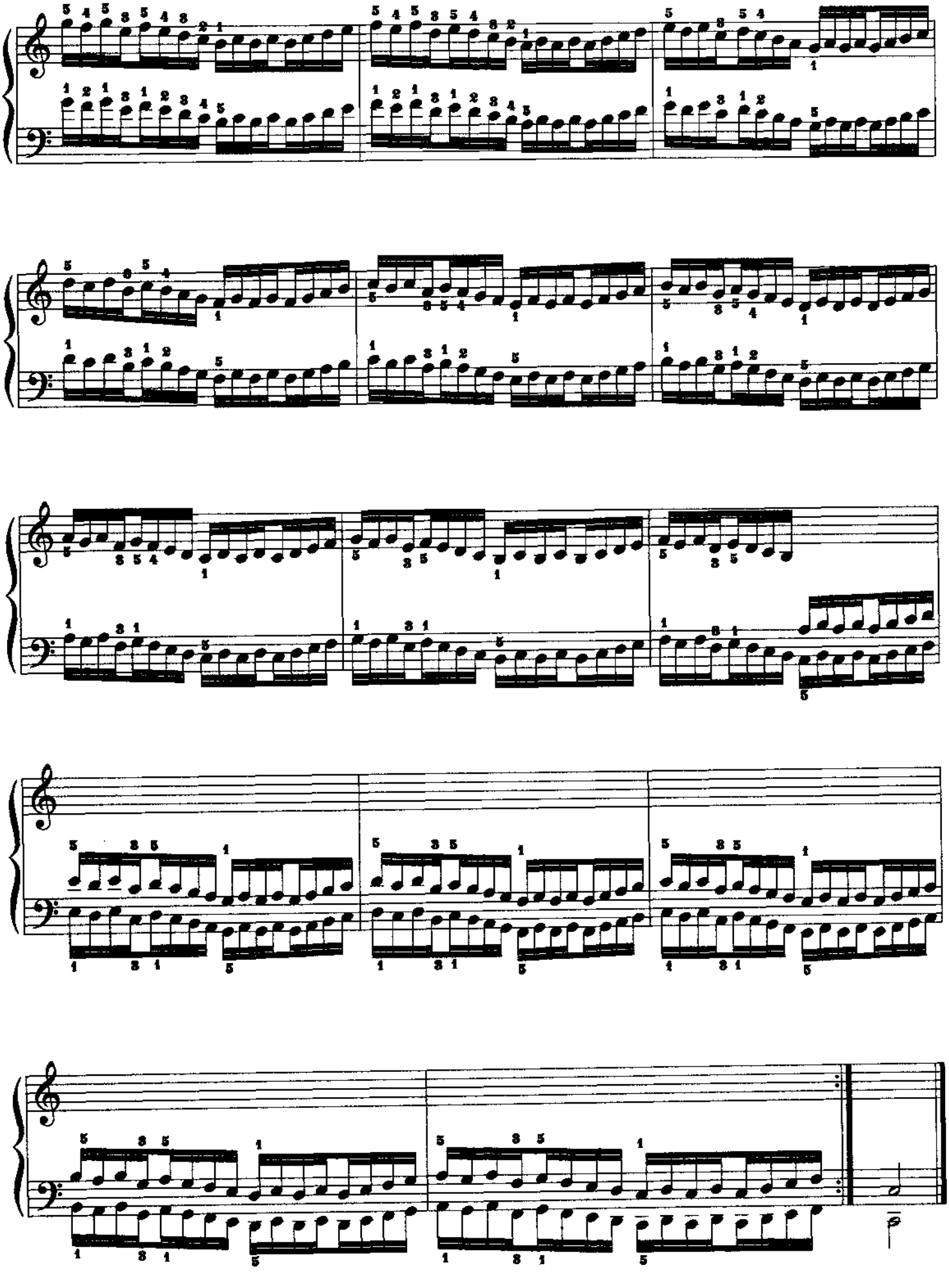


练 习 二 十 七

(1-2-3-4-5)为第4、第5指以后要弹奏颤音做的准备练习。

27

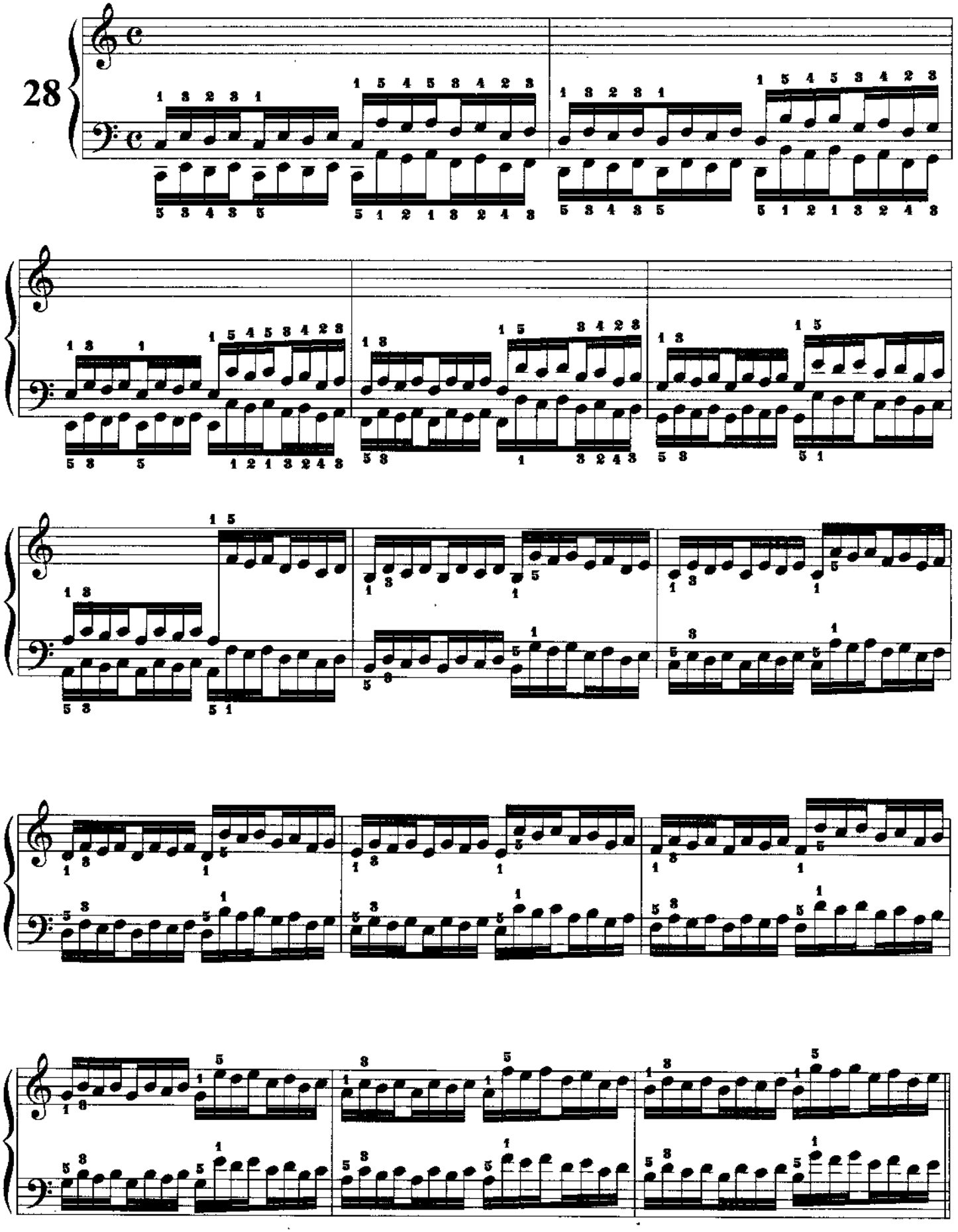


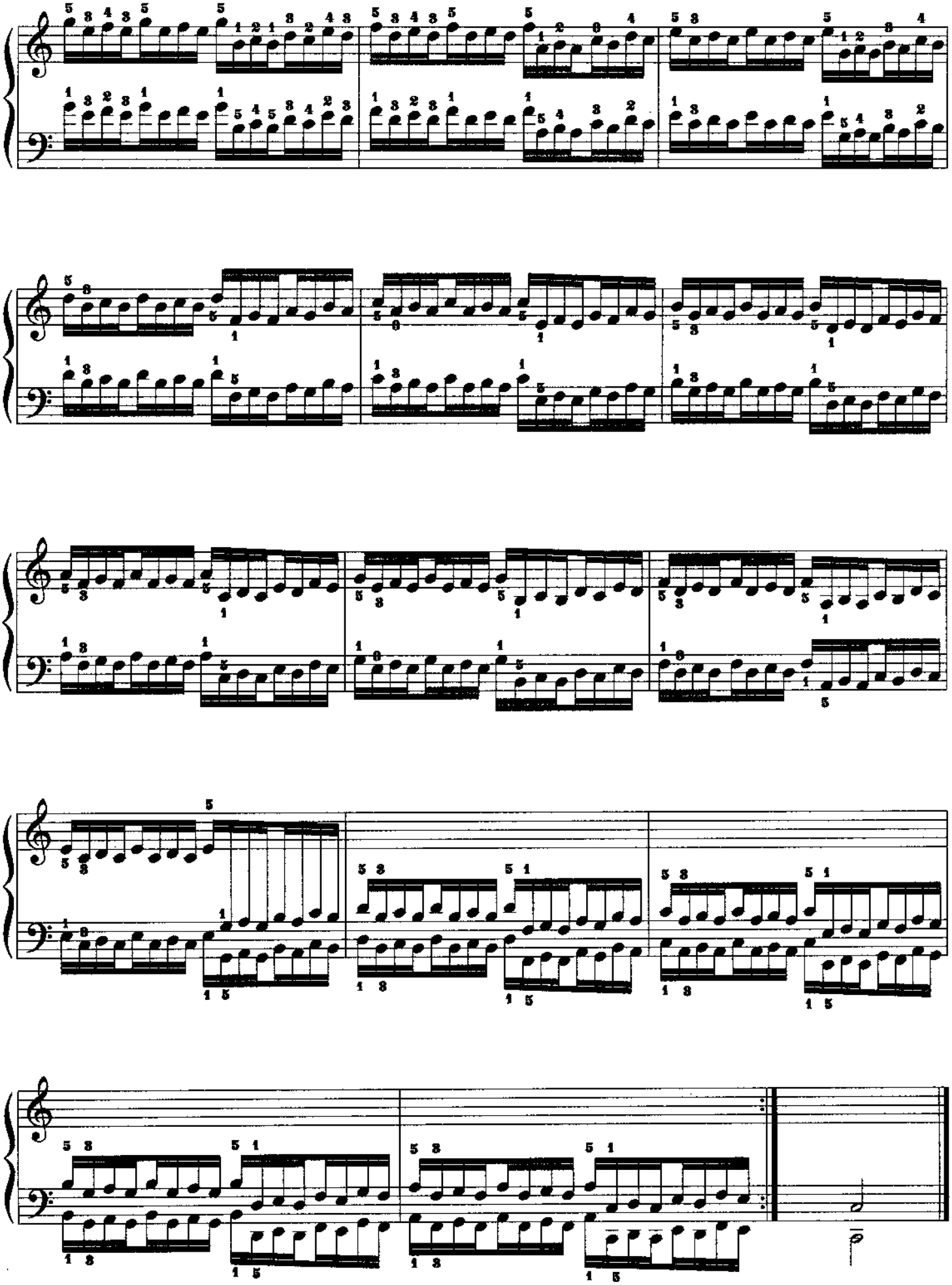


练 习 二 十 八

(3-4-5)

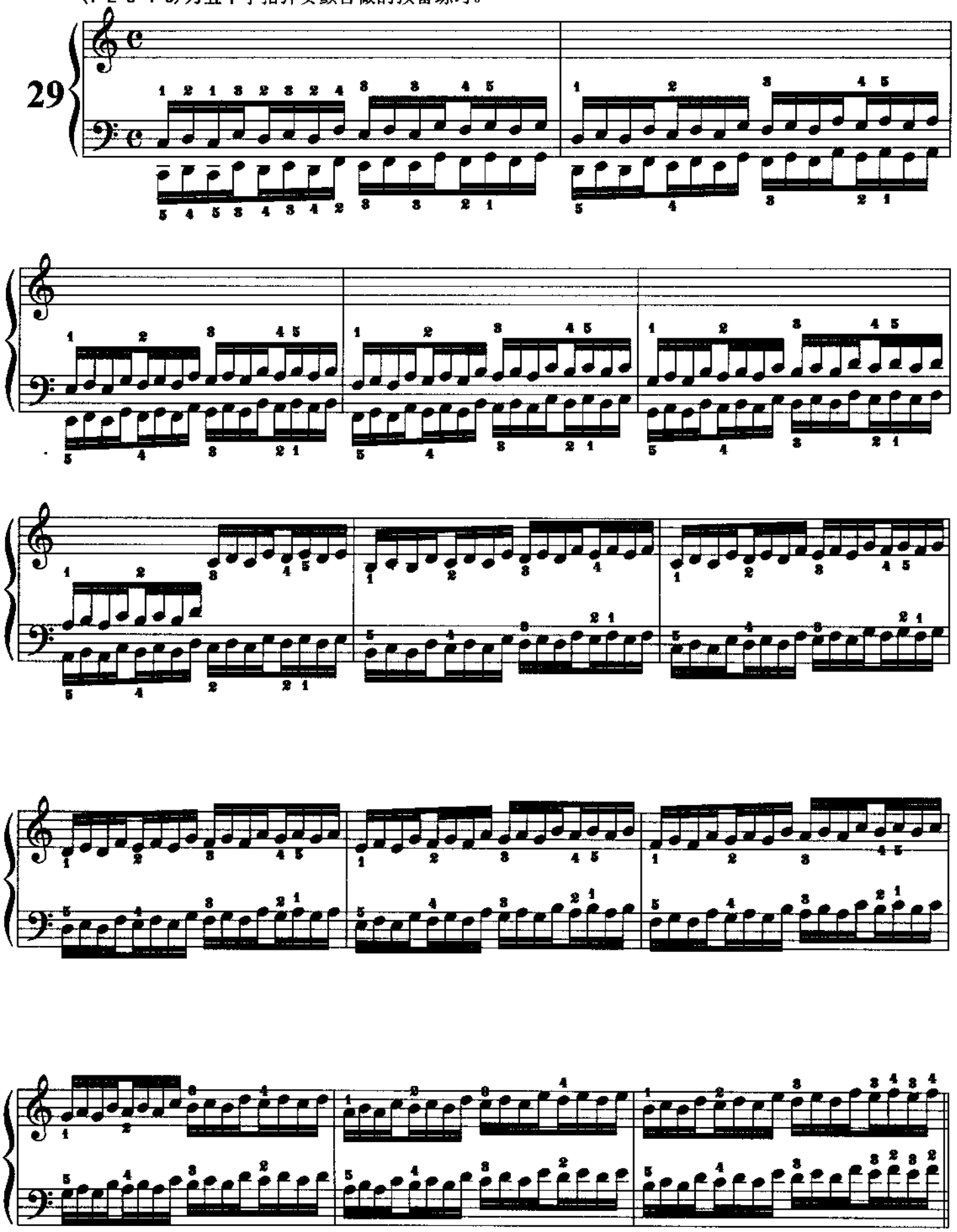
28

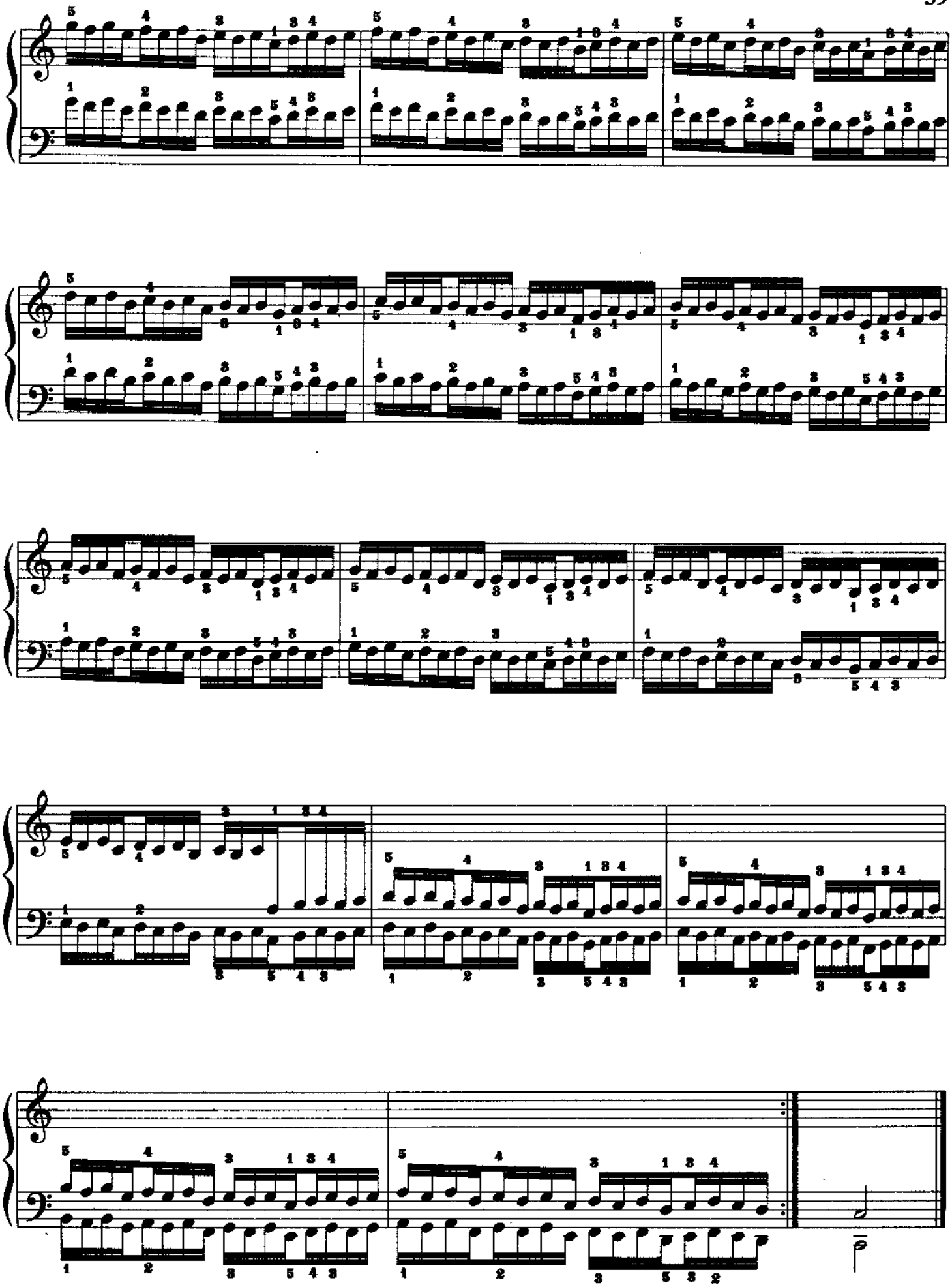




练 习 二 十 九

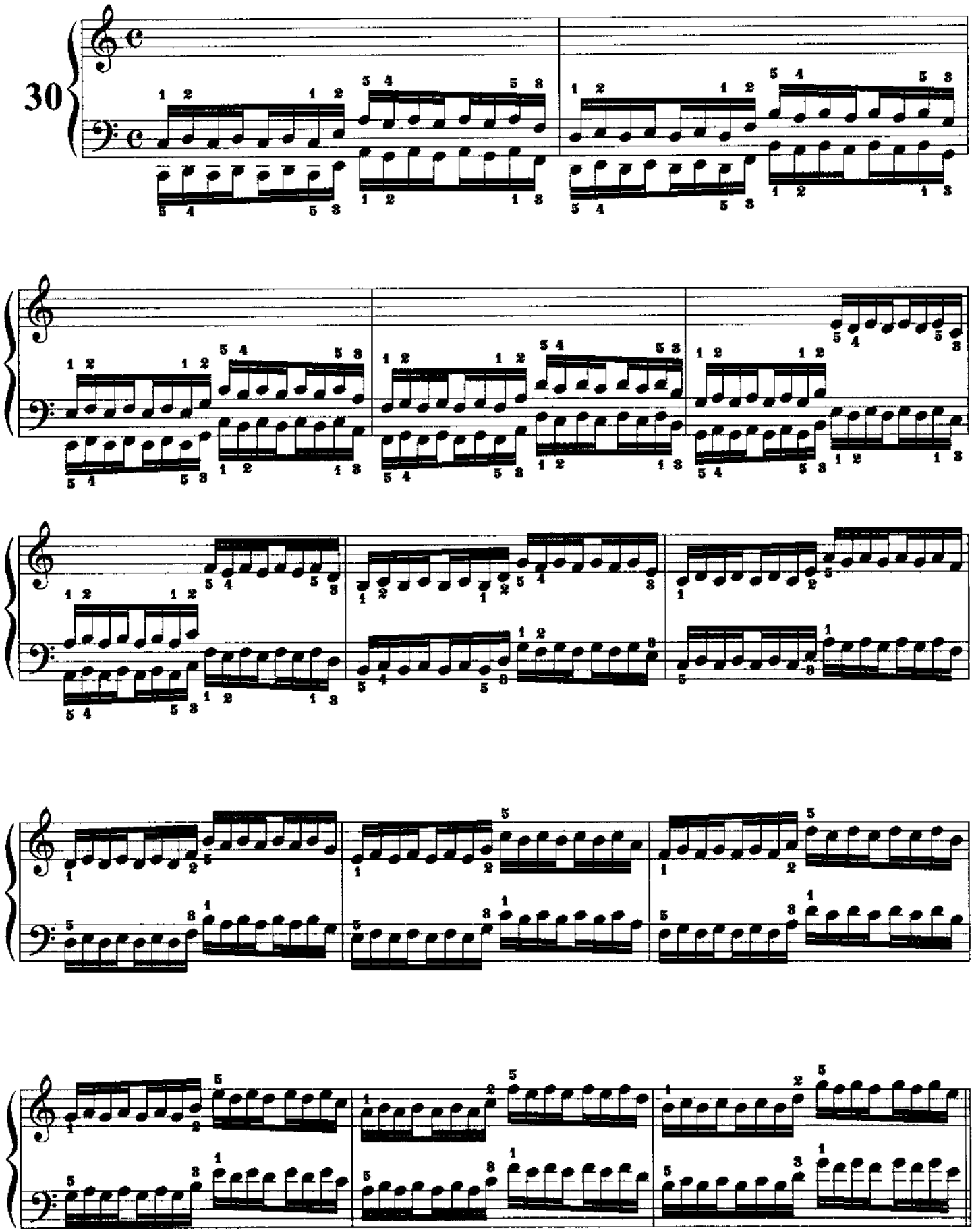
(1-2-3-4-5)为五个手指弹奏颤音做的预备练习。

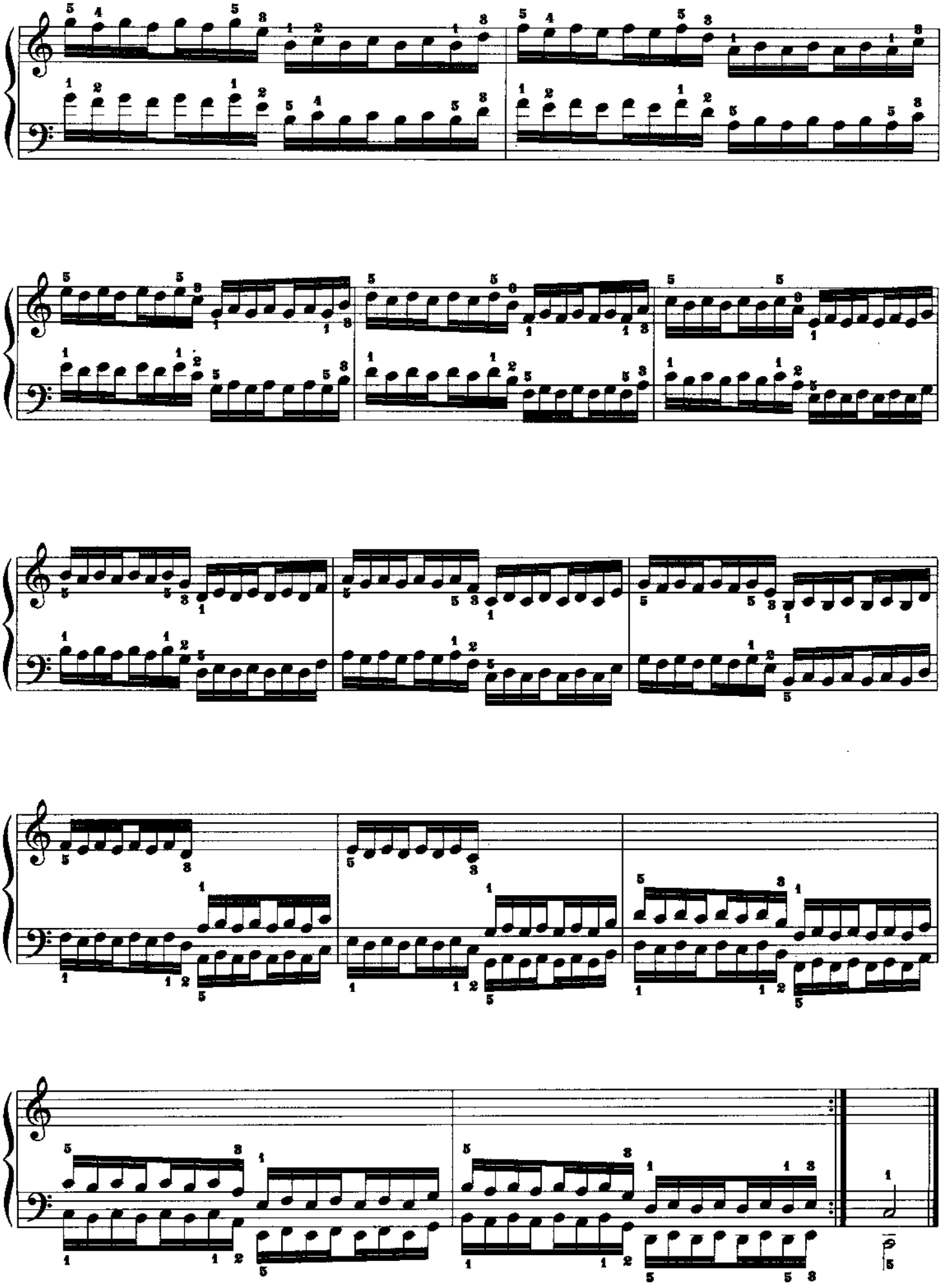




练 习 三 十

第1-2及4-5指间的颤音练习。

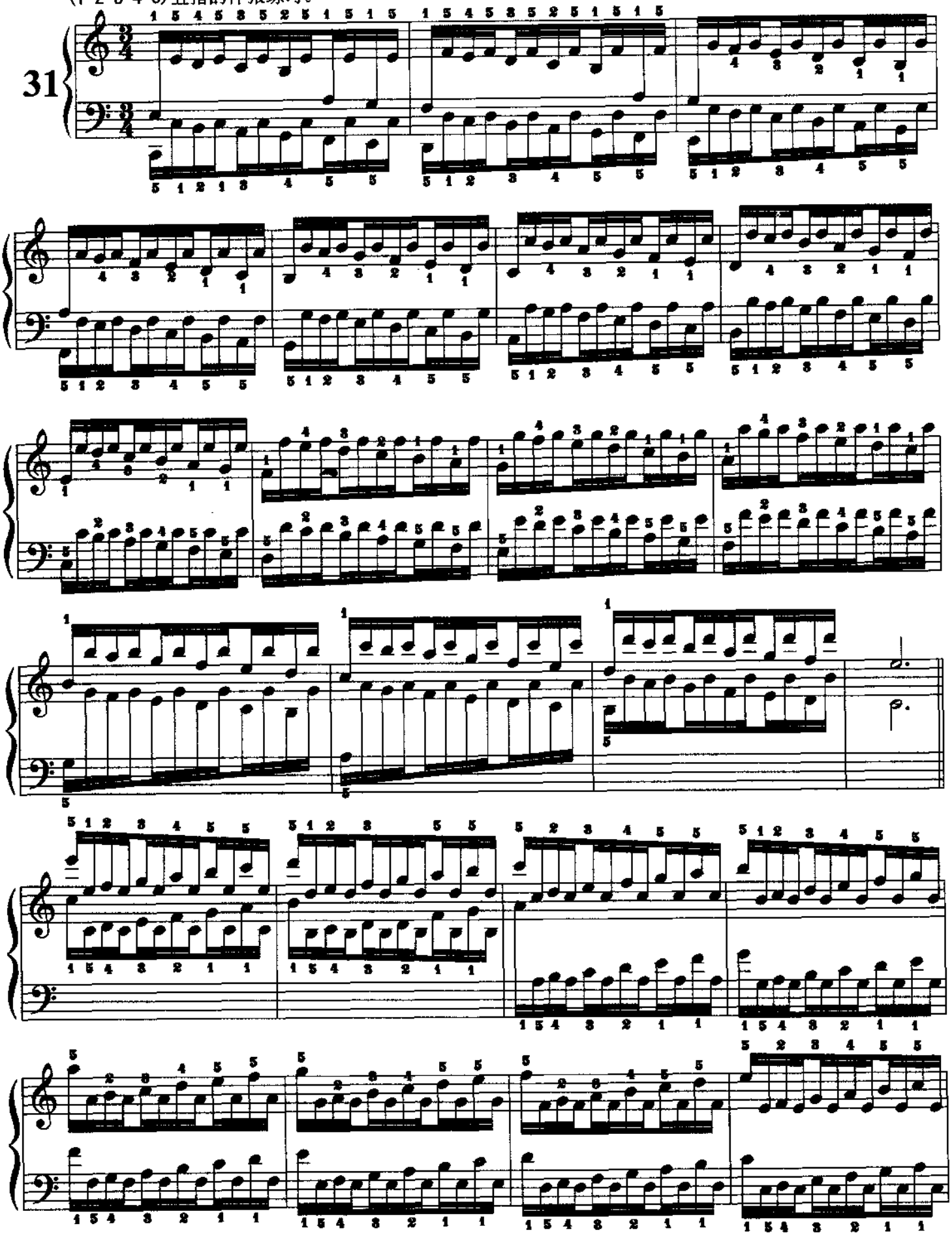


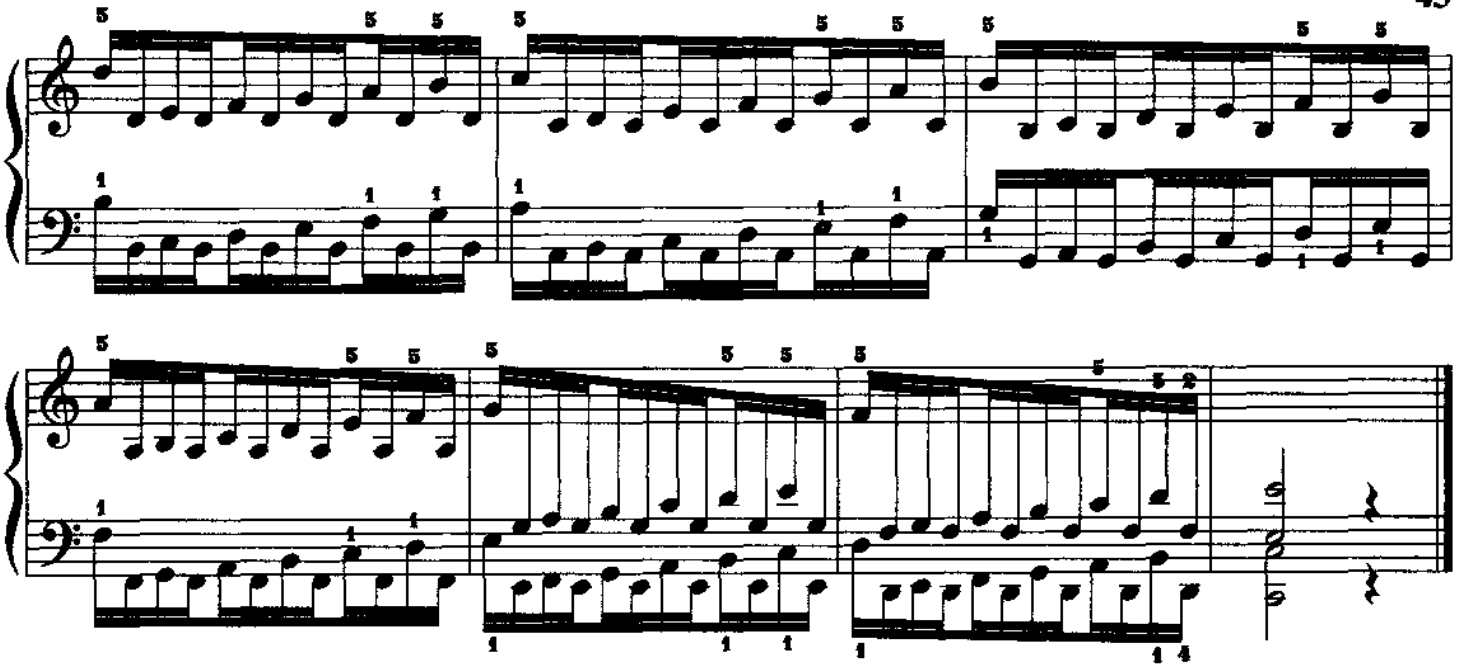


练 习 三 十 一

(1-2-3-4-5)五指的伸张练习。

31

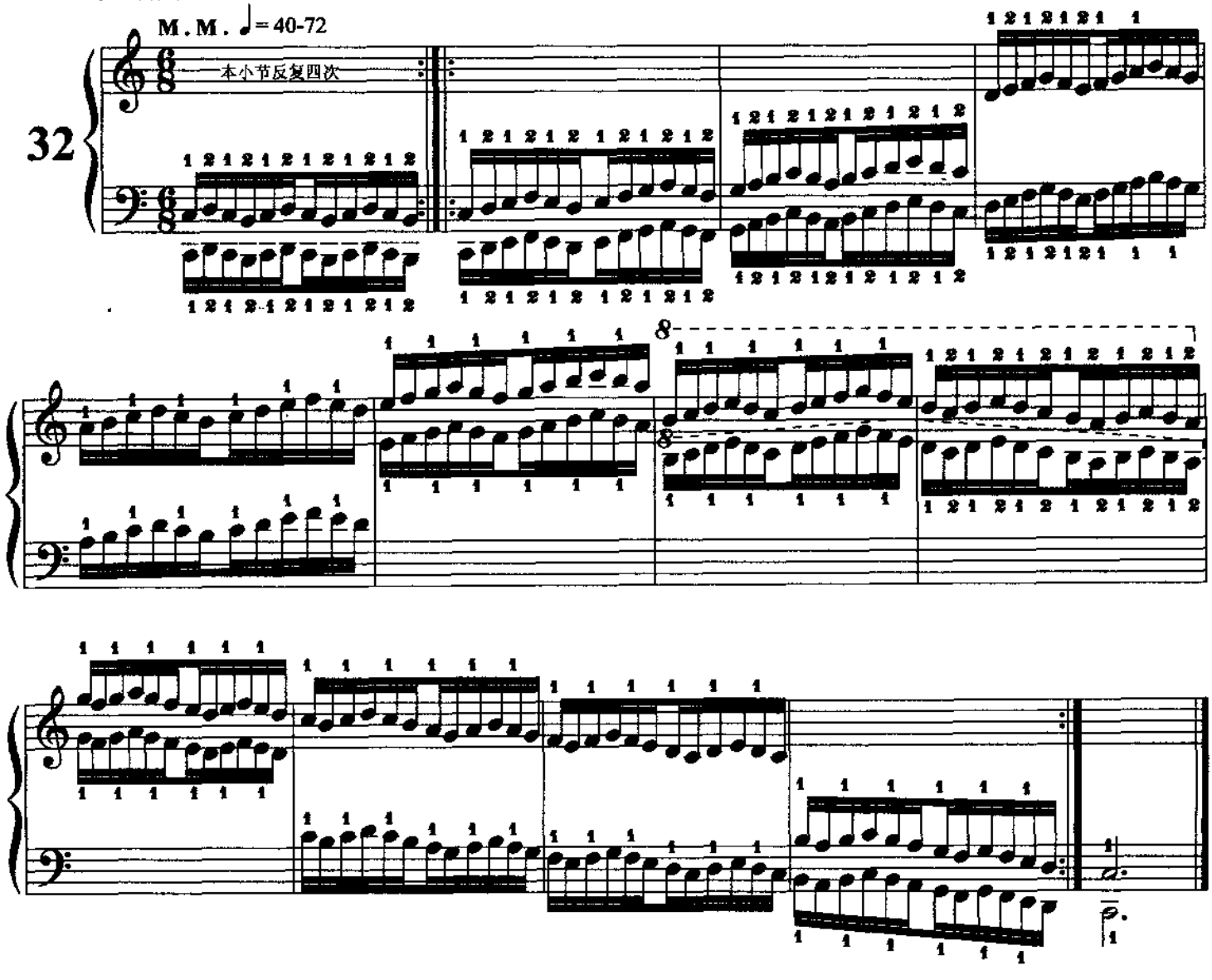




练 习 三 十 二

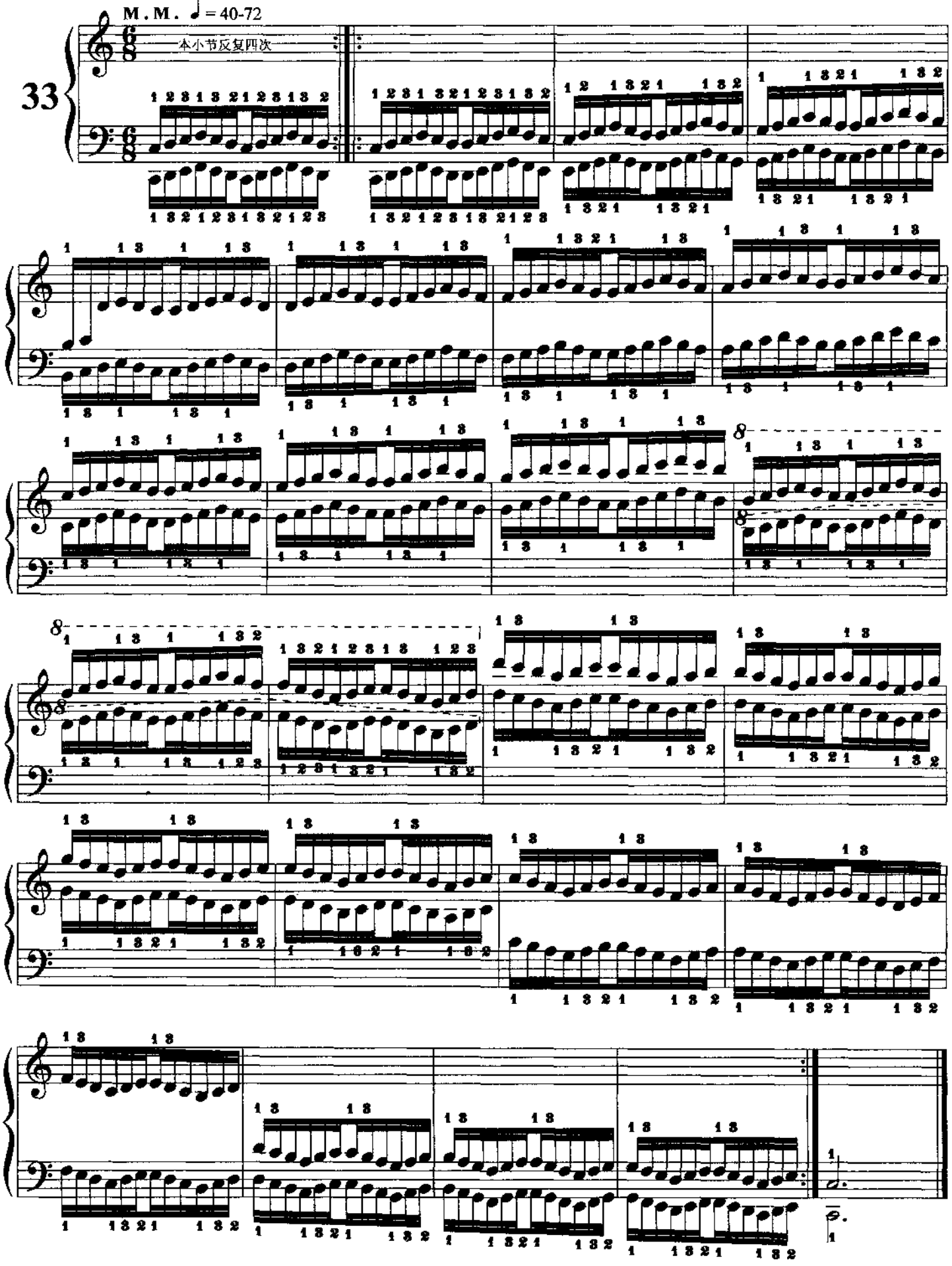
大拇指从其他指下穿过

大拇指从第2指下穿过。



练 习 三 十 三

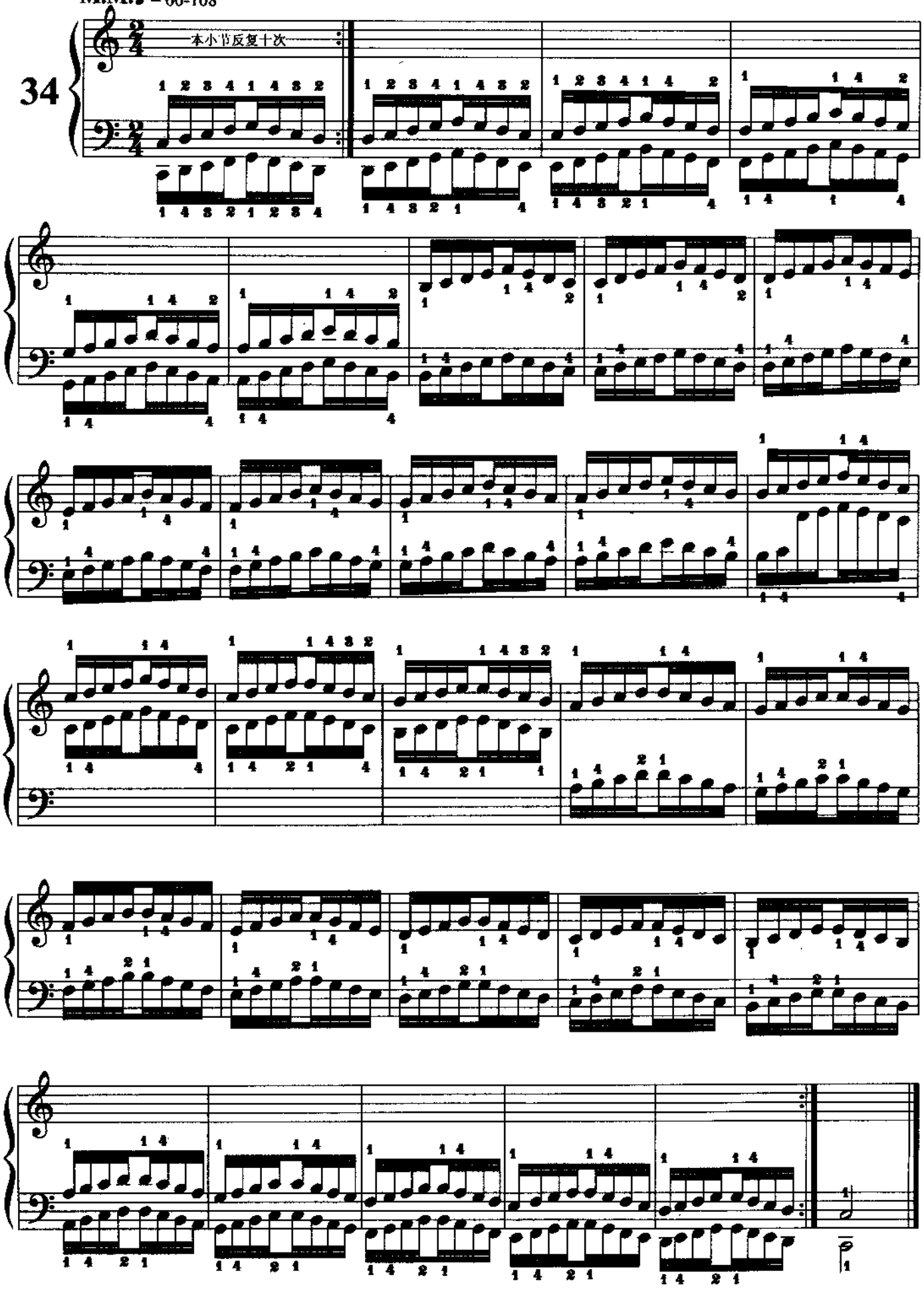
大拇指从第3指下穿过。



练 习 三 十 四

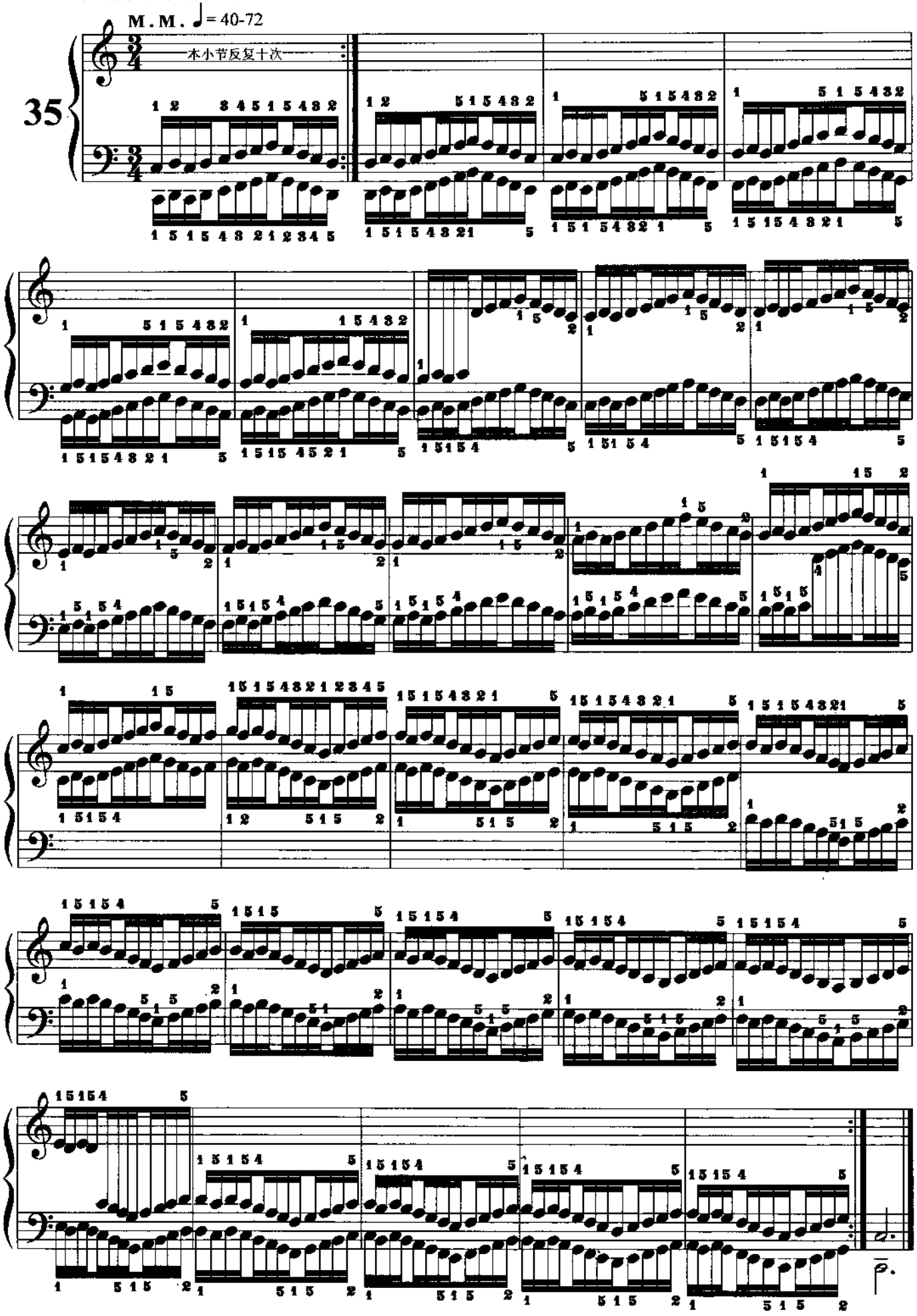
大拇指从第4指下穿过。

M.M. ♩ = 60-108

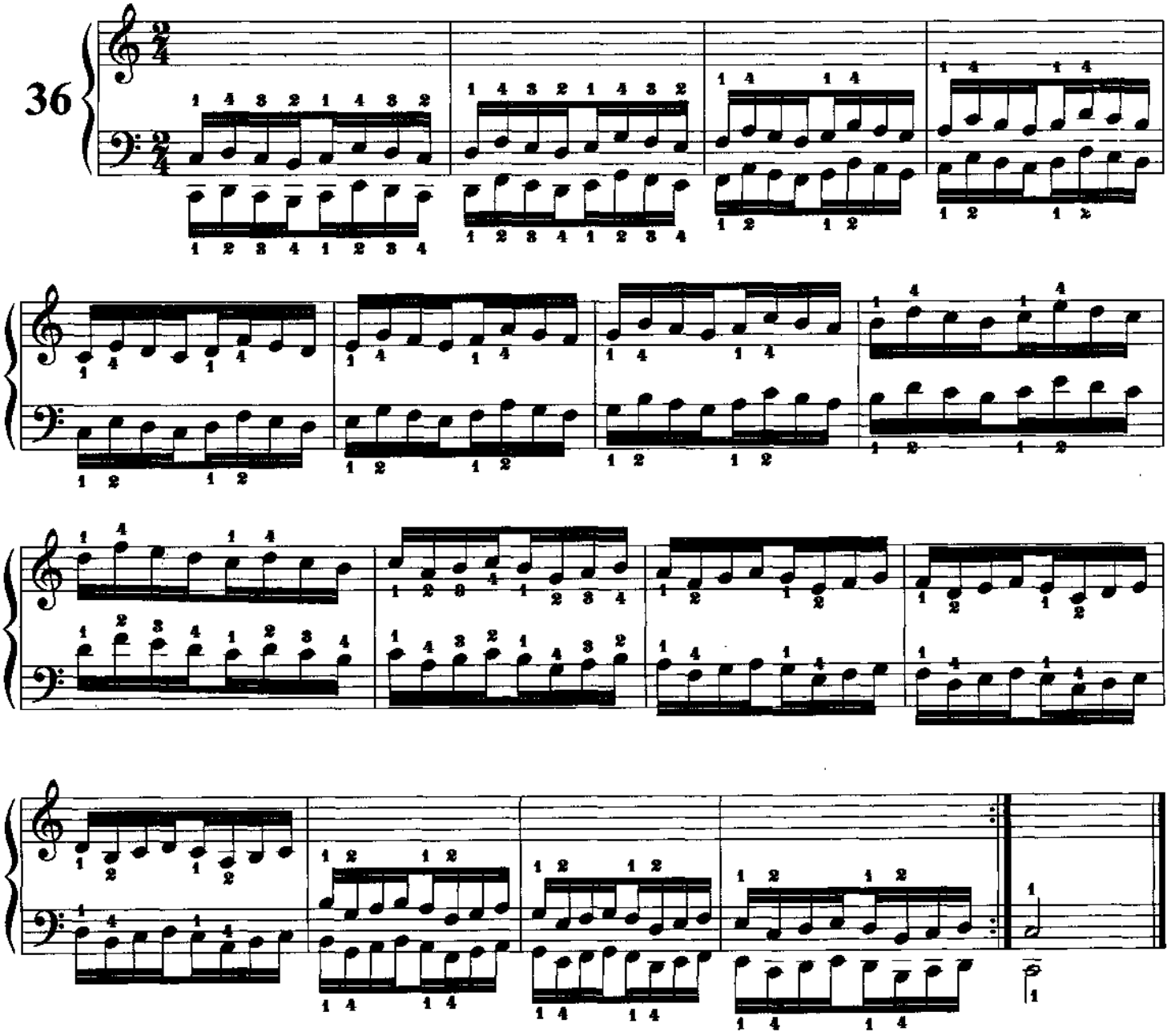


练习三十五

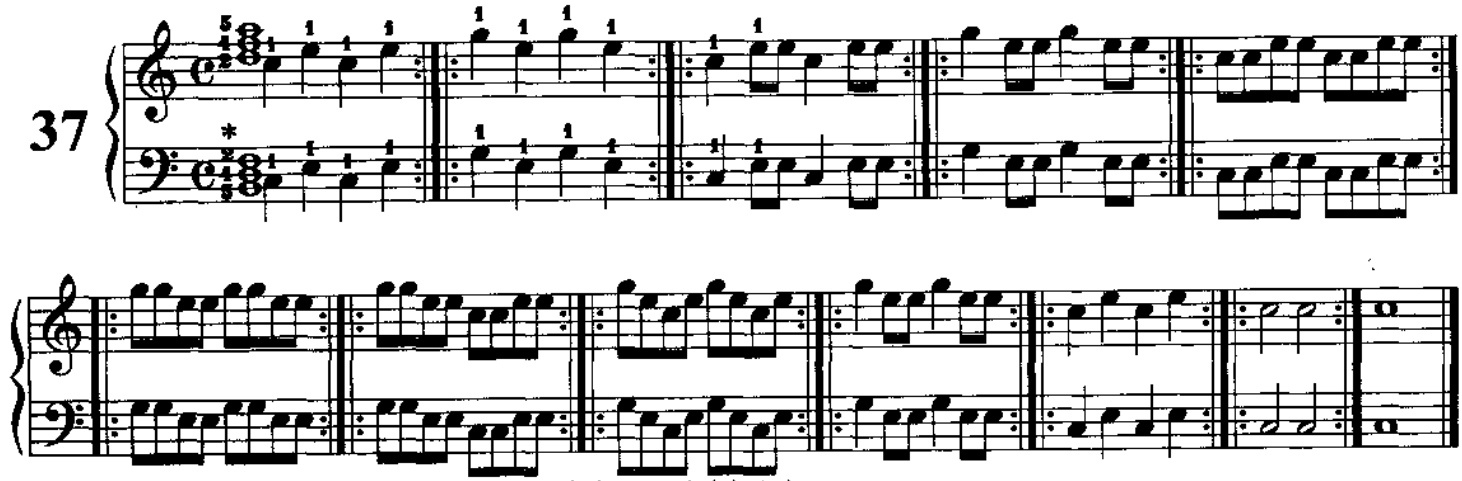
大拇指从第5指下穿过，这是最重要的练习。



大拇指从其他指下穿过的又一练习。

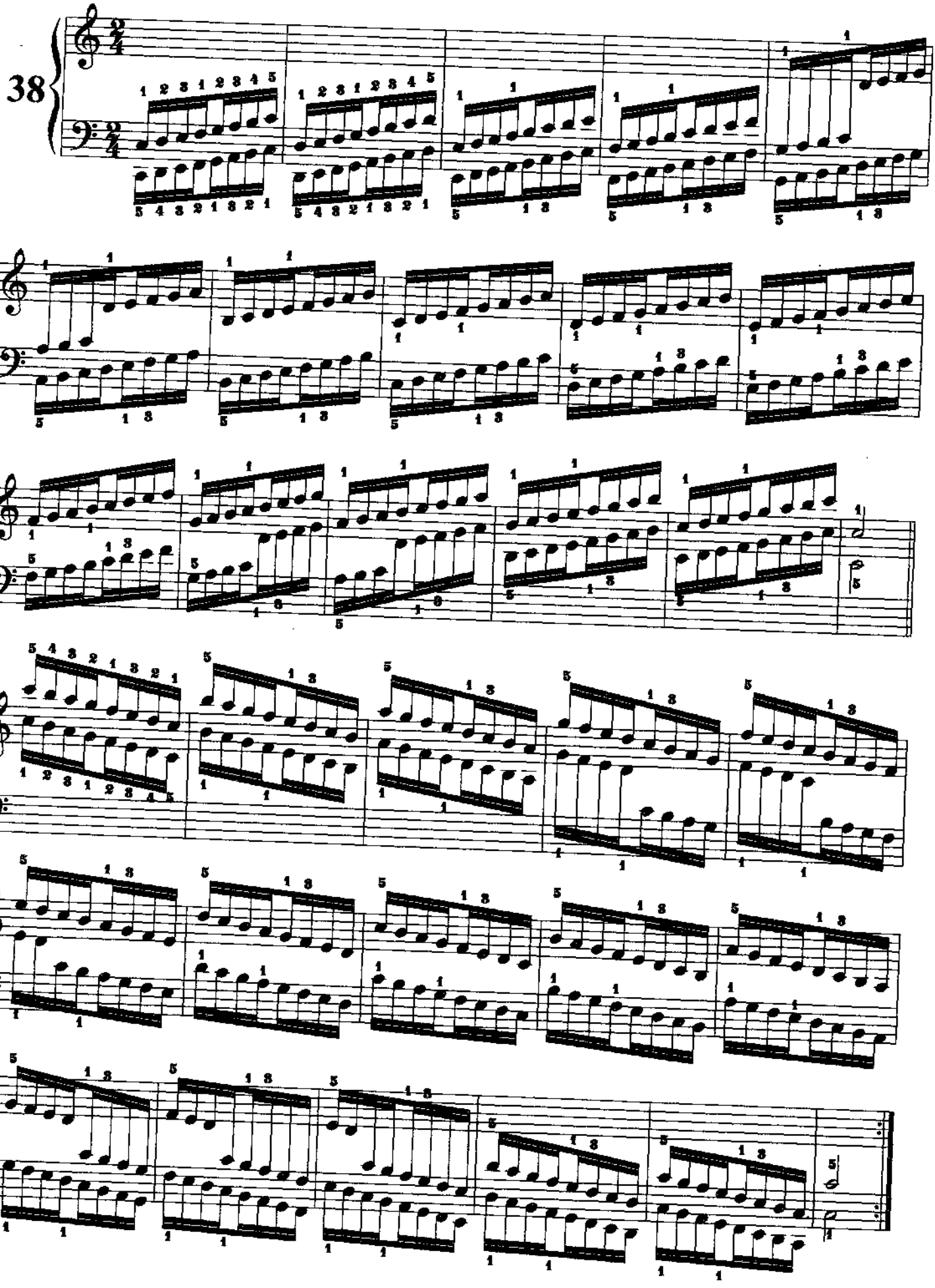


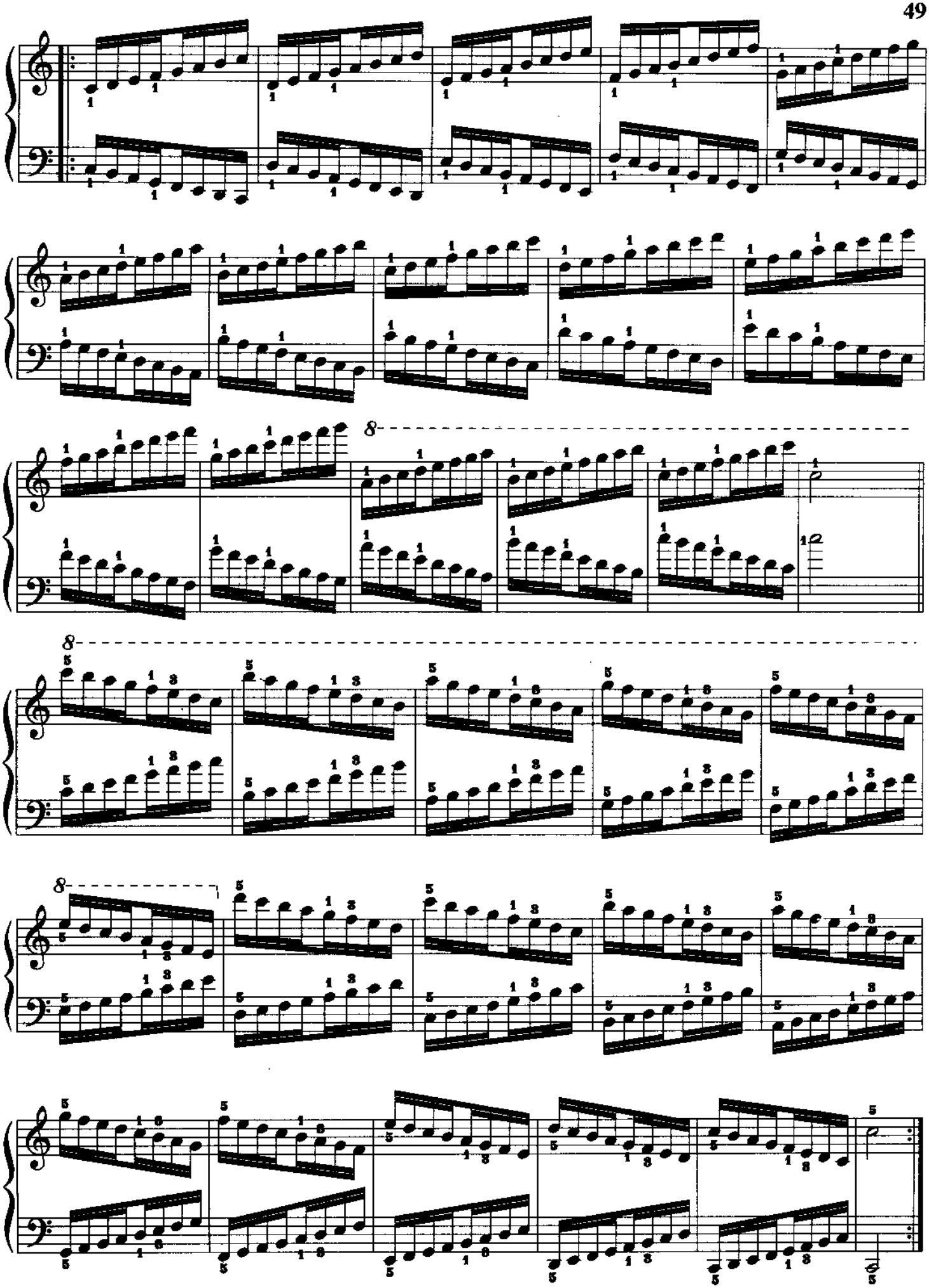
大拇指从其他指下穿过的特殊练习。这一练习仅用两个拇指弹奏。



* 弹奏这12个小节时，两手只保持按住这3个音，不要弹出声来。

弹奏音阶的预备练习。



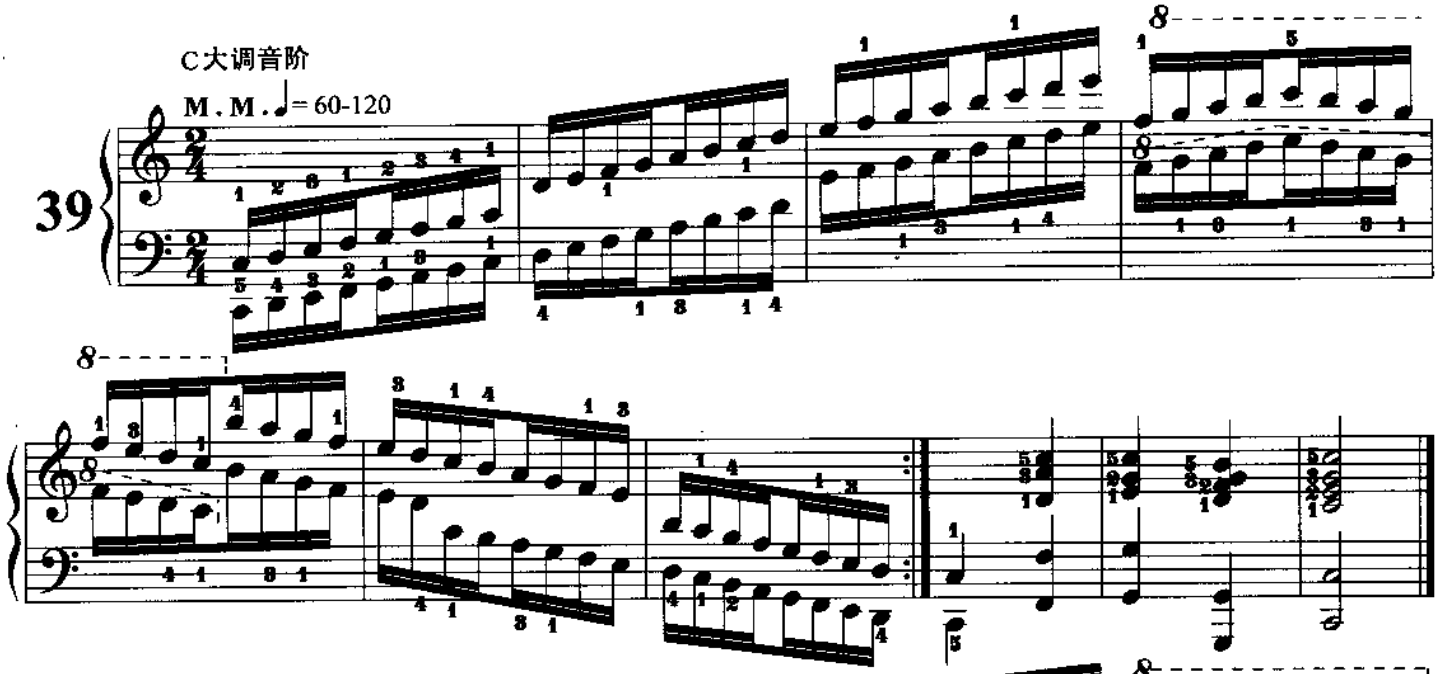


大调及关系小调音阶

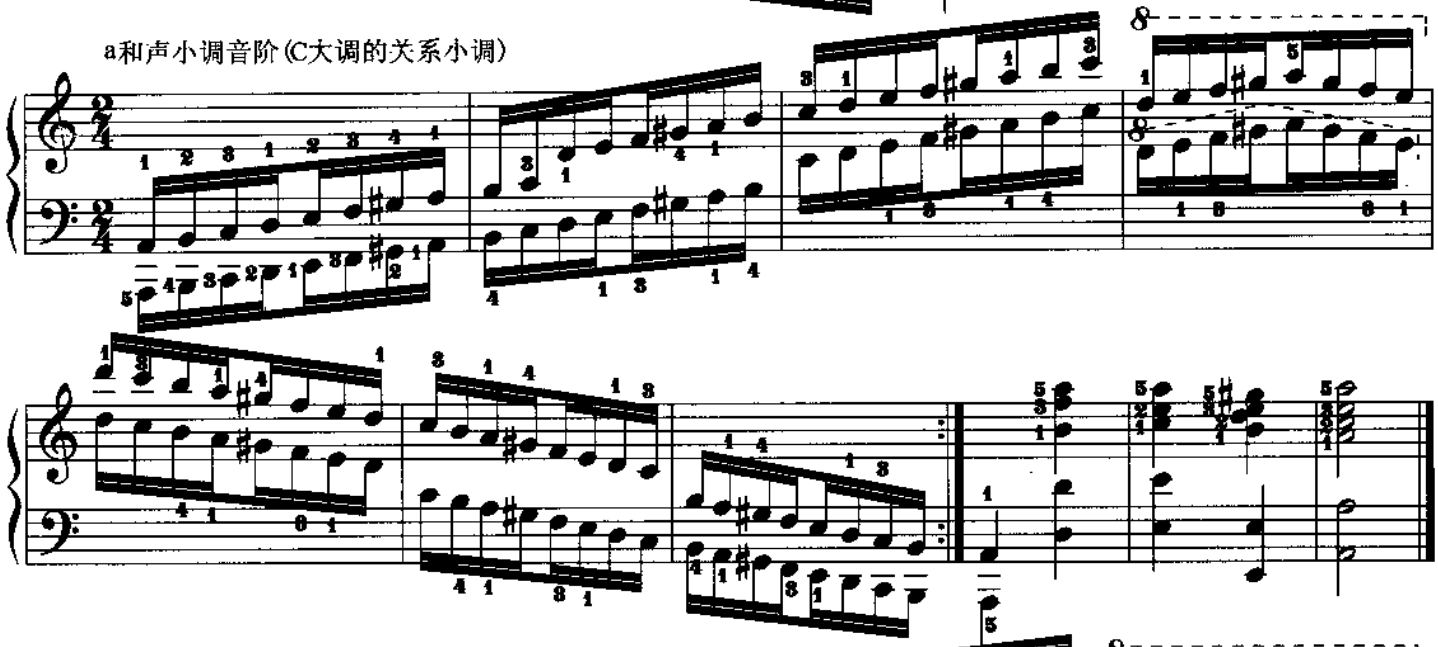
C大调音阶

M . M . ♩= 60-120

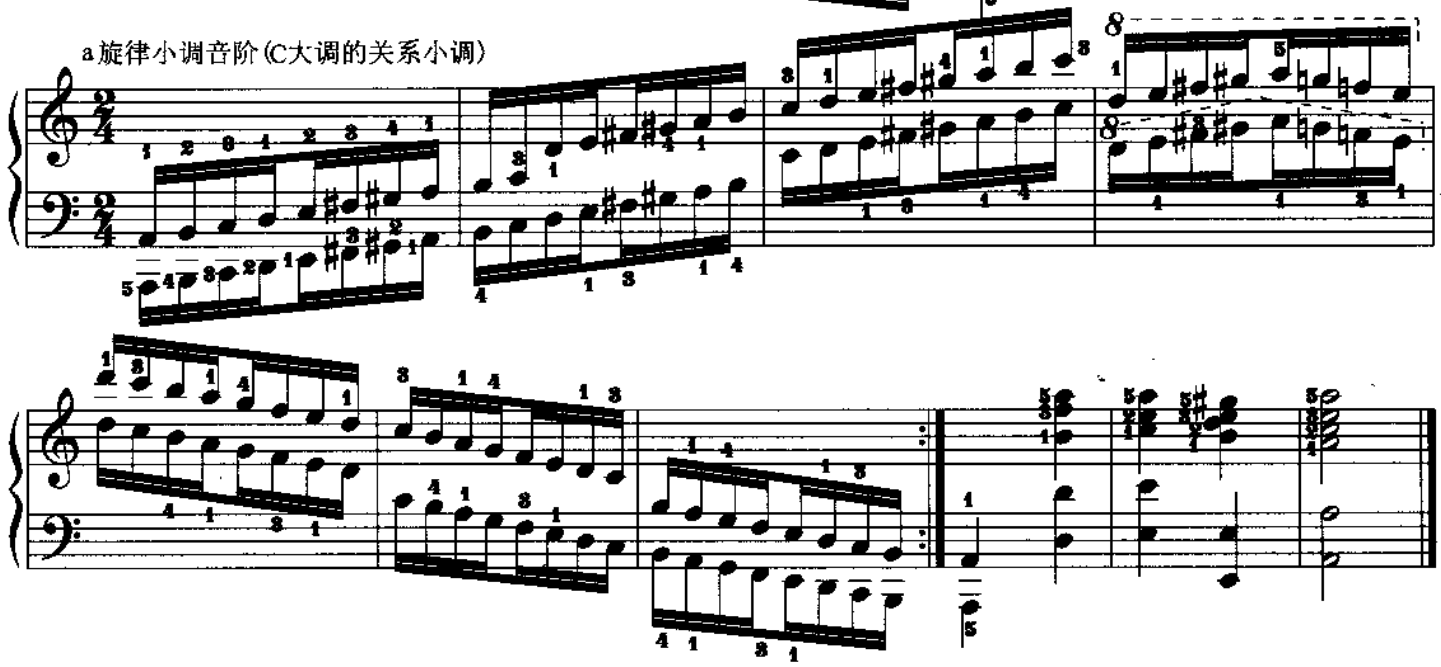
39



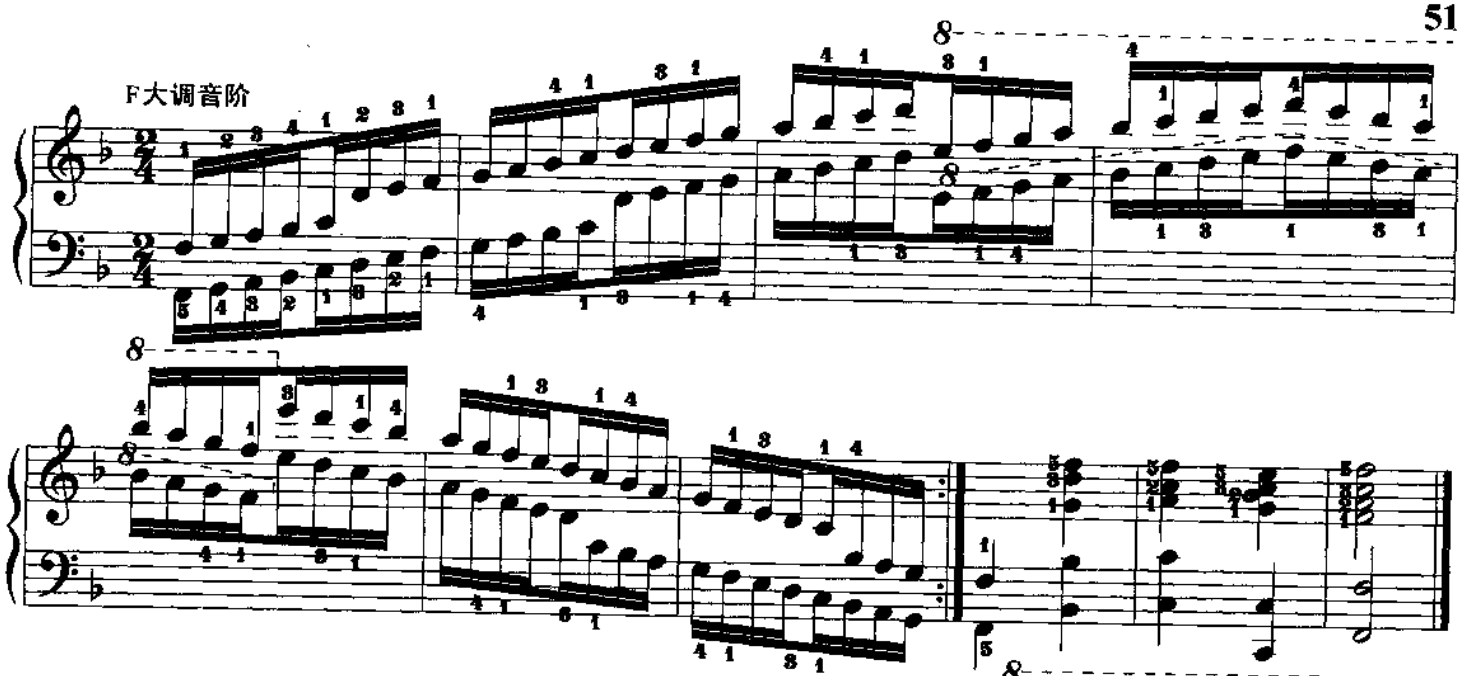
a和声小调音阶(C大调的关系小调)



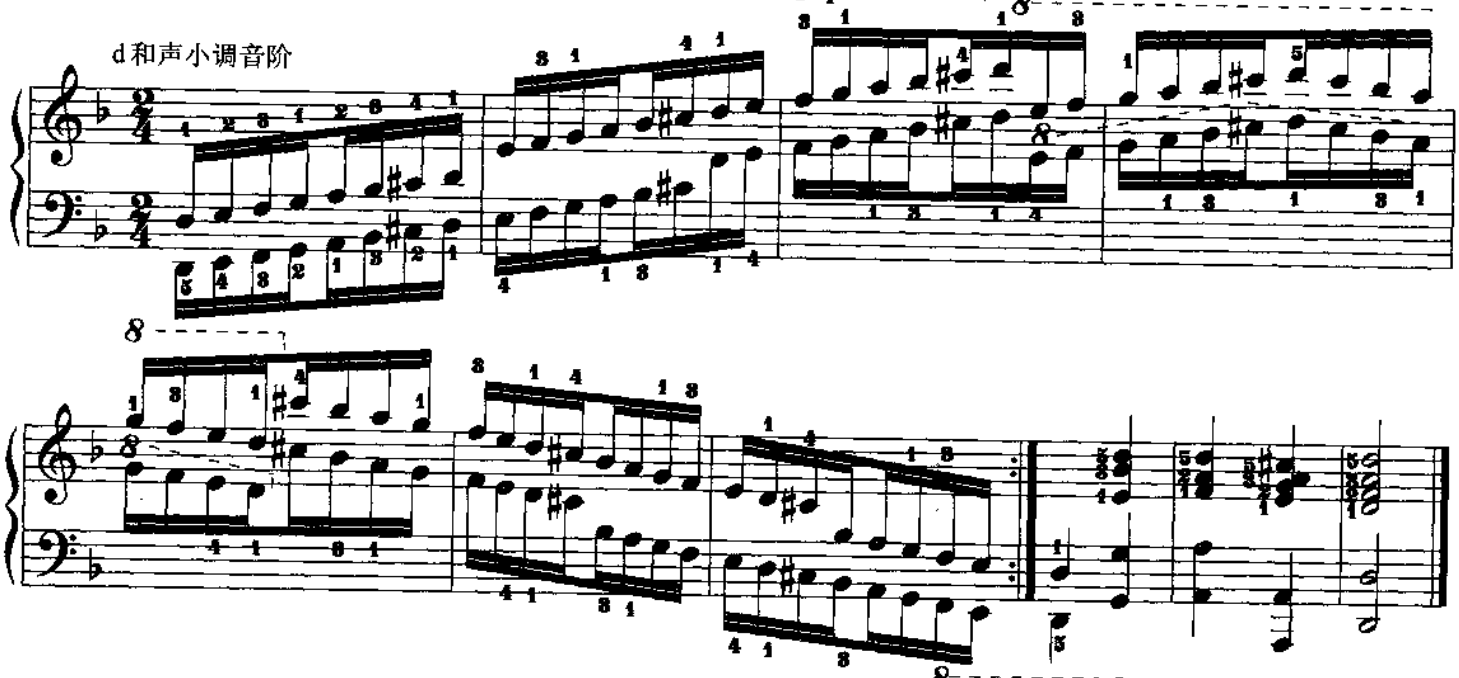
a旋律小调音阶(C大调的关系小调)



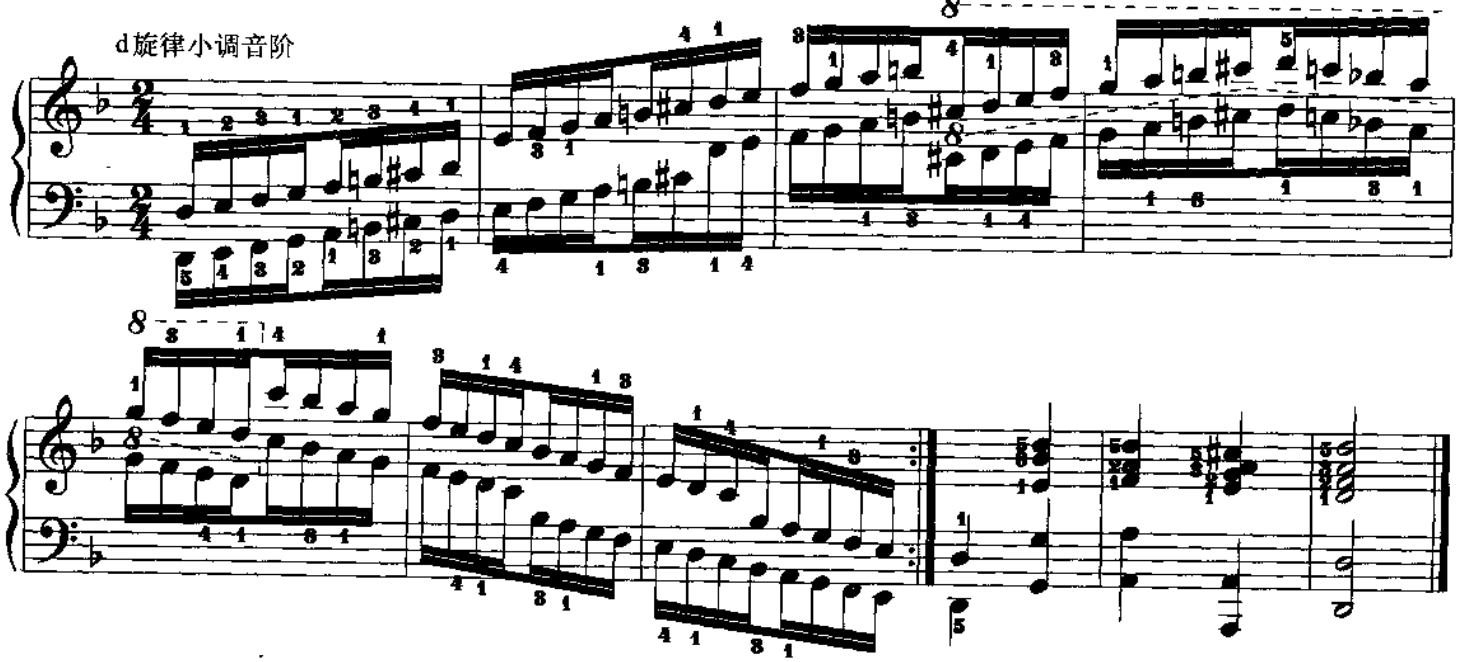
F大调音阶

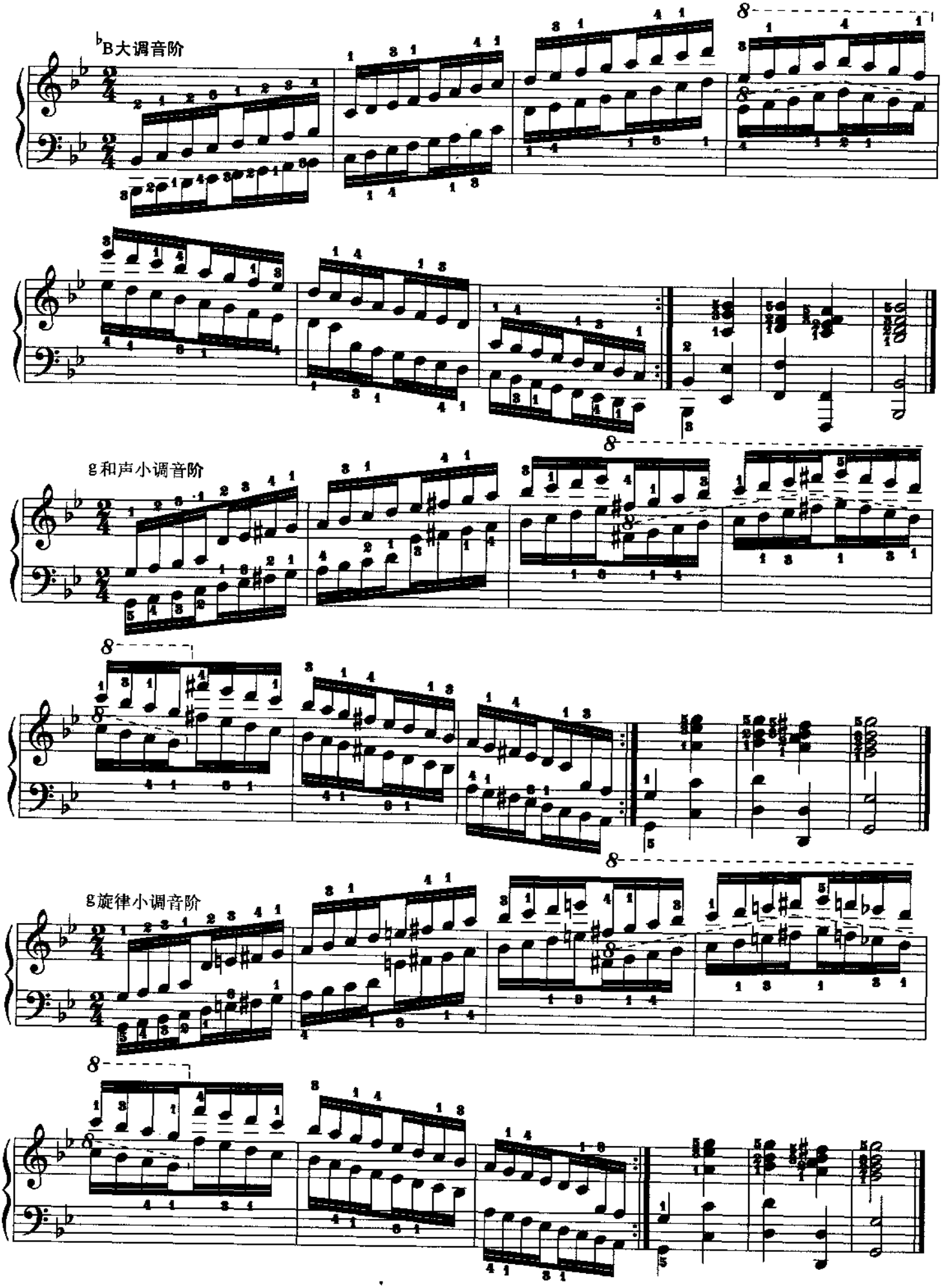


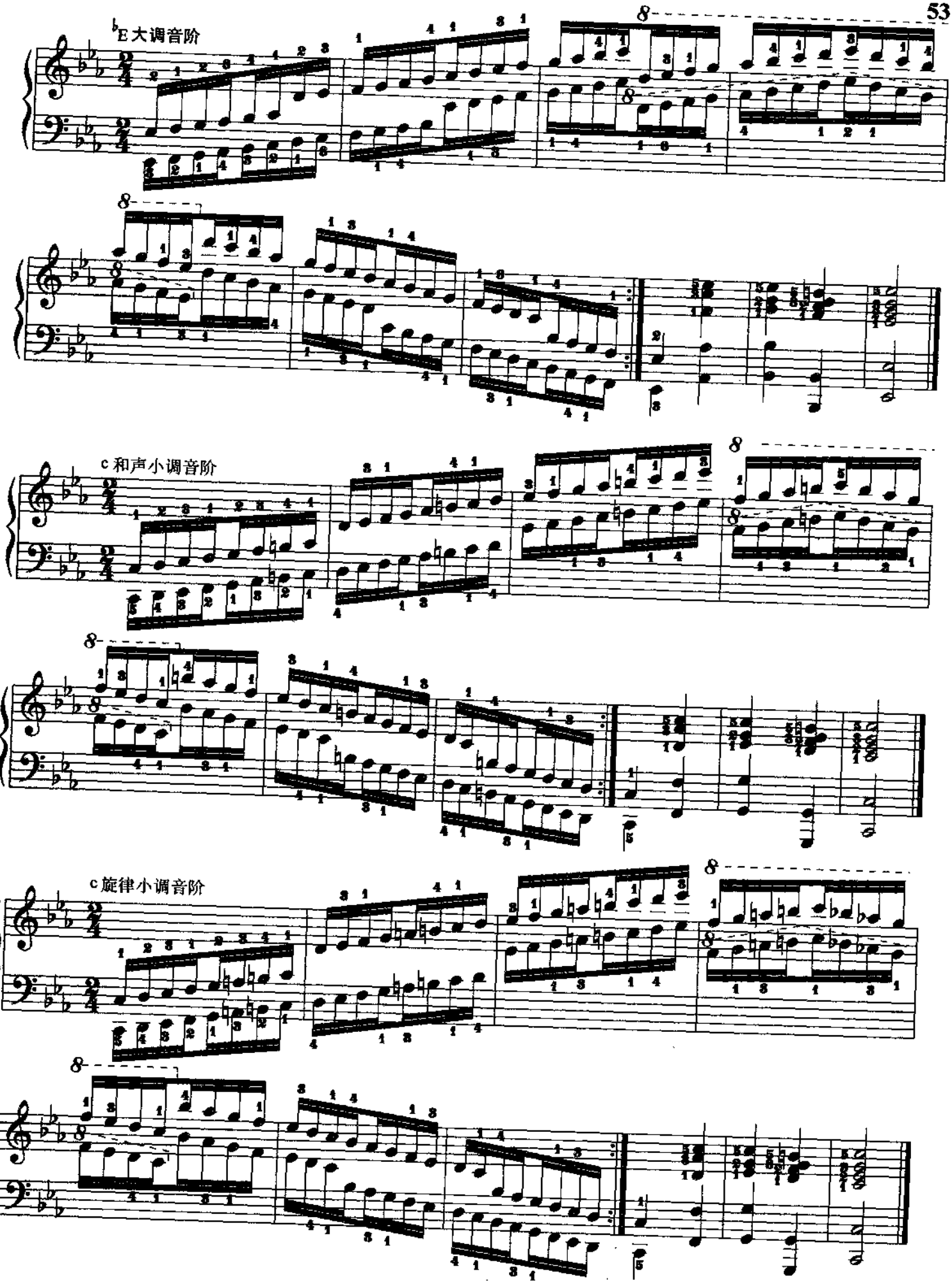
d和声小调音阶

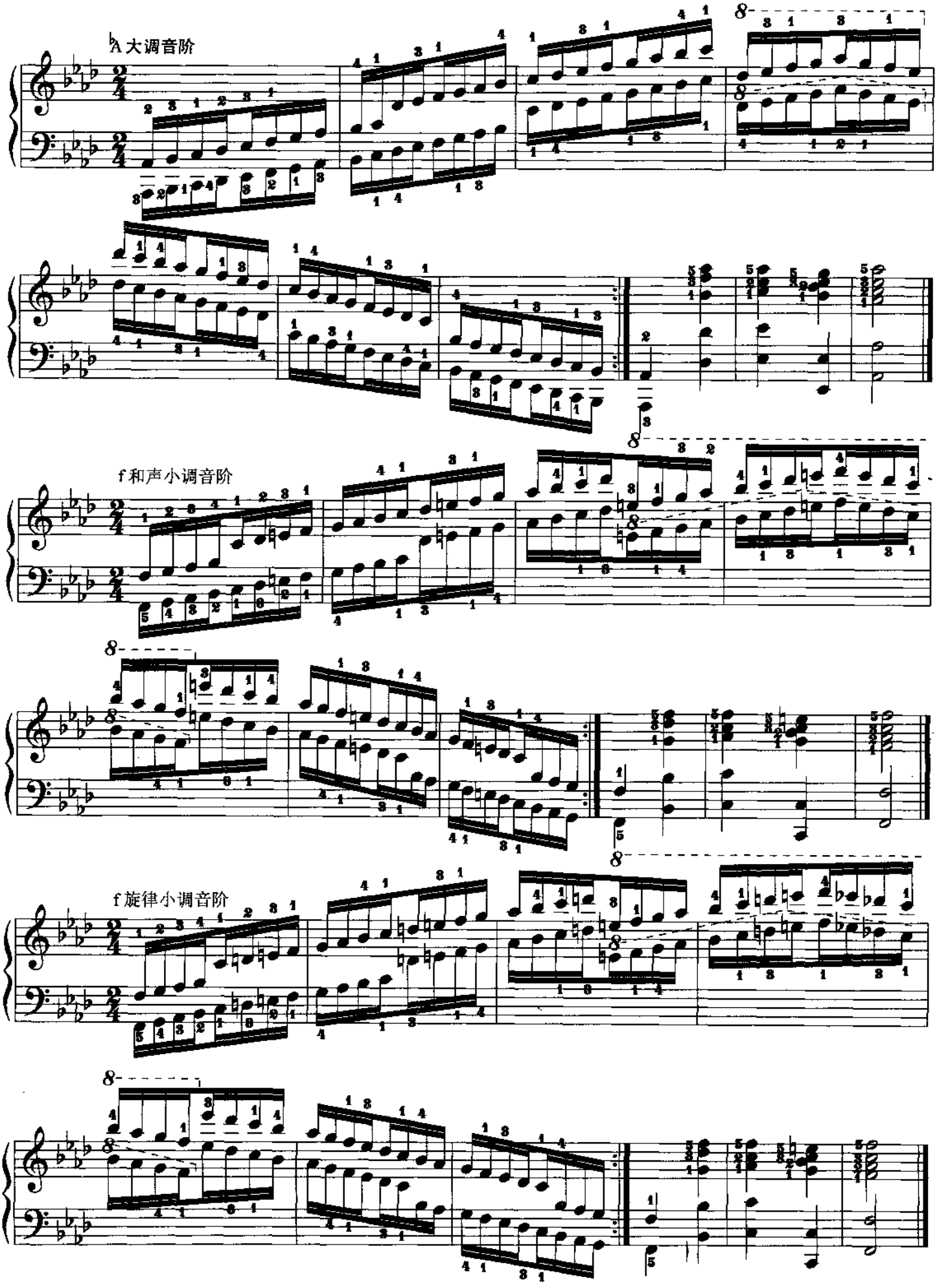


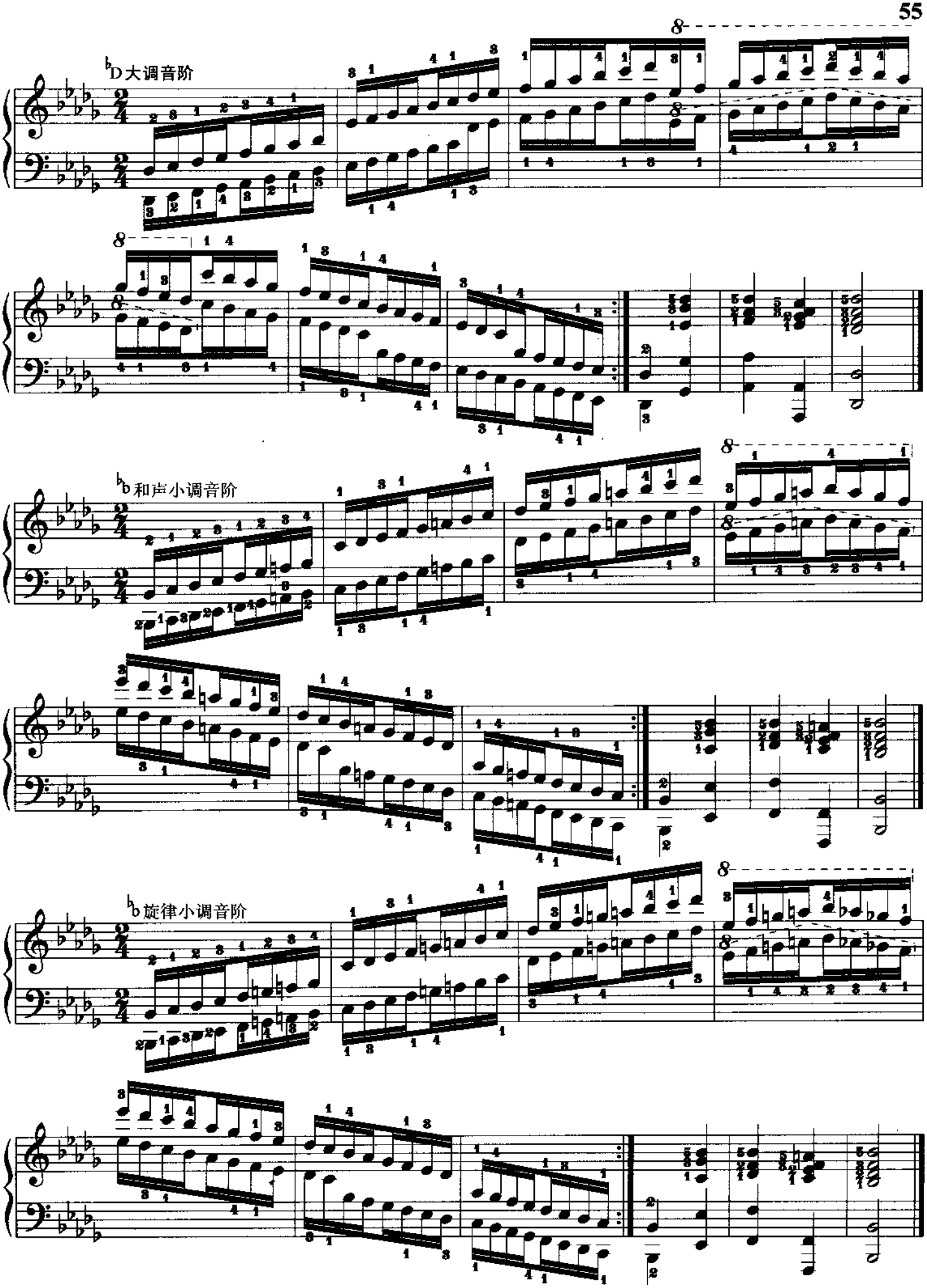
d旋律小调音阶

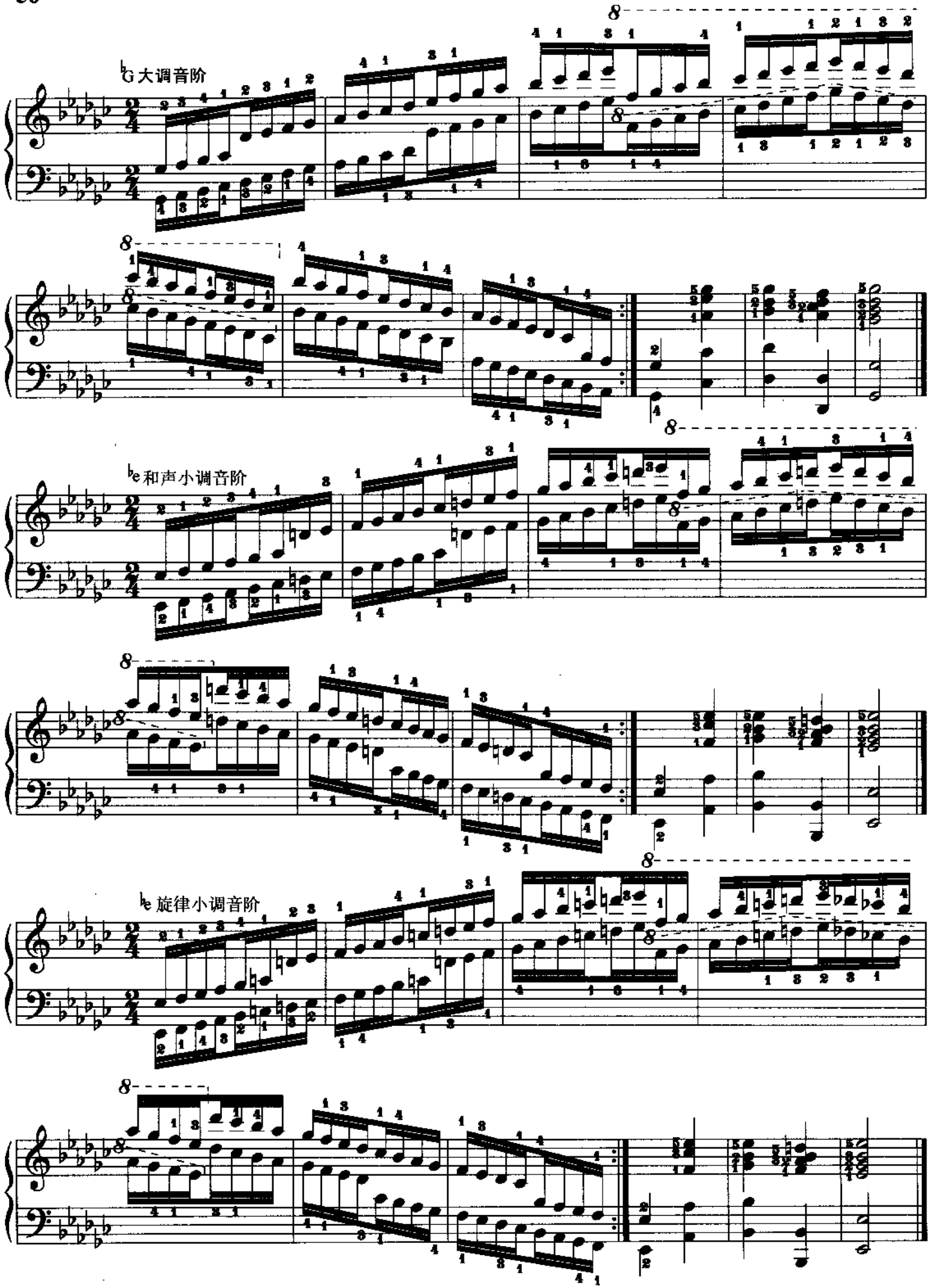


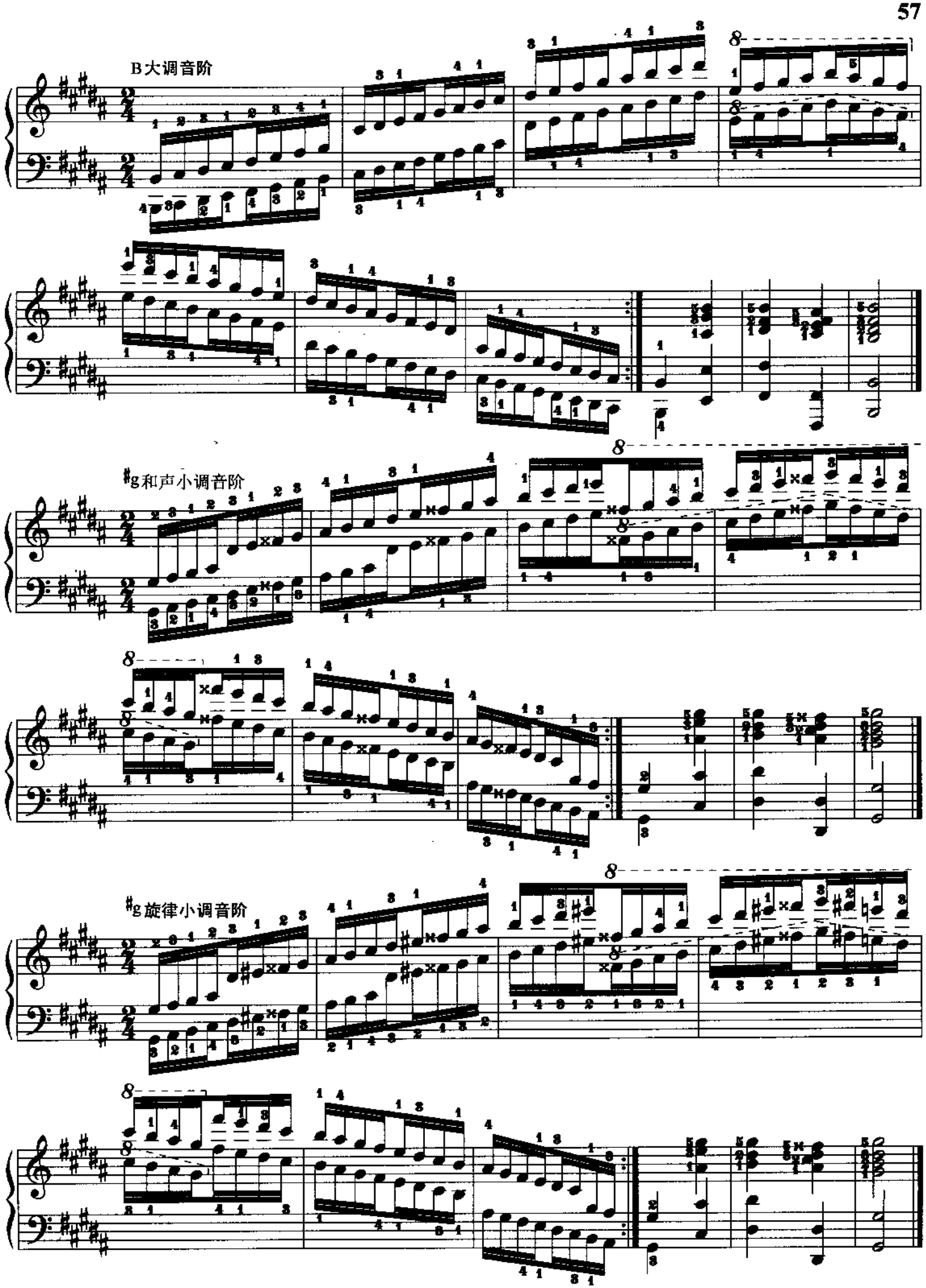

♭B大调音阶
g和声小调音阶
g旋律小调音阶

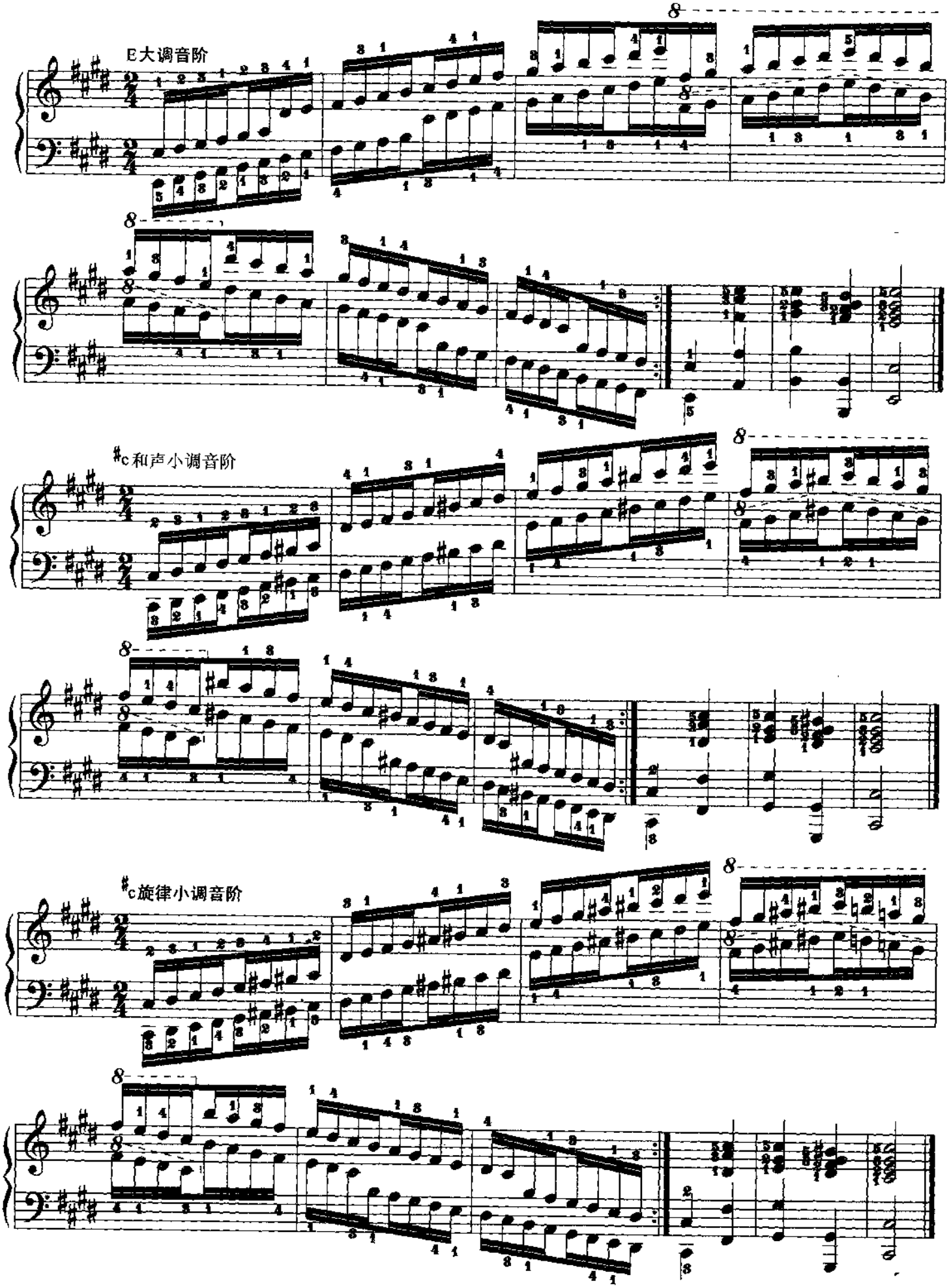

♭E 大调音阶
c 和声小调音阶
c 旋律小调音阶


♭A 大调音阶
f 和声小调音阶
f 旋律小调音阶

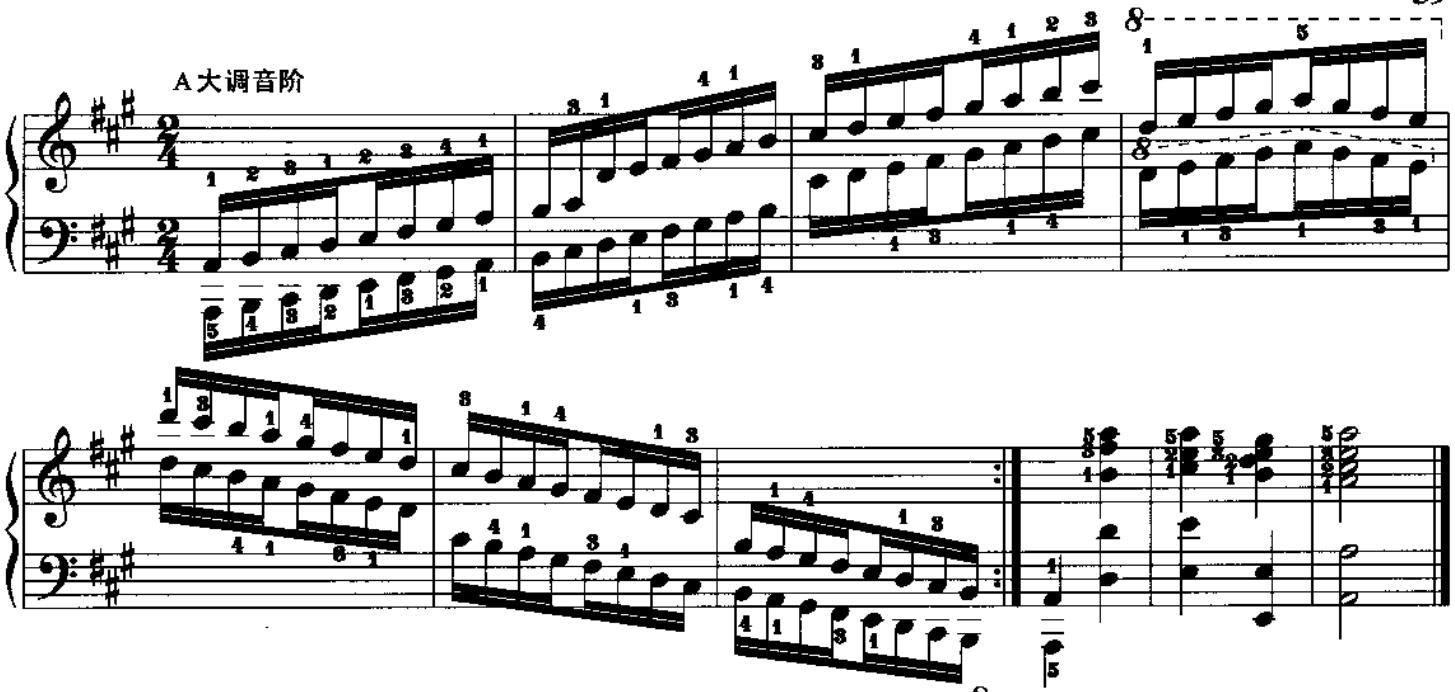

♭D大调音阶
♭和声小调音阶
♭旋律小调音阶


♭G 大调音阶
♭e 和声小调音阶
♭e 旋律小调音阶

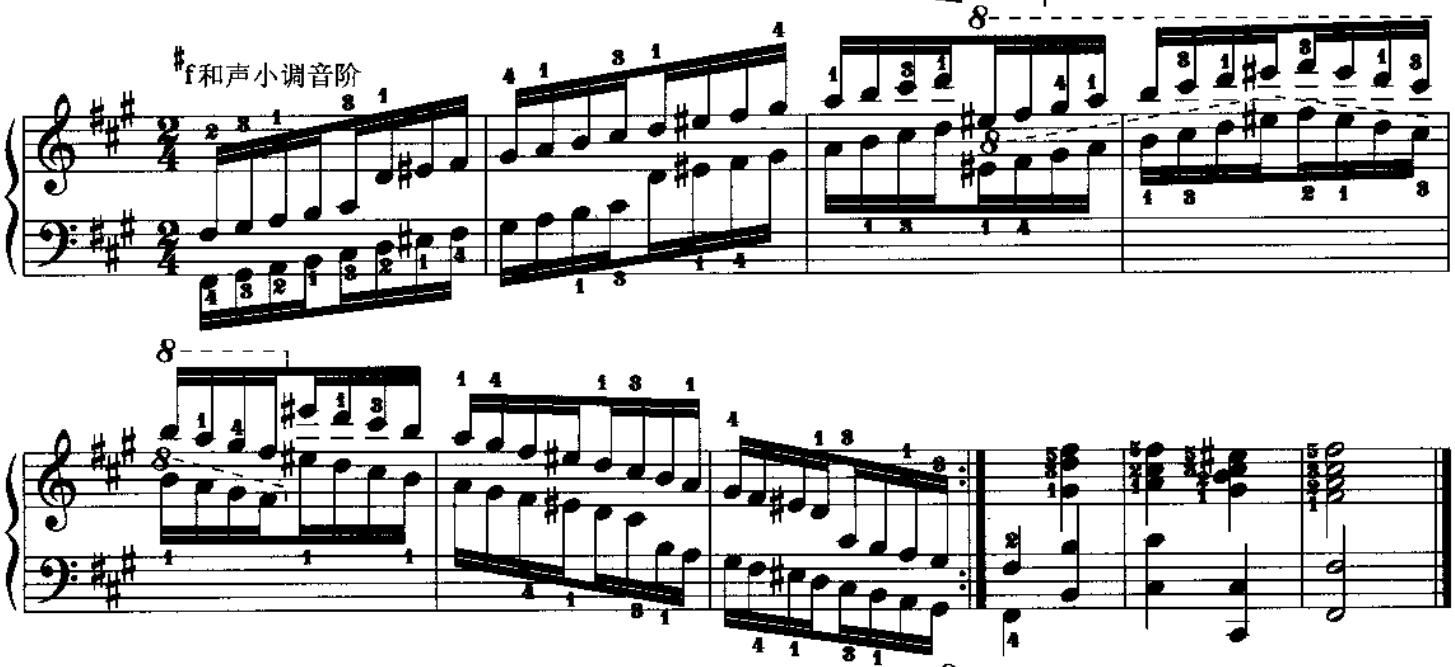

B大调音阶
♯g和声小调音阶
♯g旋律小调音阶


E大调音阶
♯c和声小调音阶
♯c旋律小调音阶

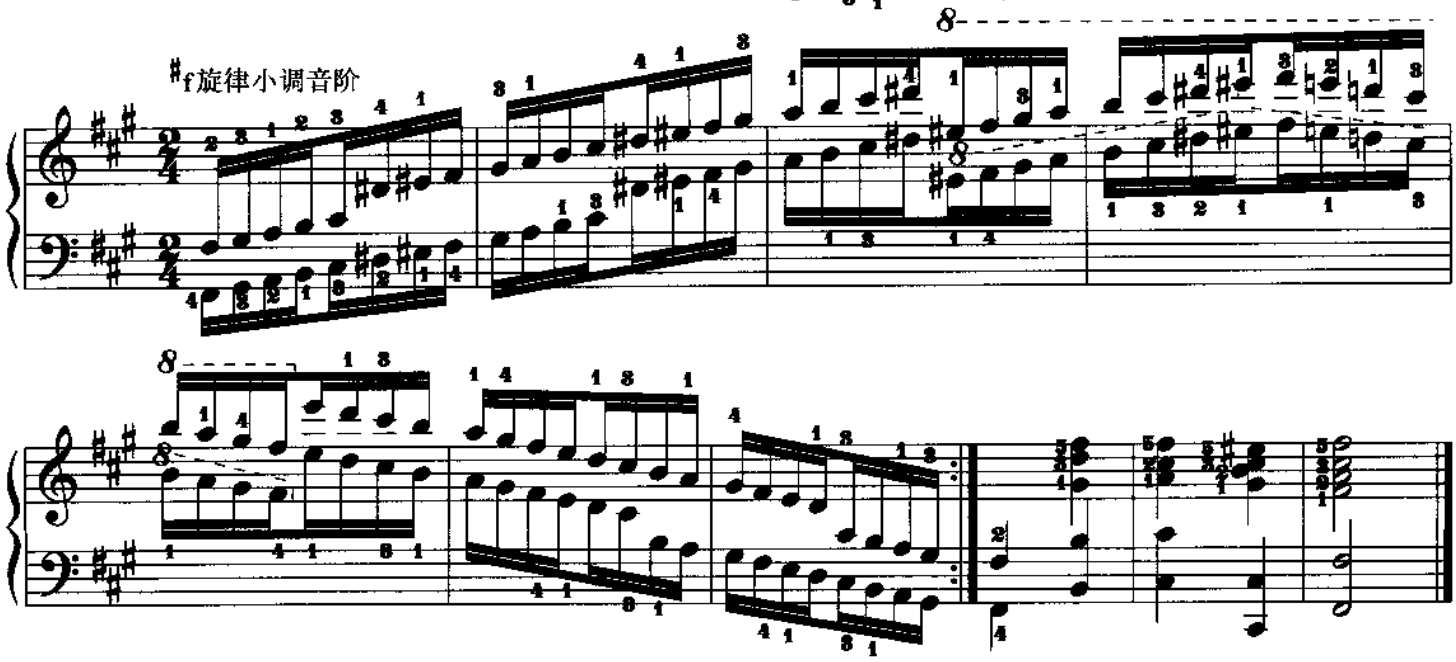
A大调音阶



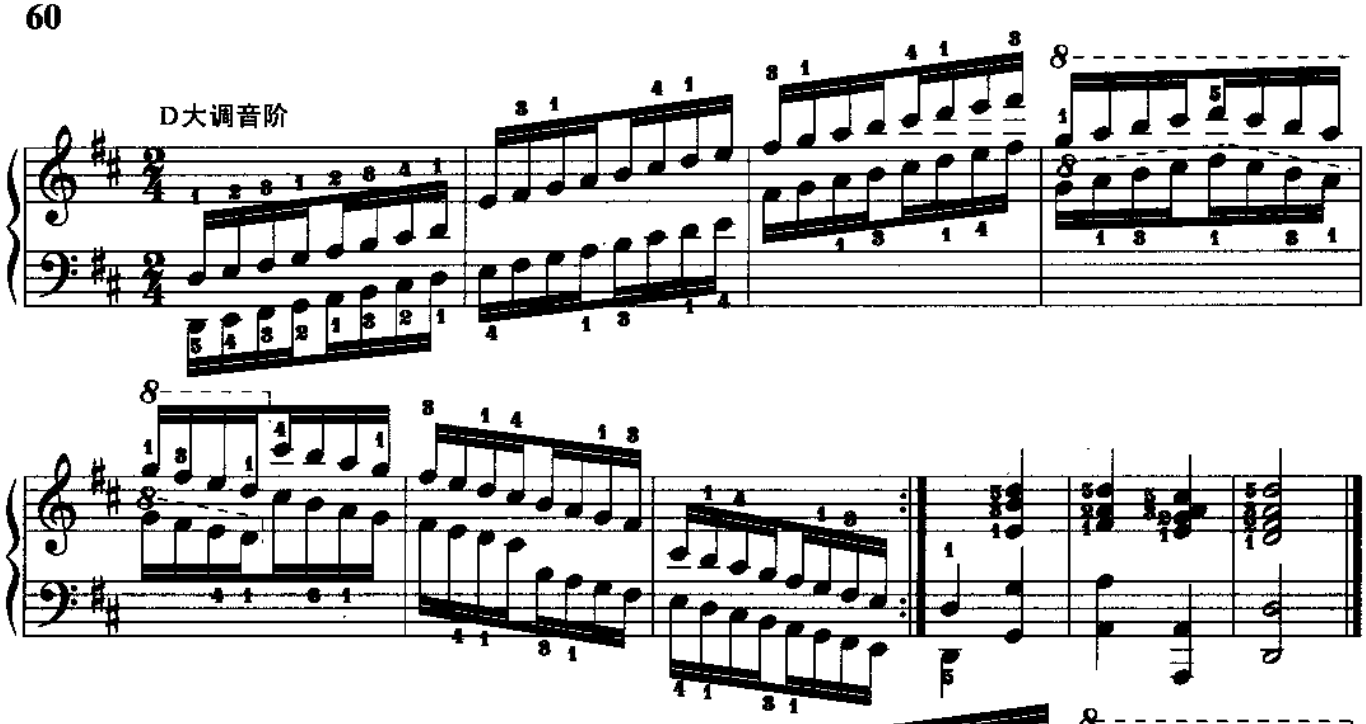
♯f和声小调音阶

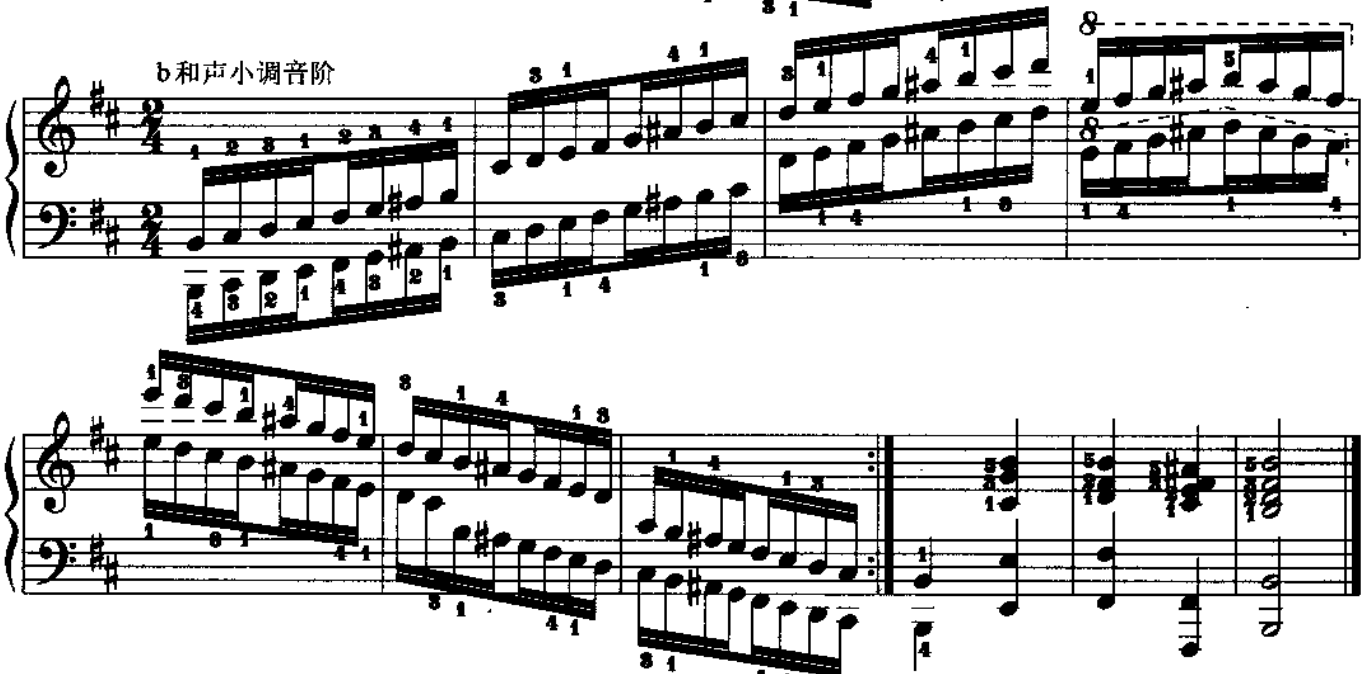


♯f旋律小调音阶

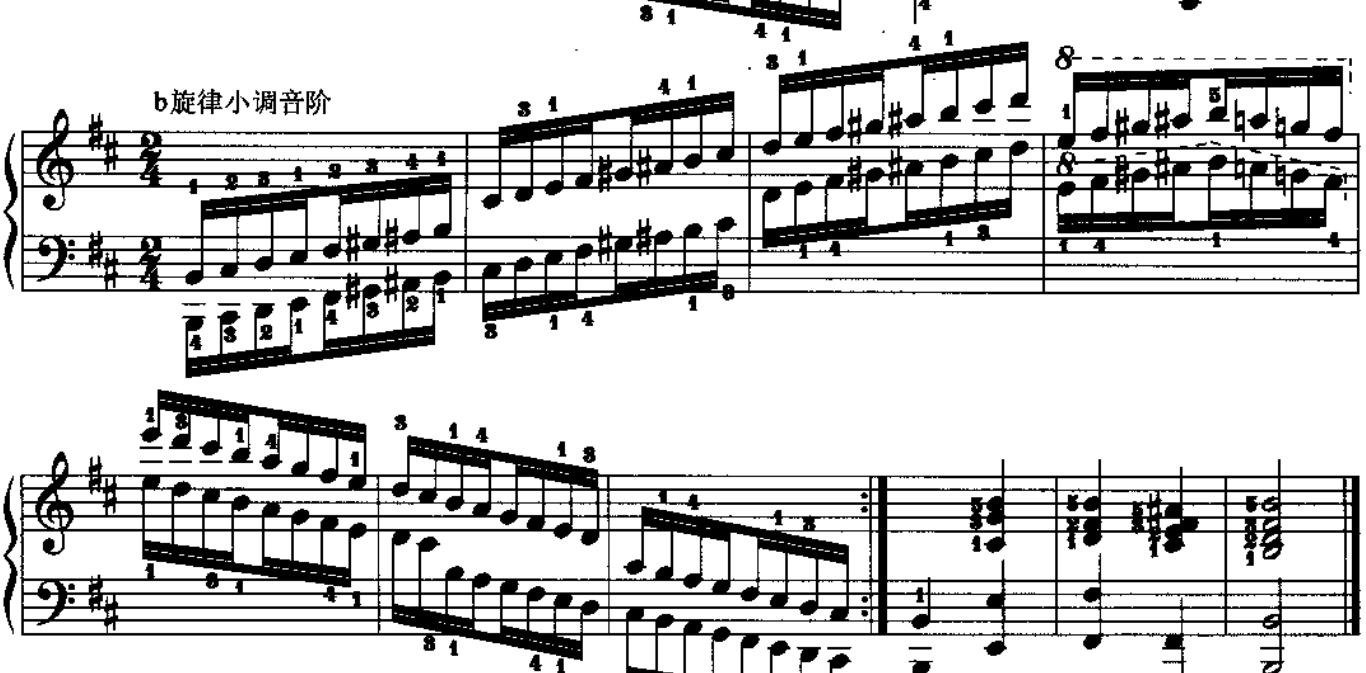


D大调音阶



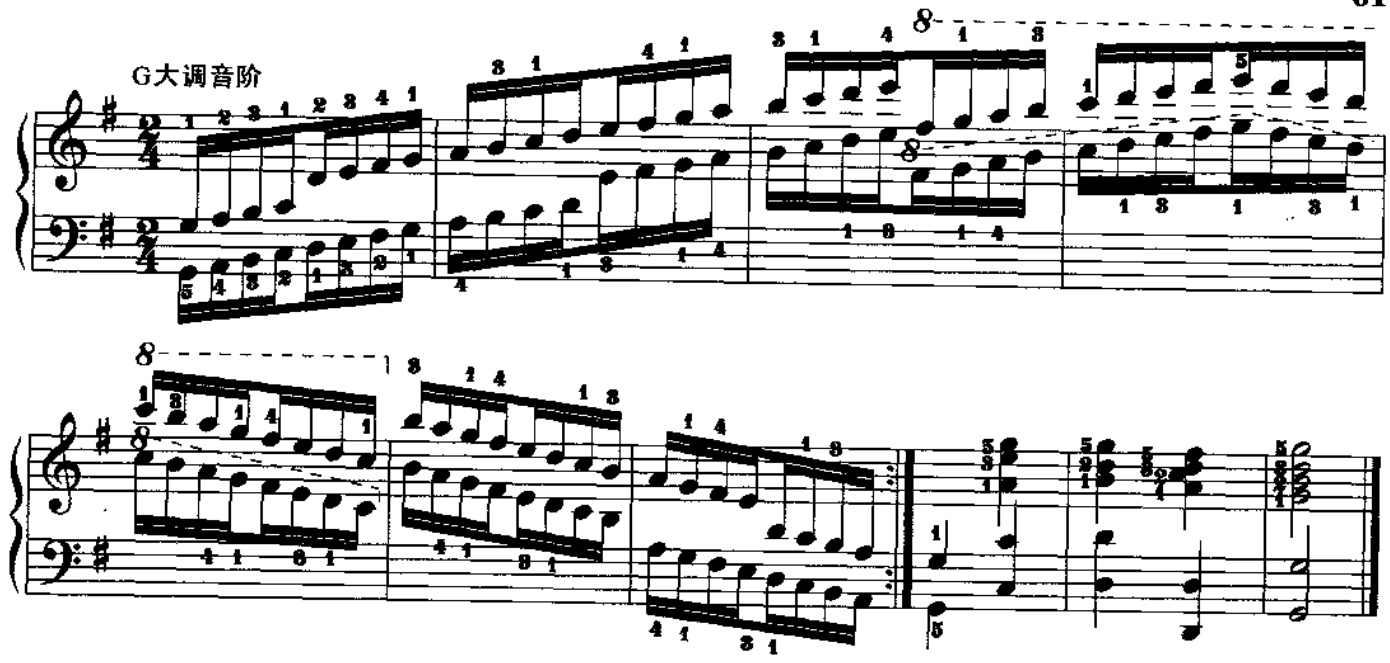


b和声小调音阶

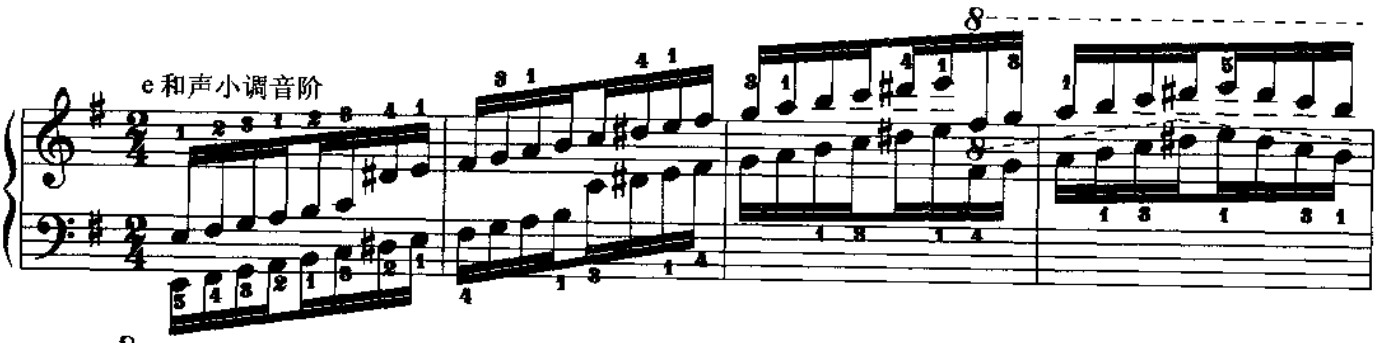


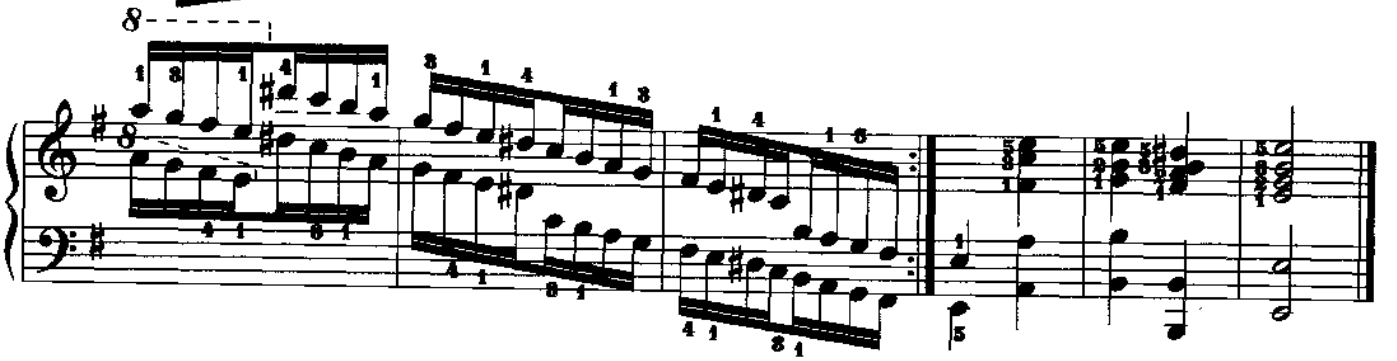
b旋律小调音阶

G大调音阶

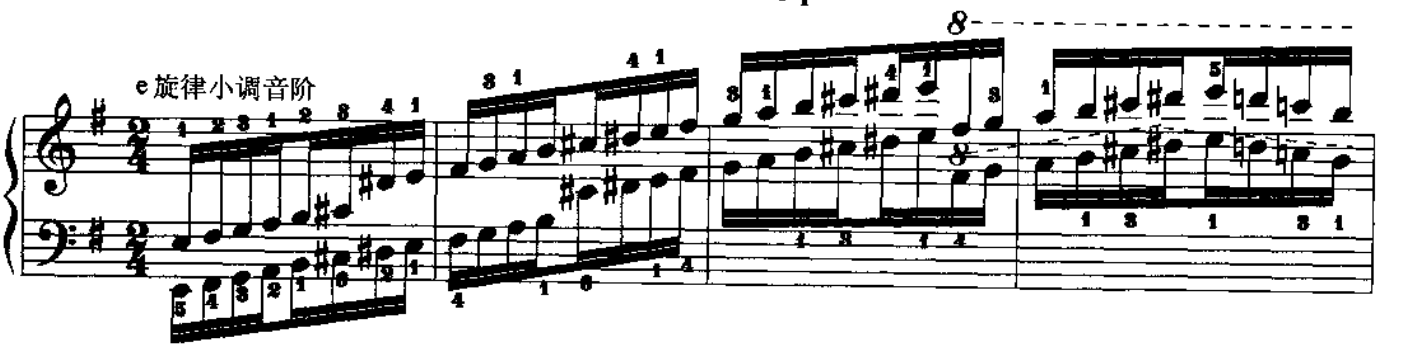


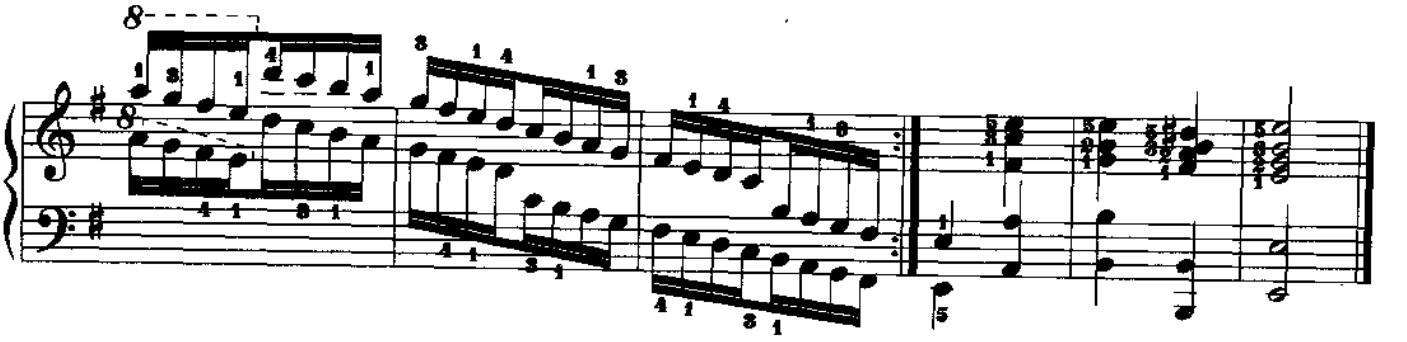
e和声小调音阶



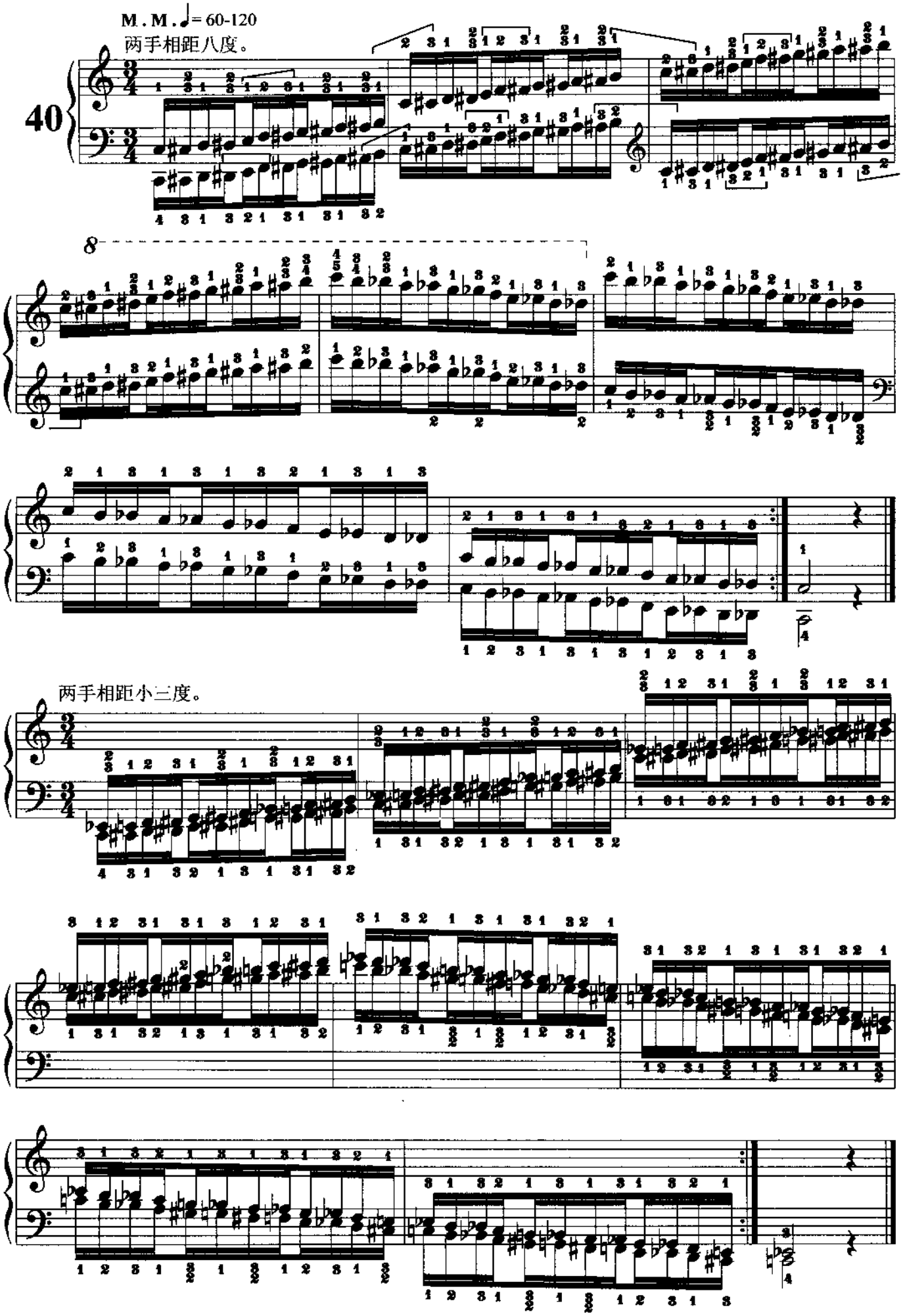


e旋律小调音阶

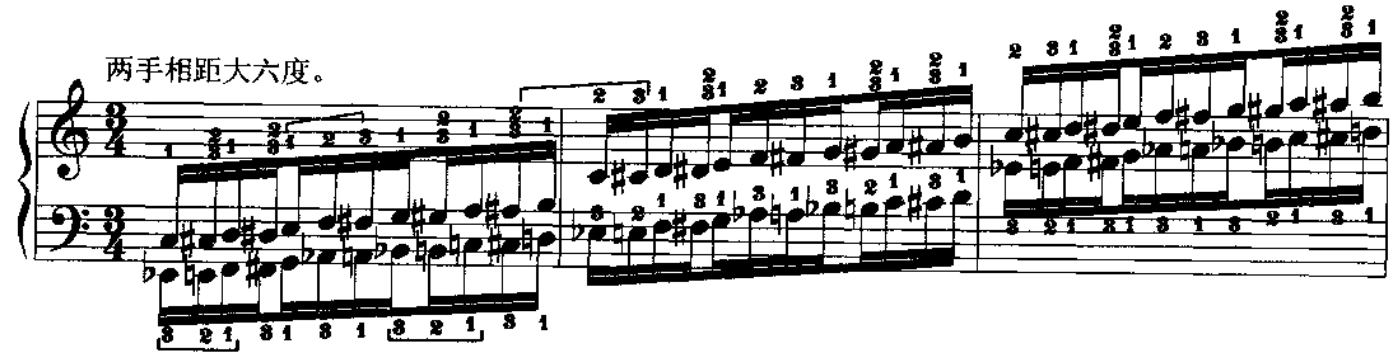




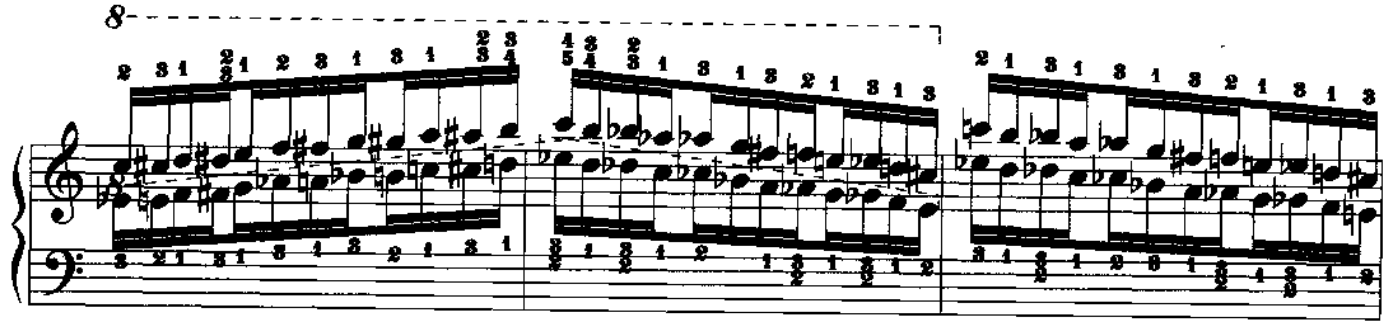
半 音 阶

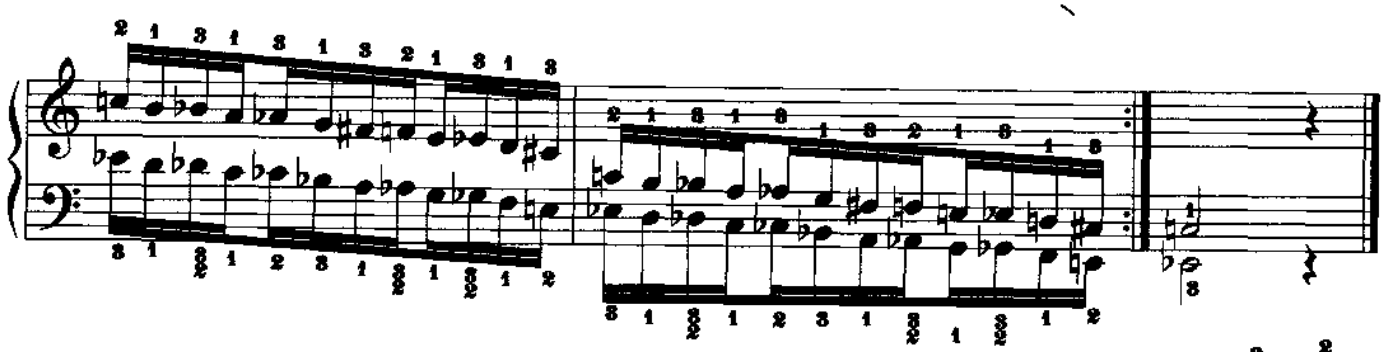


两手相距大六度。

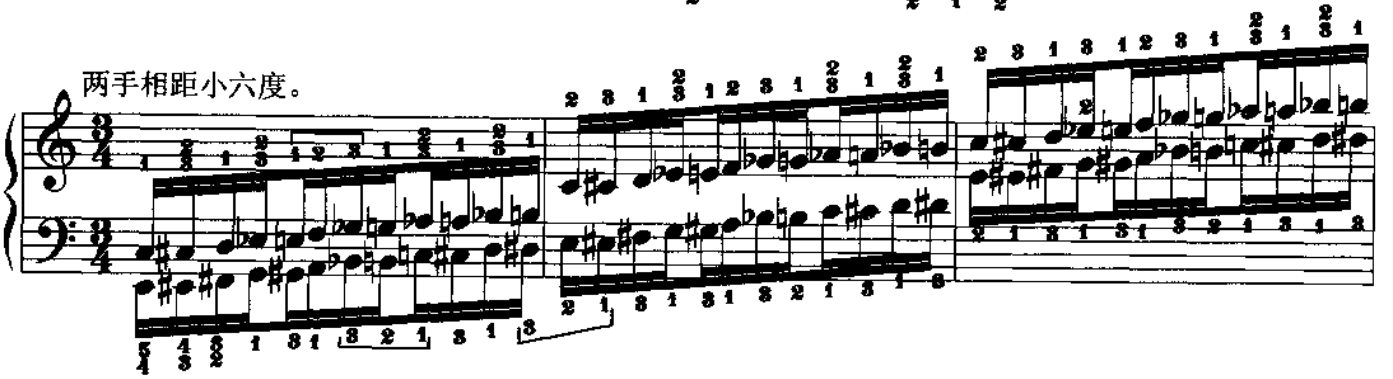


8

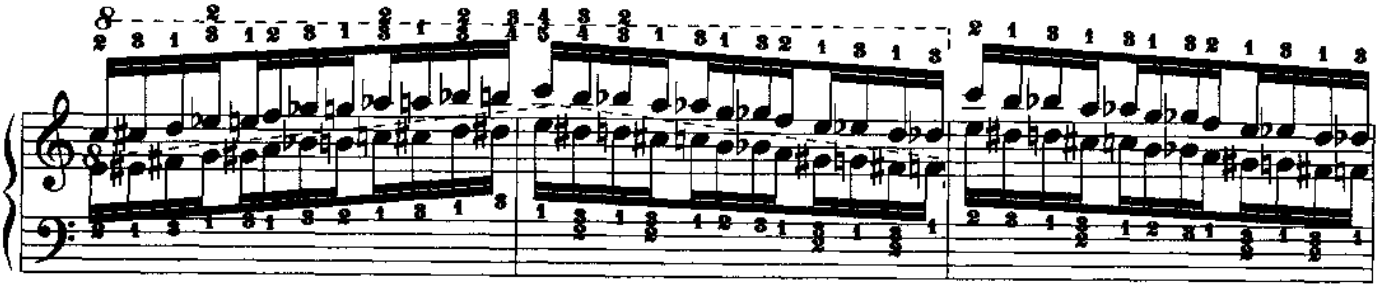


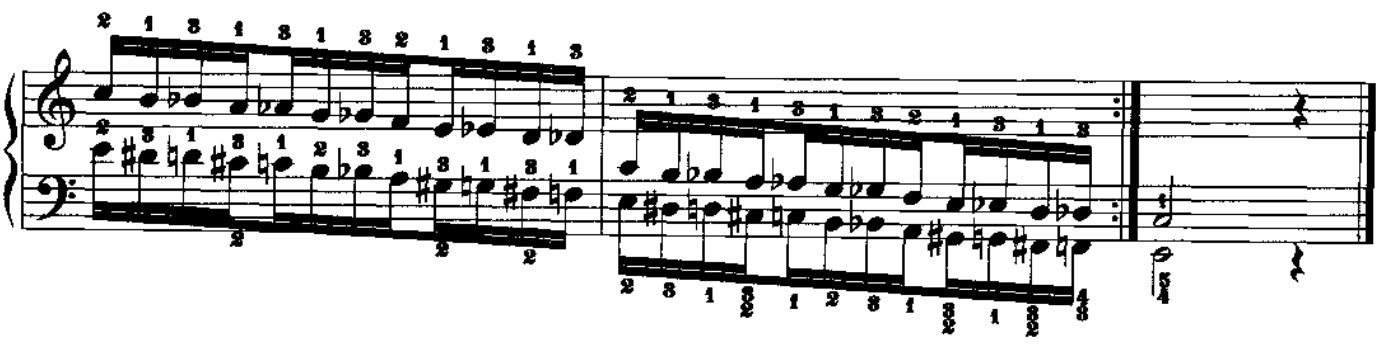


两手相距小六度。

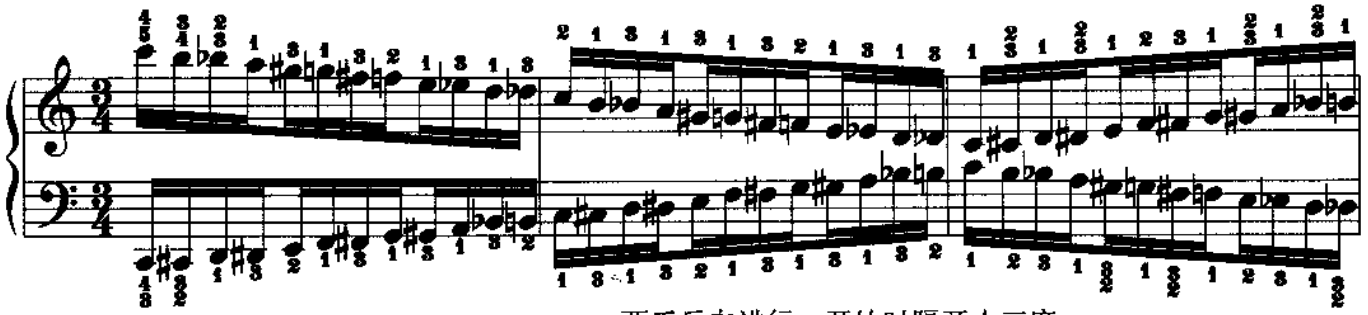


8

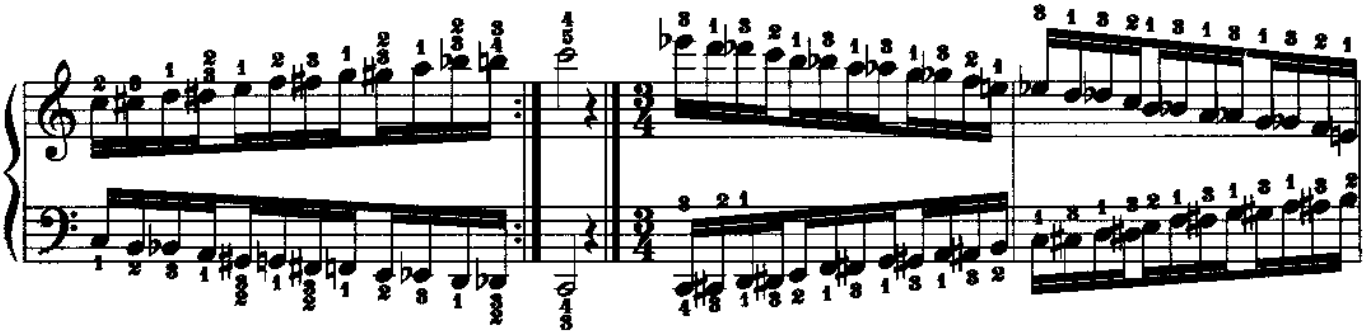


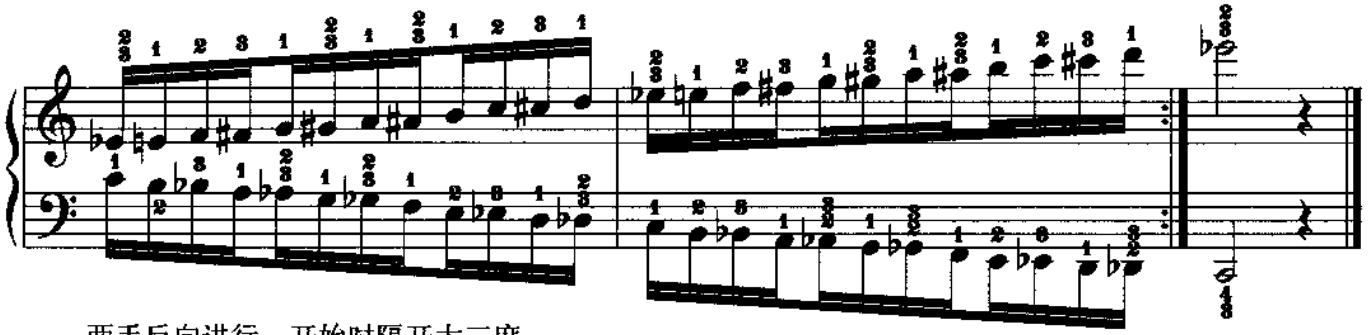


两手反向进行，开始时隔开八度。

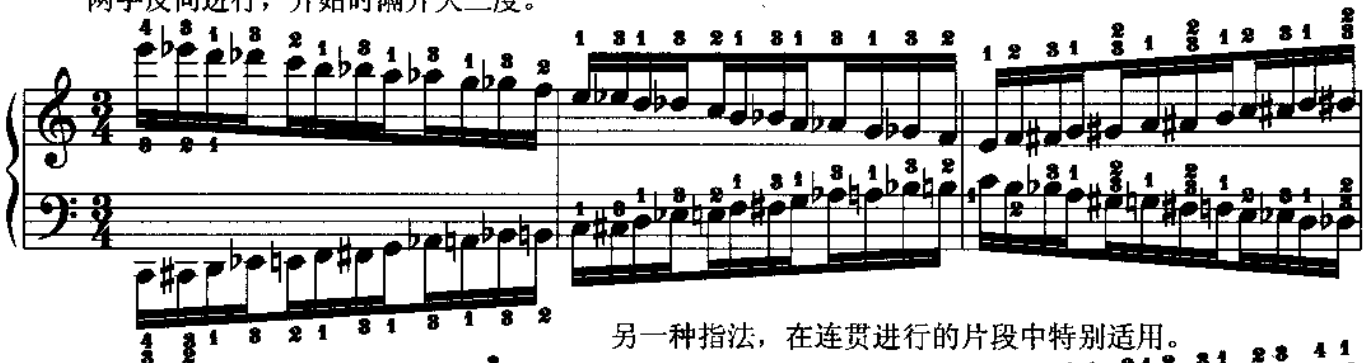


两手反向进行，开始时隔开小三度。

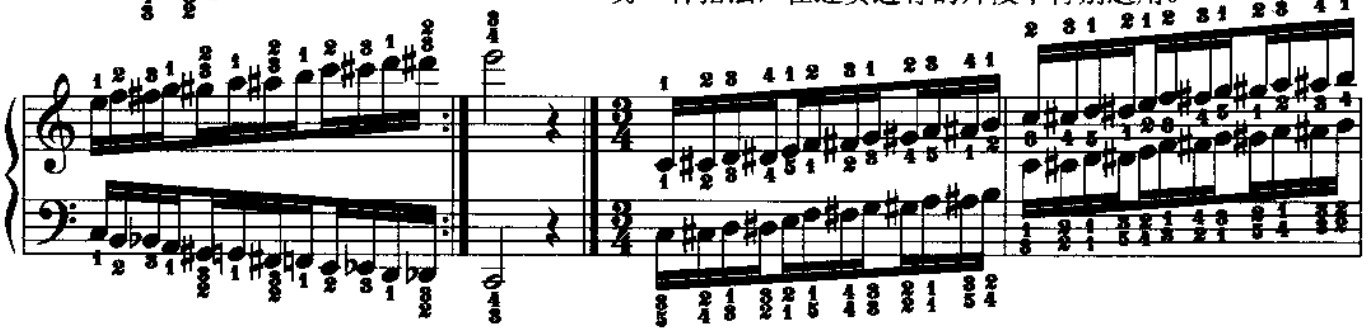


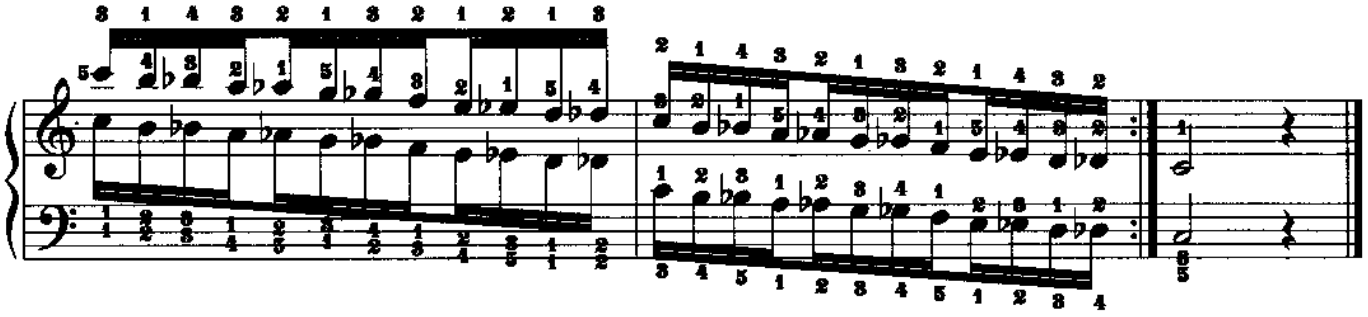


两手反向进行，开始时隔开大三度。

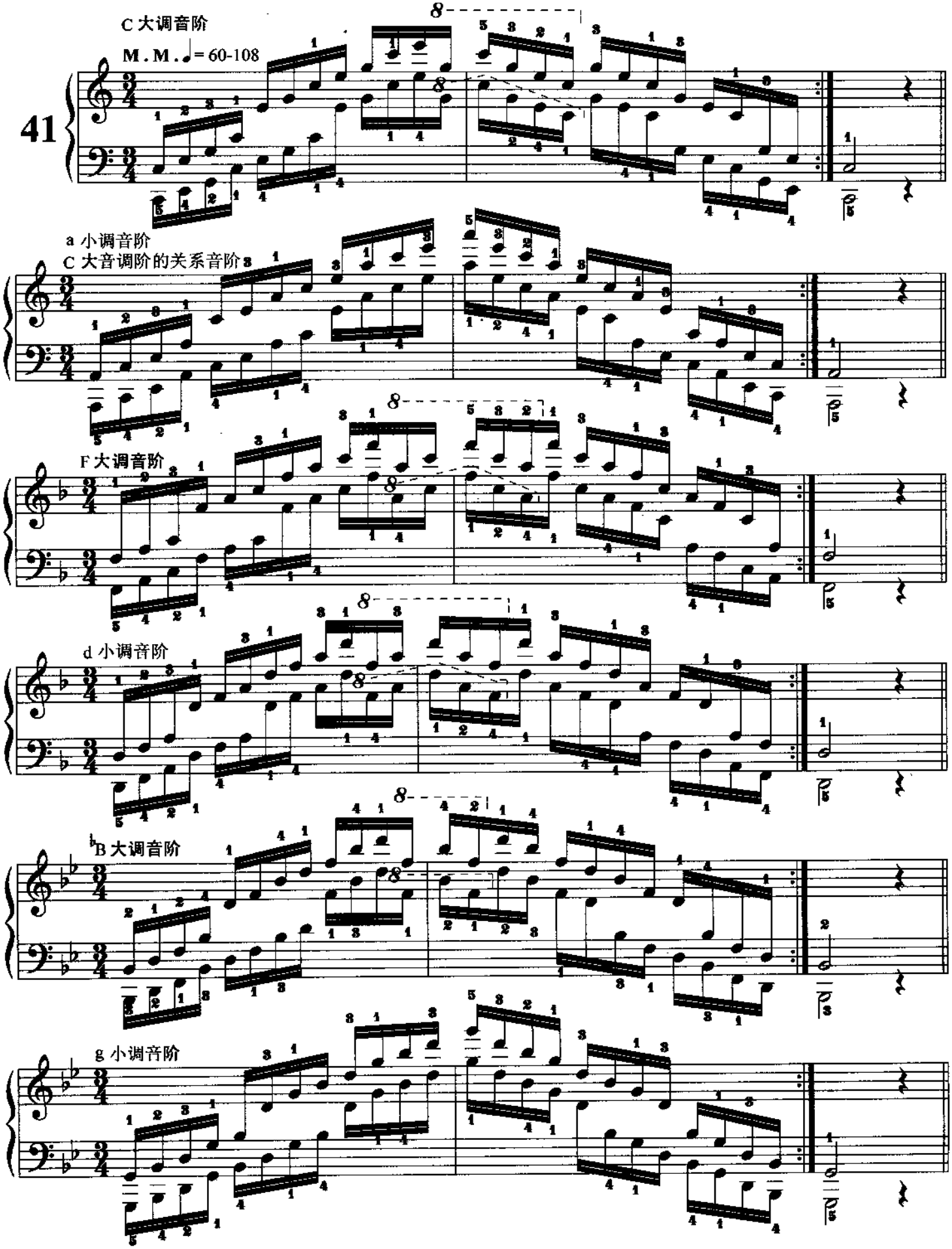


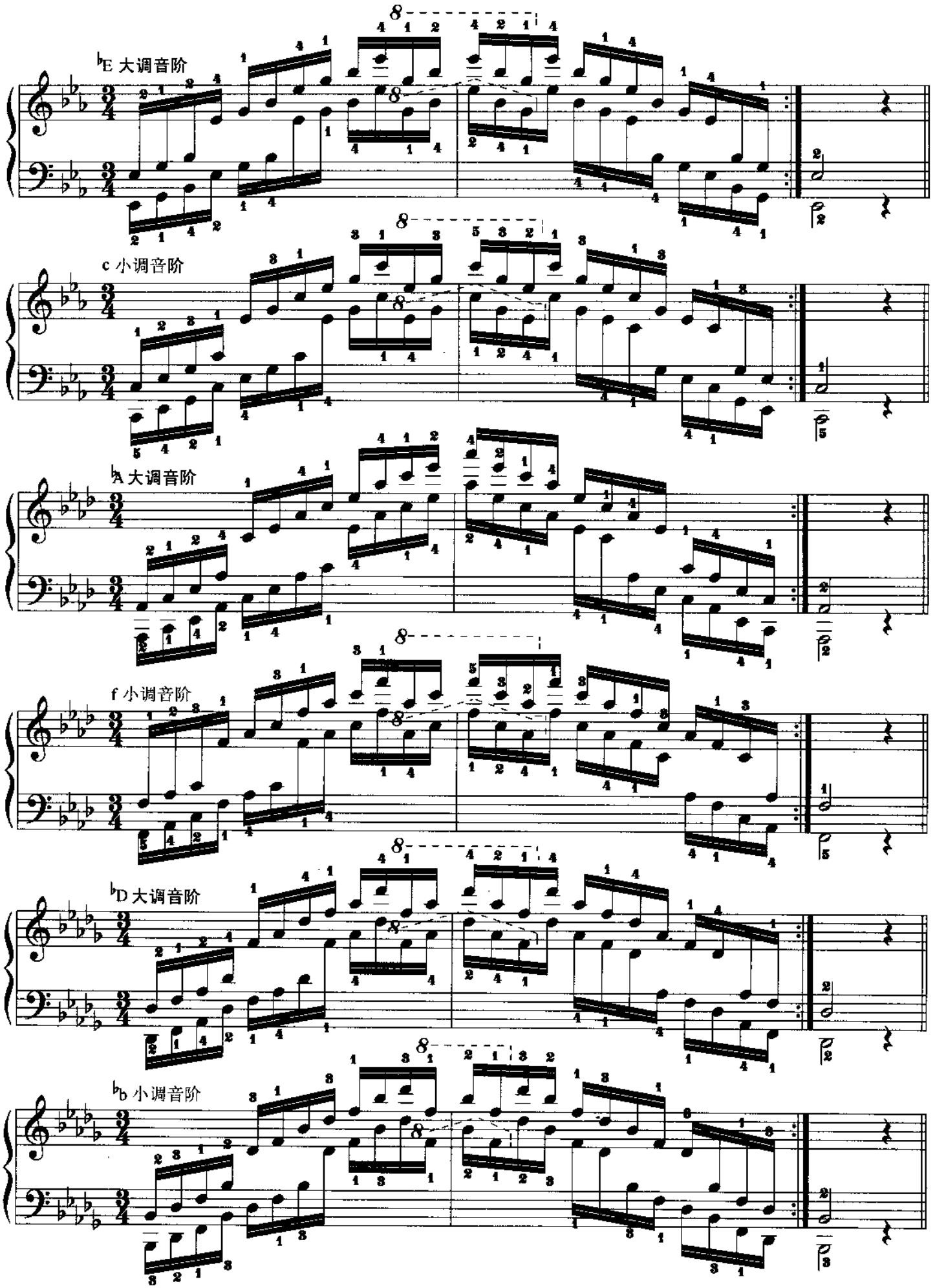
另一种指法，在连贯进行的片段中特别适用。

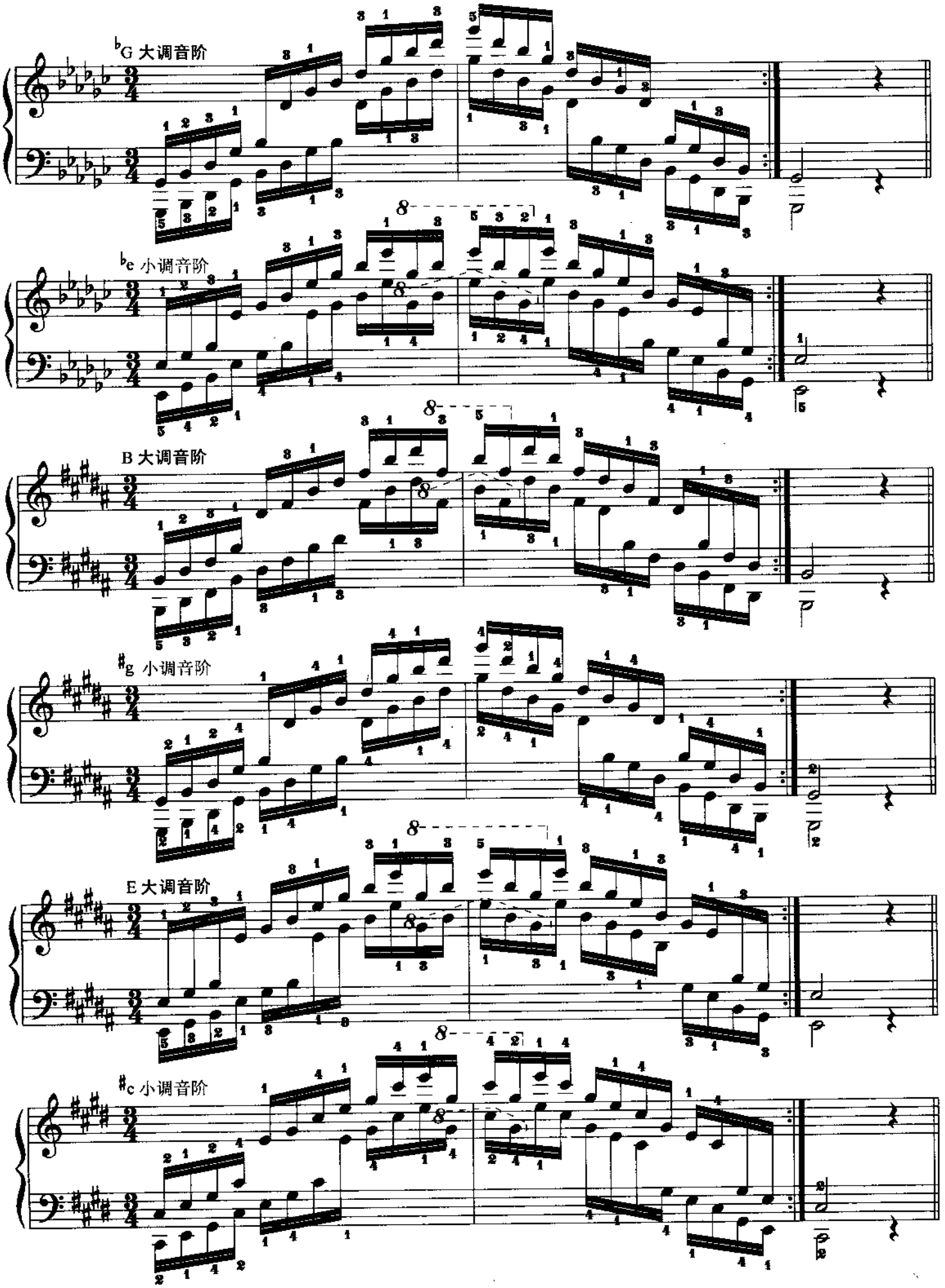


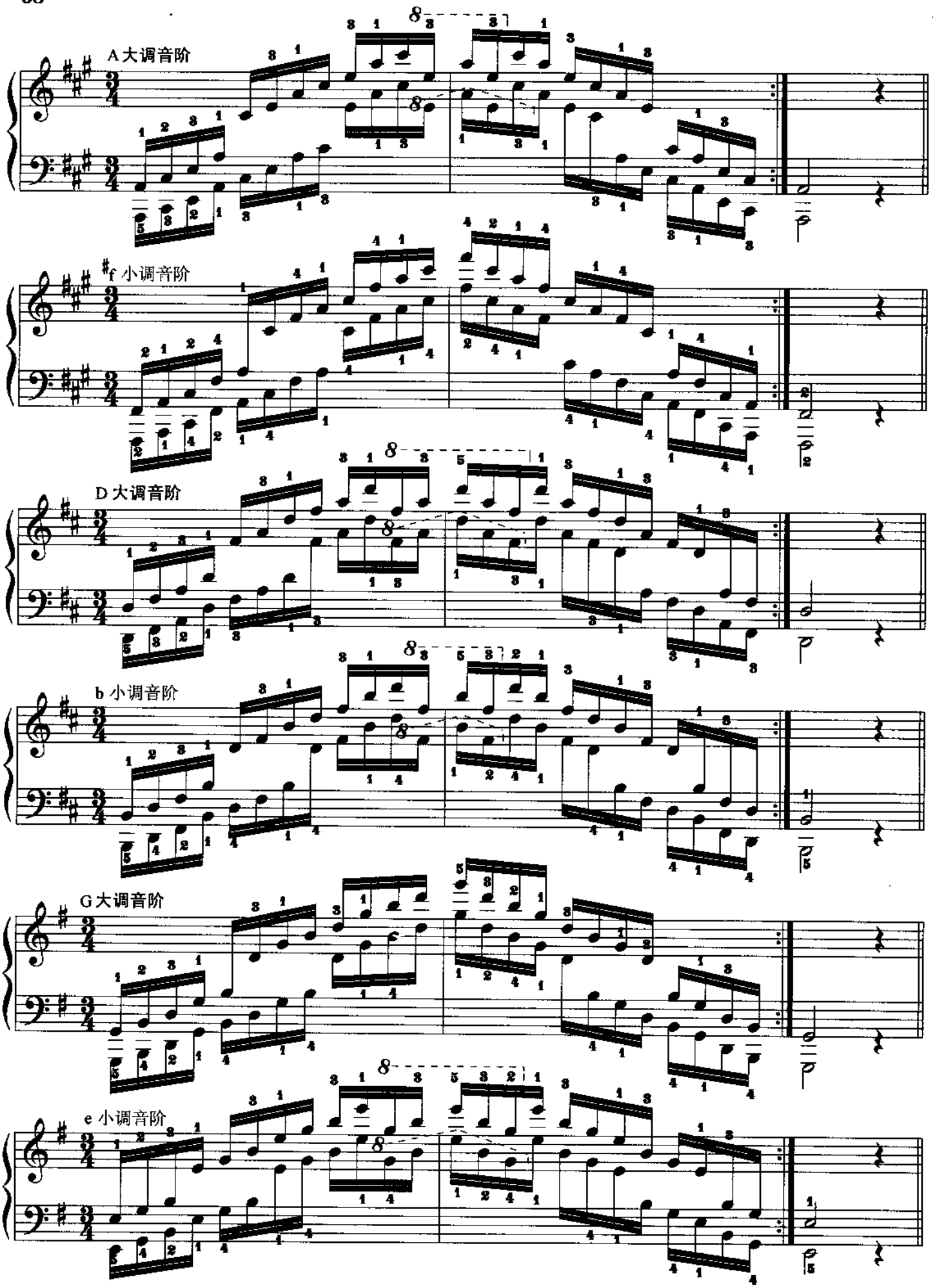


二十四个大小调中三和弦的琶音练习

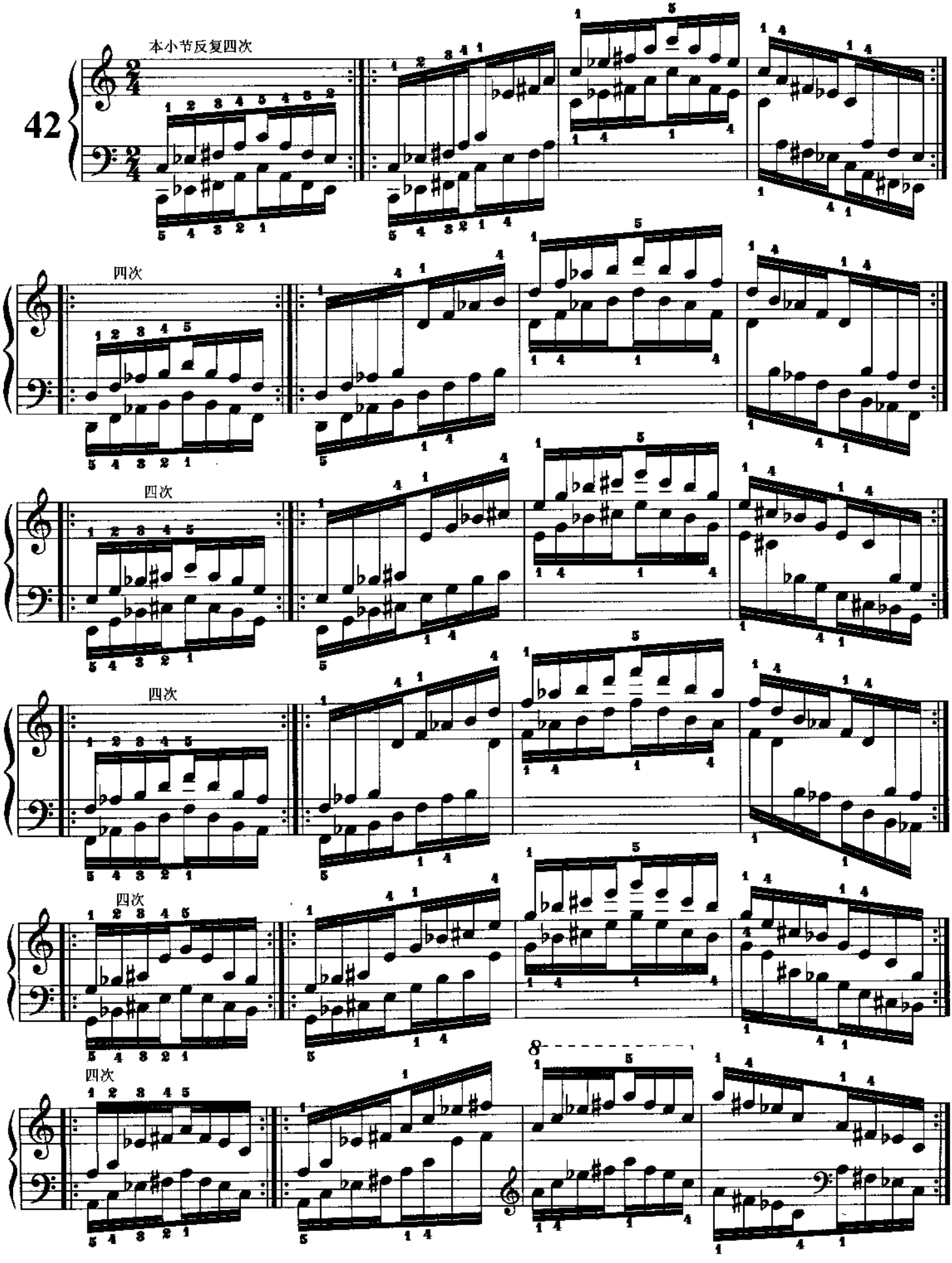


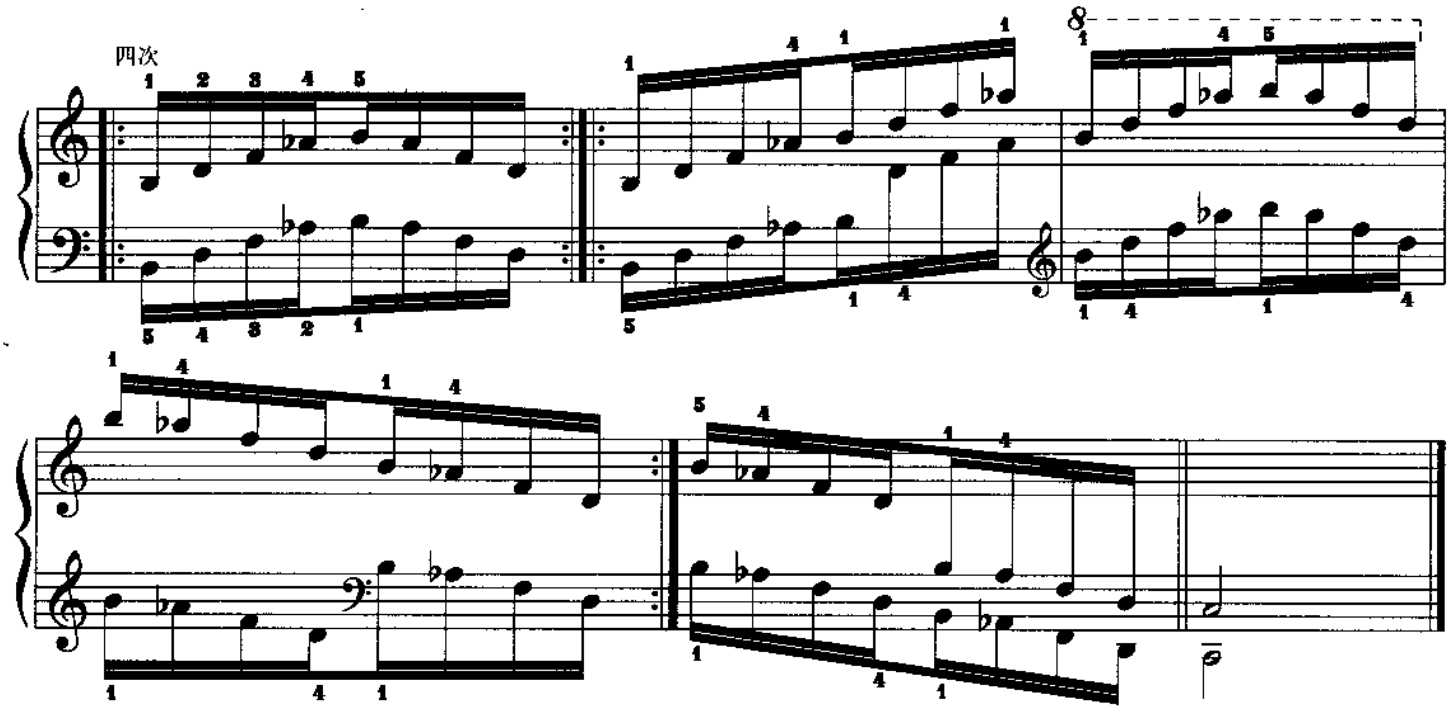

♭E 大调音阶
c 小调音阶
♭A 大调音阶
f 小调音阶
♭D 大调音阶
♭b 小调音阶


♭G 大调音阶
♭e 小调音阶
B 大调音阶
♯g 小调音阶
E 大调音阶
♯c 小调音阶

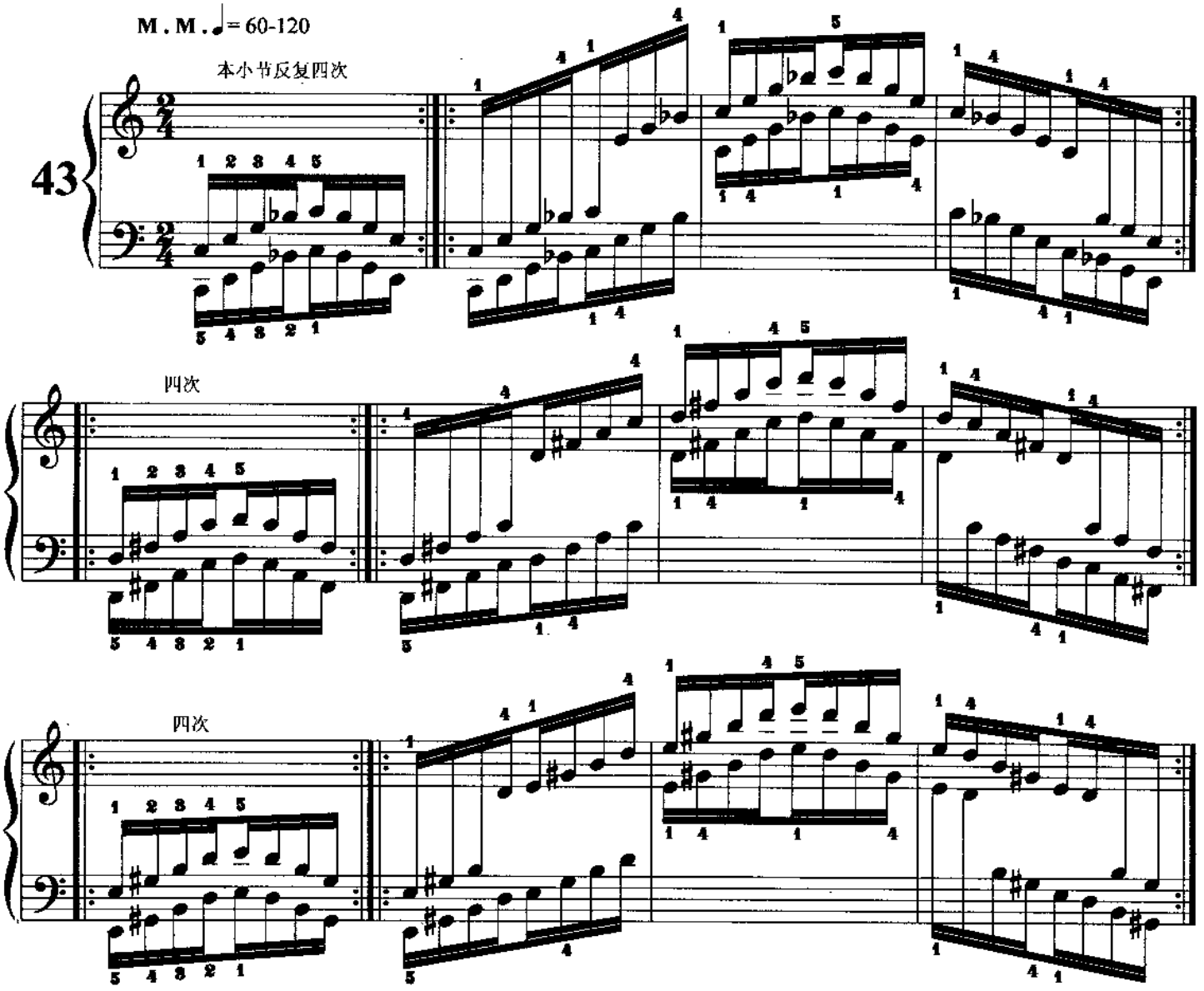

A大调音阶
♯f 小调音阶
D大调音阶
b 小调音阶
G大调音阶
e 小调音阶

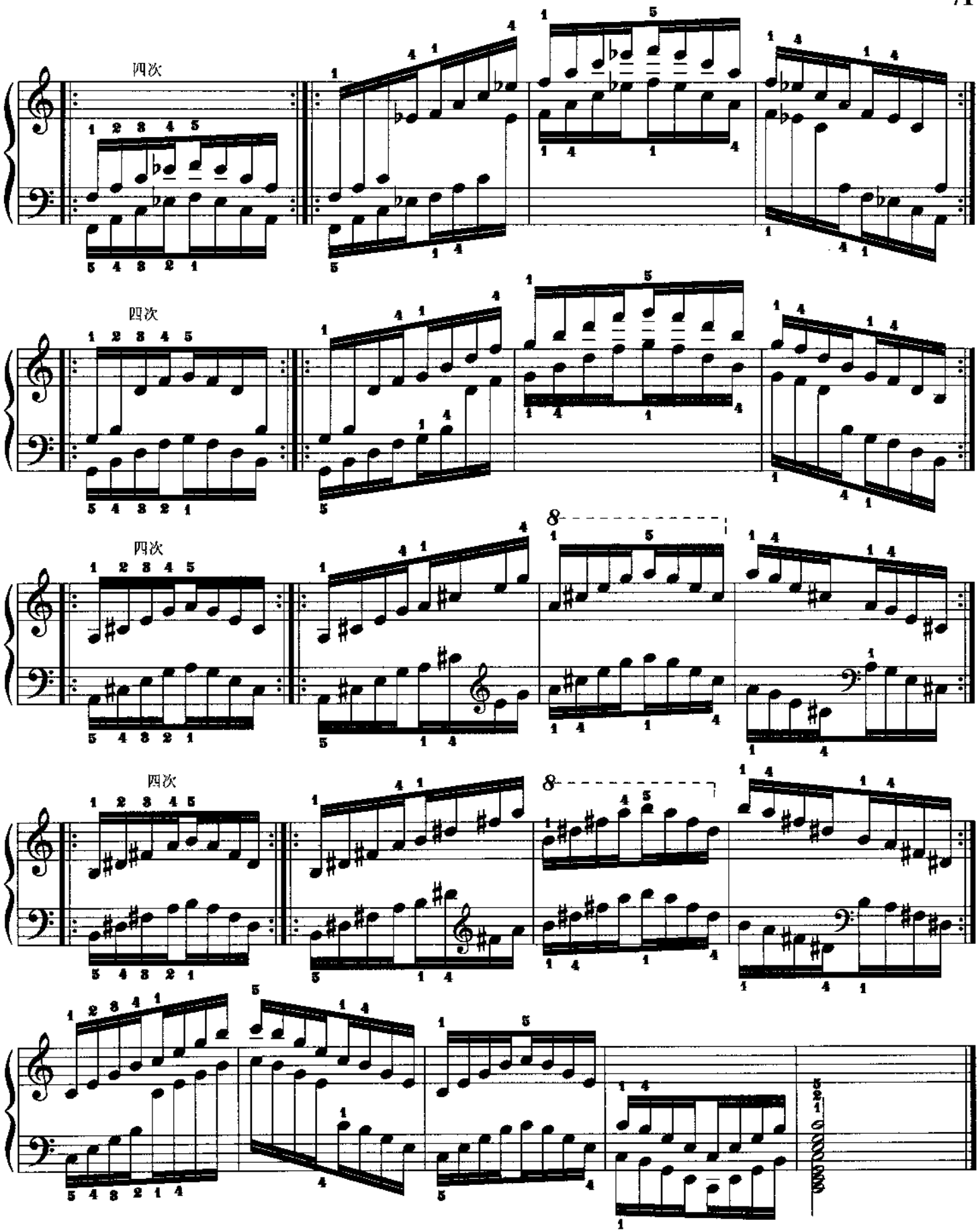
在减七和弦琶音进行中的手指伸张练习





在属七和弦琶音进行中的手指伸张练习





第二部分完

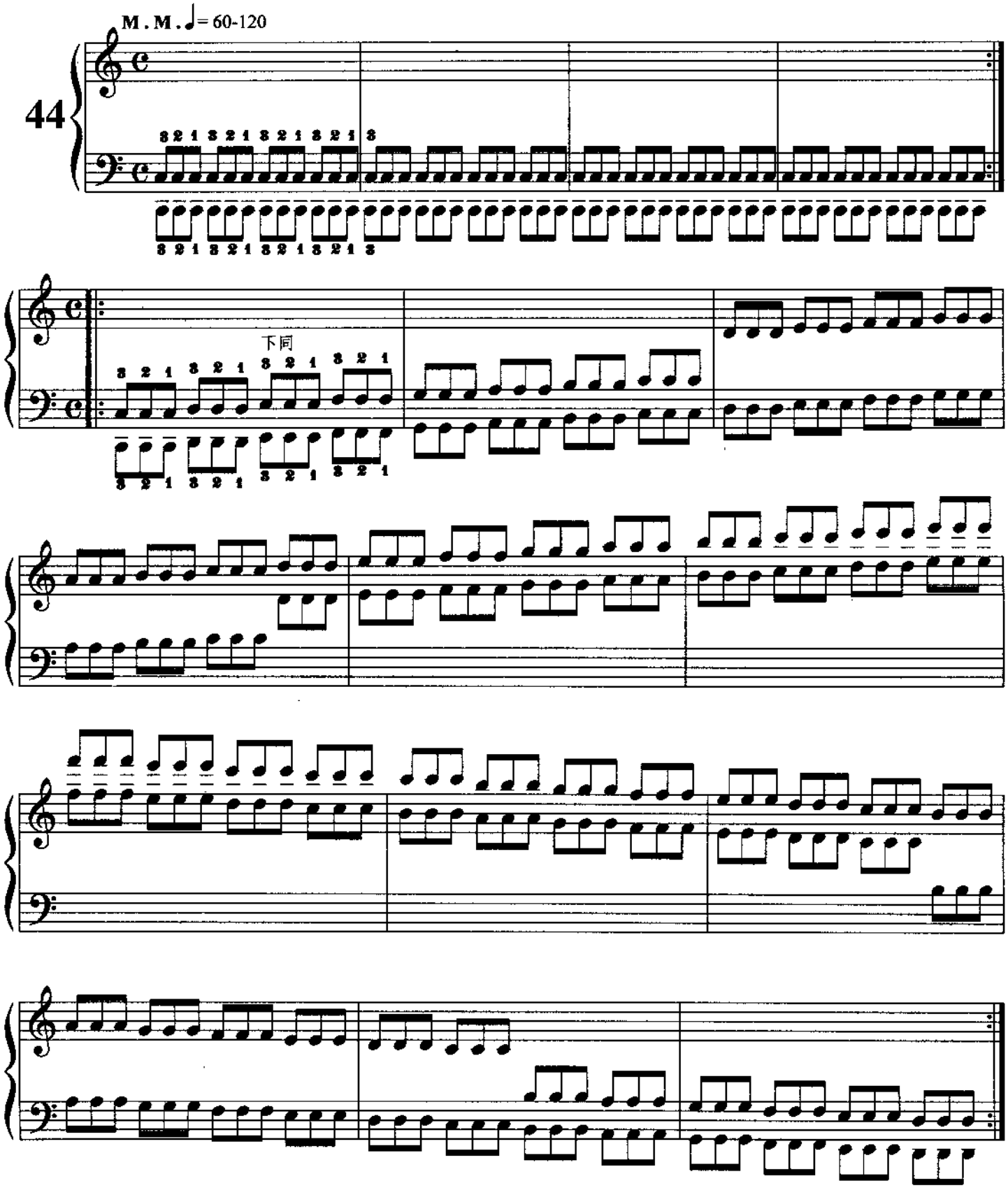
本书中的第一、二部分是克服第三部分难点的基础，在开始弹第三部分的专门练习之前，这两部分必须完全练熟。

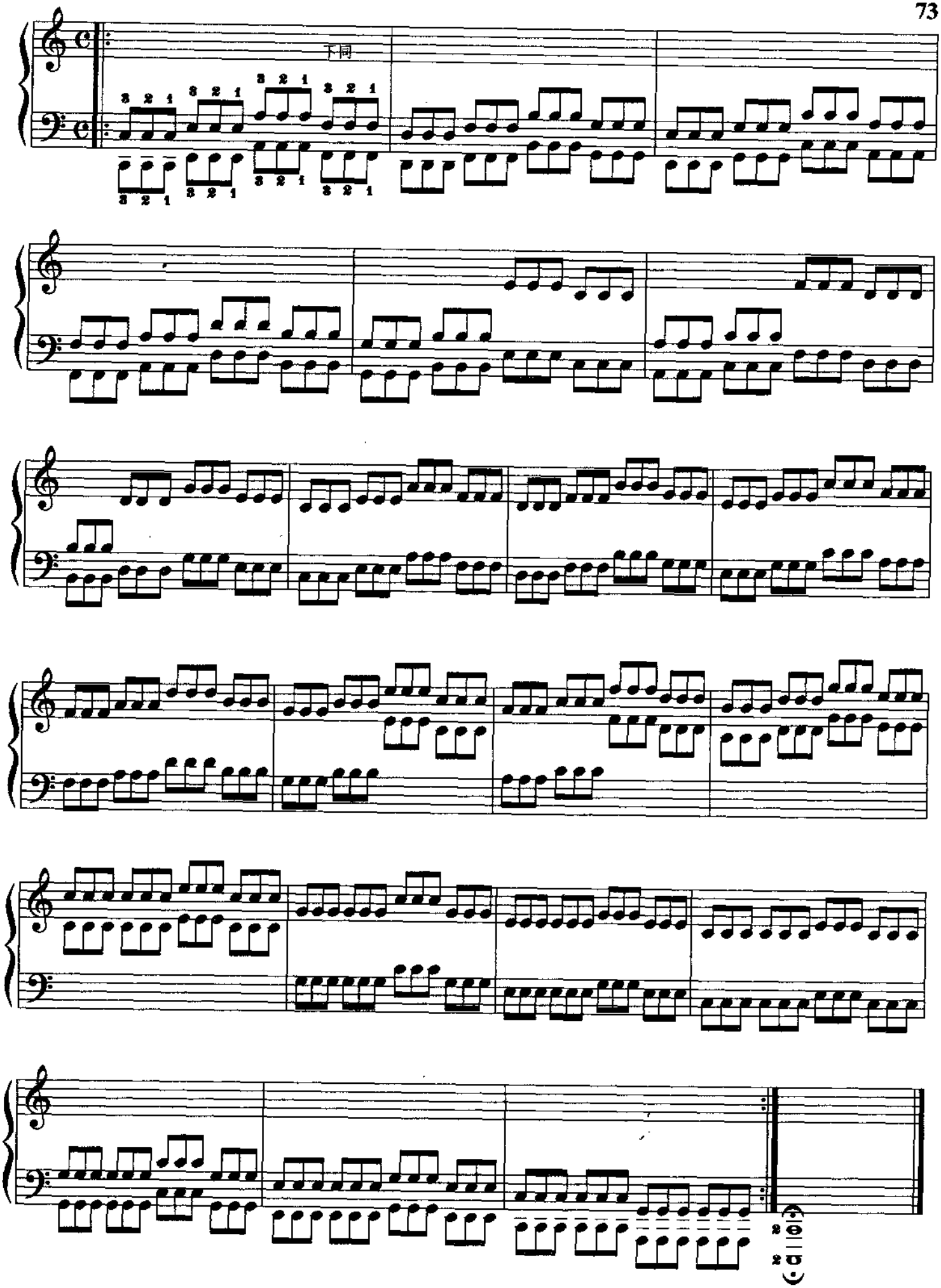
第 三 部 分

为掌握高难度技巧所必需的专门练习

三音一组的重复音

高高地、正确地抬起手指，手和手腕不要抬起。前4小节练好后再练其余的部分。

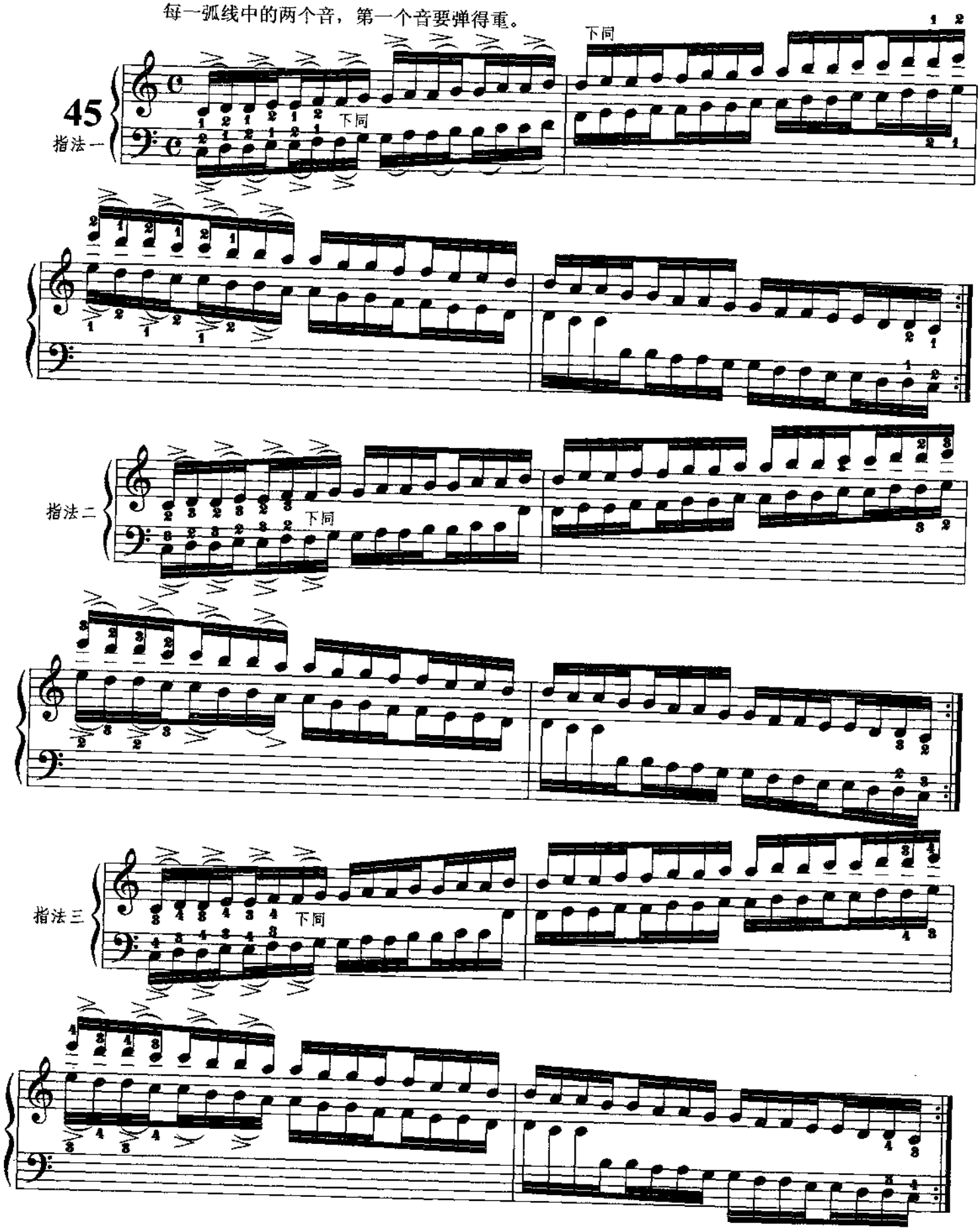


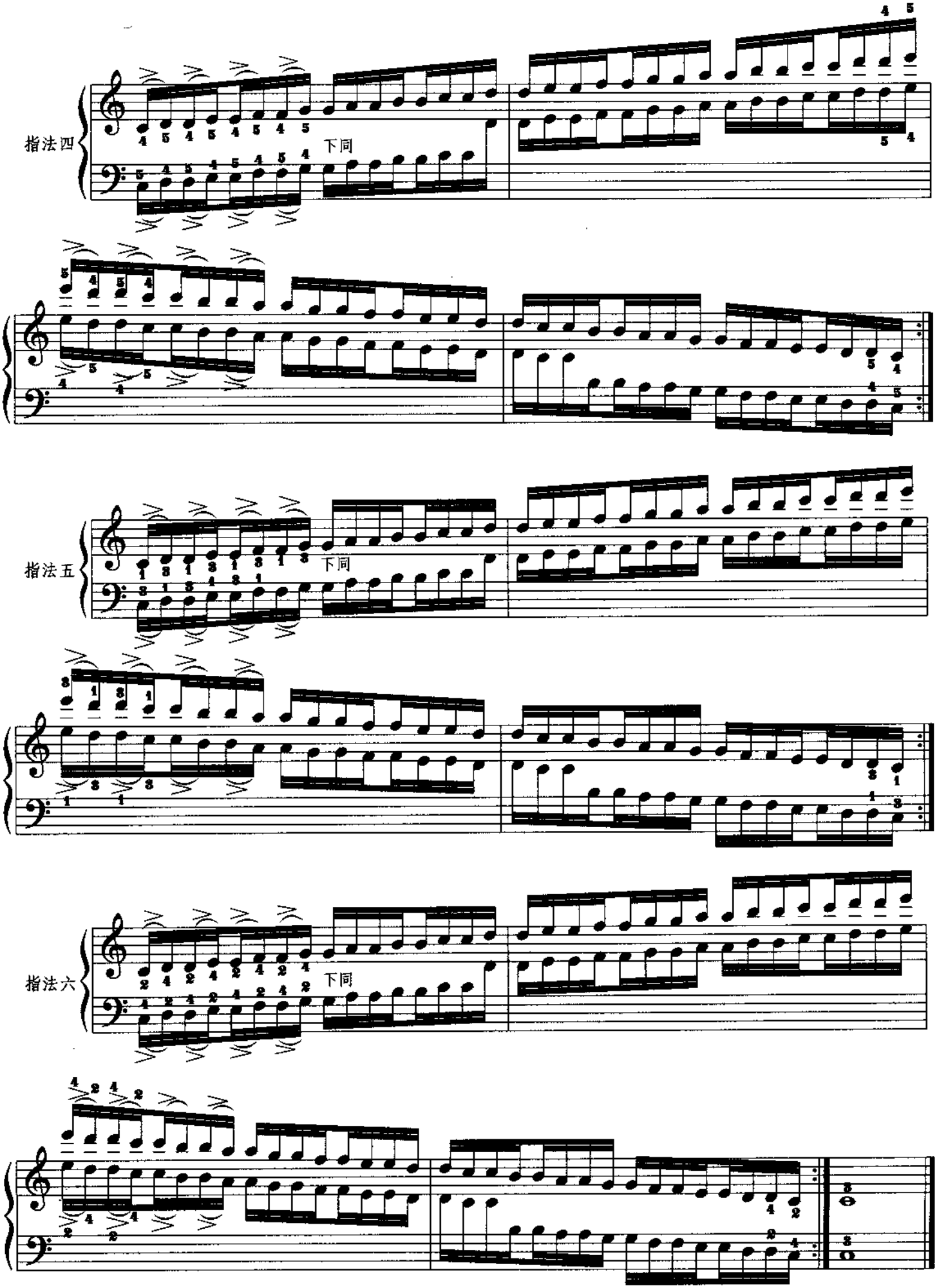

下同

二音一组的重复音，分别练习五个手指

先将指法一练习到完全熟练的程度；再依次练习以下的五种指法，最后把整个练习合起来不间断地弹奏。

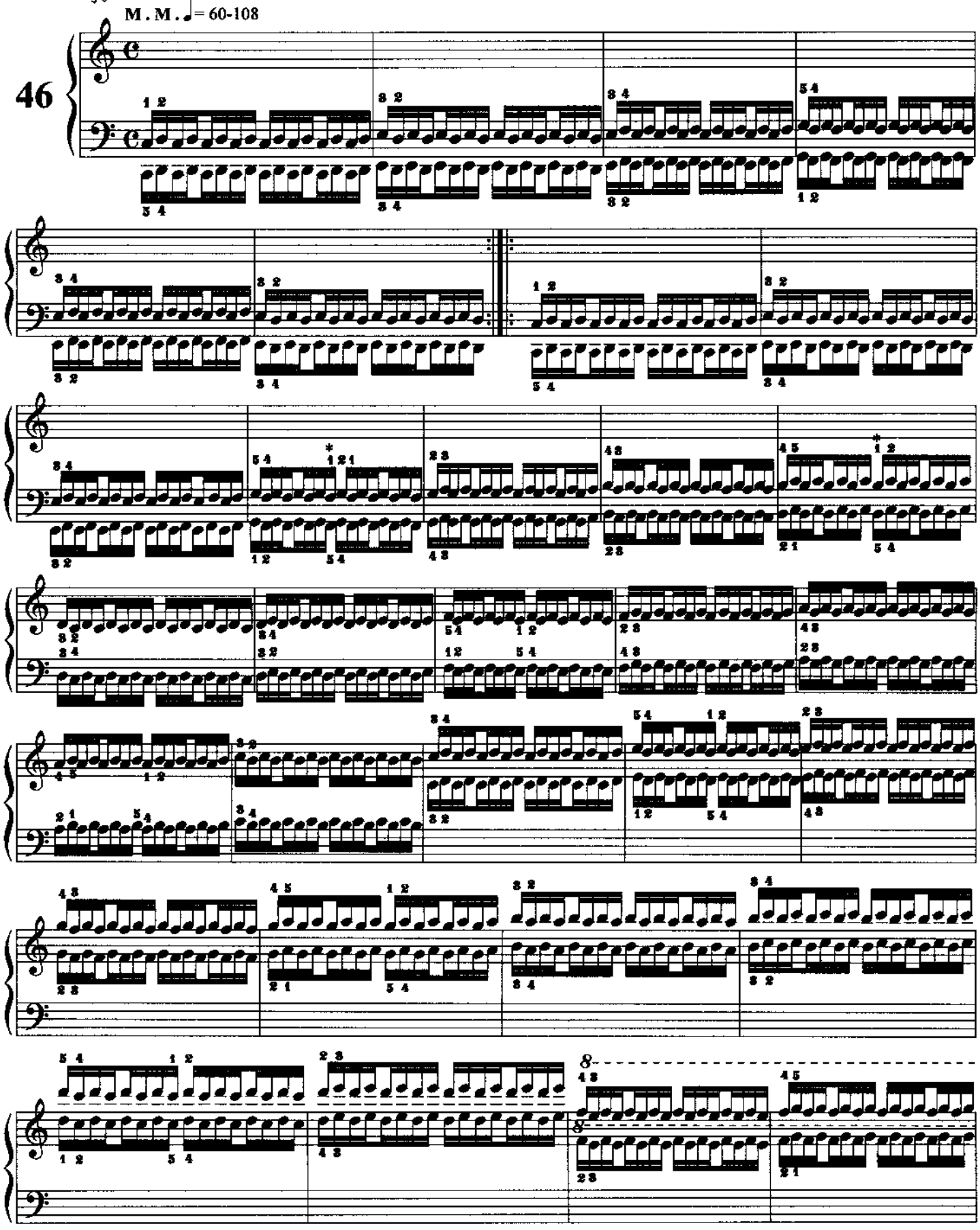
每一弧线中的两个音，第一个音要弹得重。

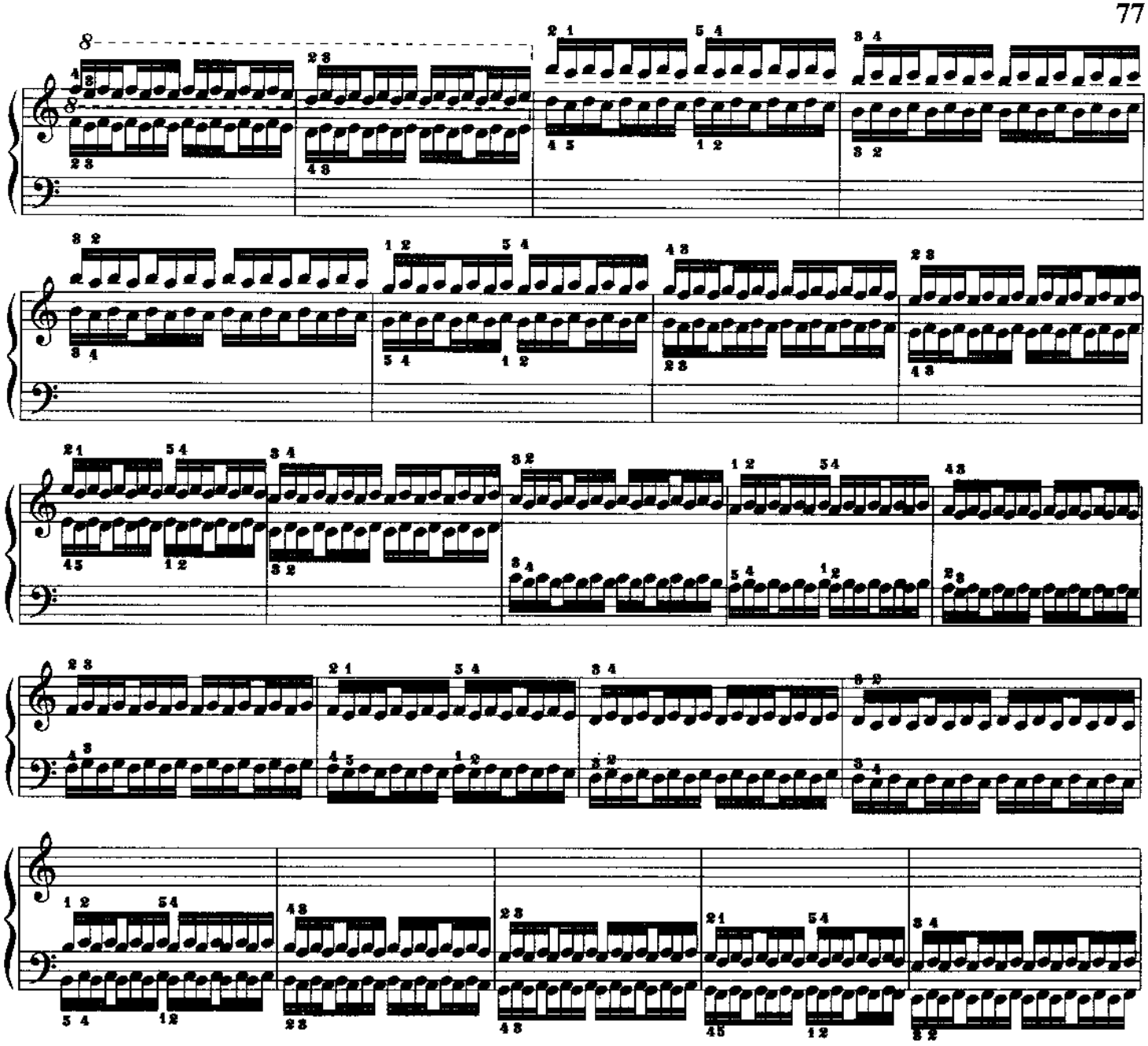



指法四
下同
指法五
下同
指法六
下同

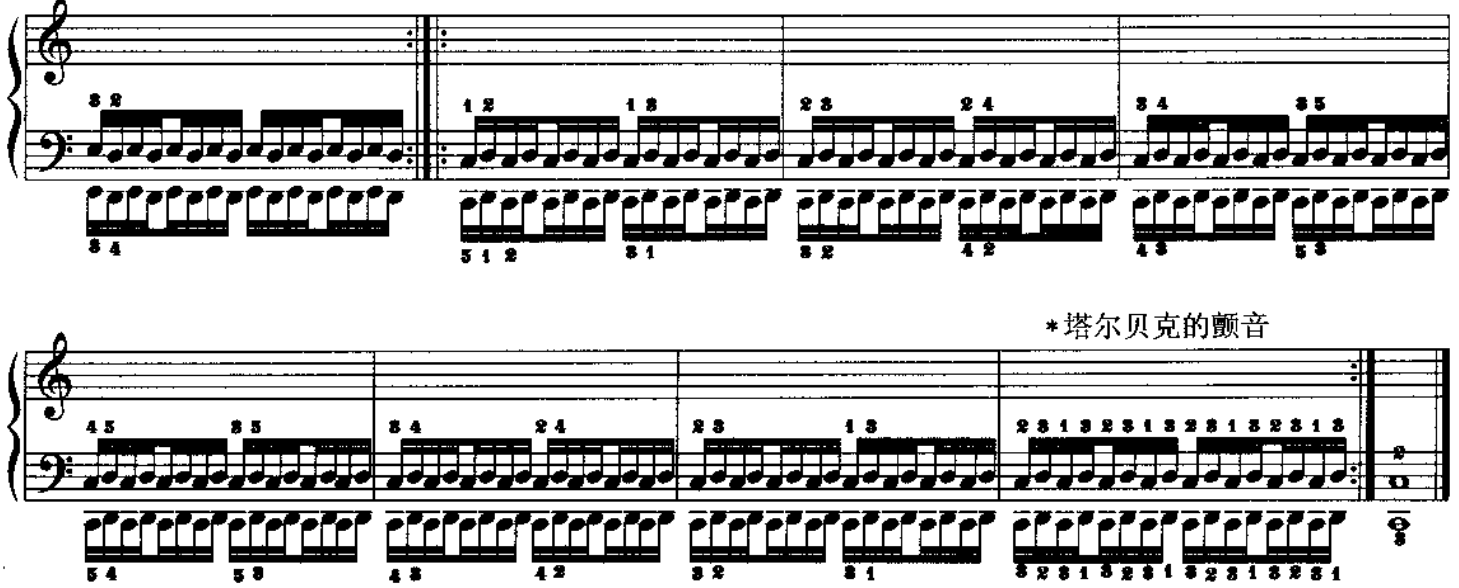
颤音，分别练习五个手指

先练习前6小节直至能相当快速地弹出，然后再练习其余的颤音。注意在指法更换处 *弹奏要完全均匀。





莫扎特曾弹过这一练习来学习颤音

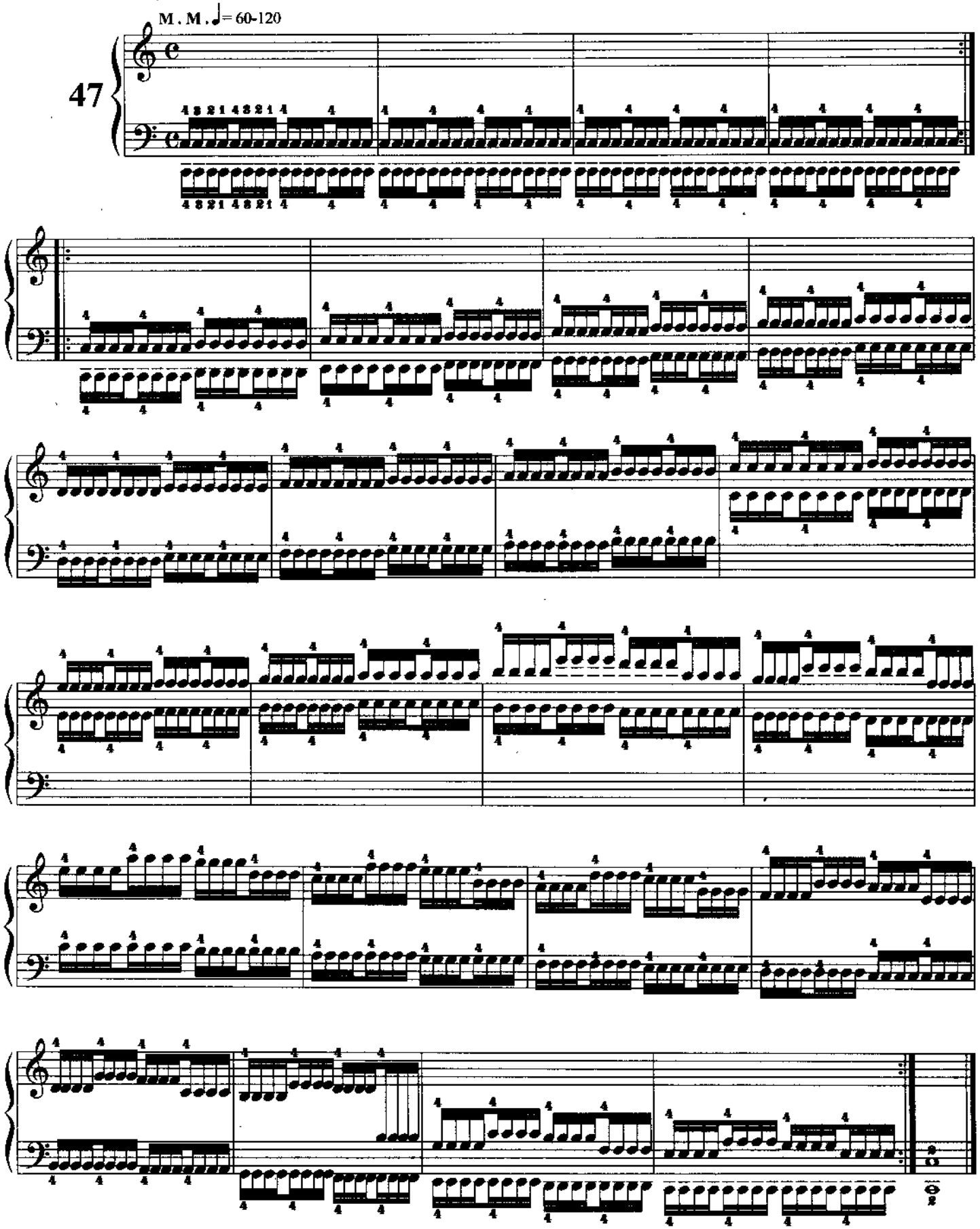


*塔尔贝克的颤音

*塔尔贝克（Sigismond Thalberg, 1812—1871）是著名的钢琴家。

四音一组的重复音

在整个练习中，手指都要高高地、正确地抬起来弹，手和手腕不要抬起弹熟第一行时，再弹其余的练习。

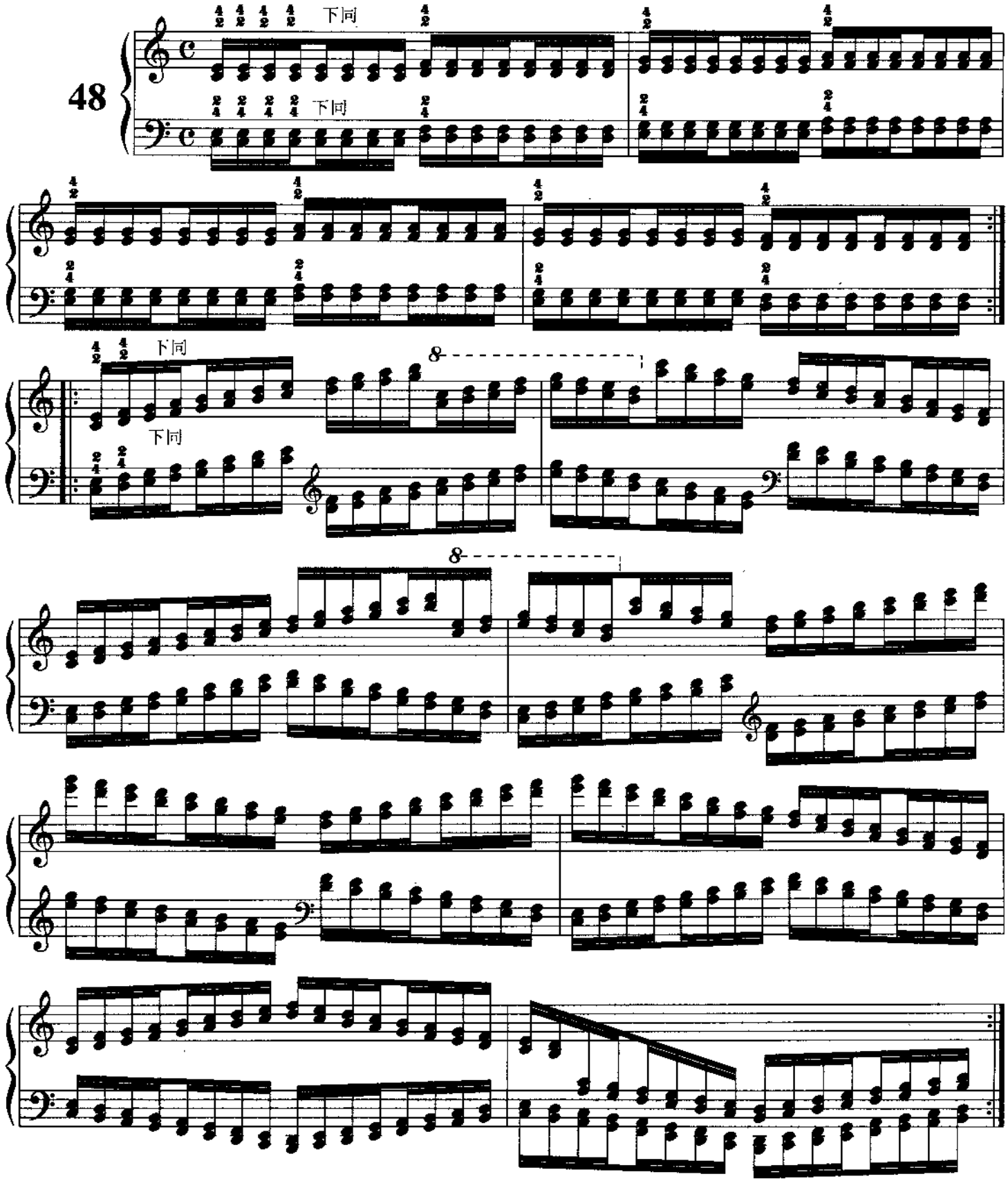


手 腕 练 习

断 奏 三 度

每当手指弹下去以后，手腕要立即抬起，手臂保持不动；手腕应当放松，手指要立稳而不僵硬。先弹前4小节，练到手腕动作轻松自如，然后再弹其余练习。

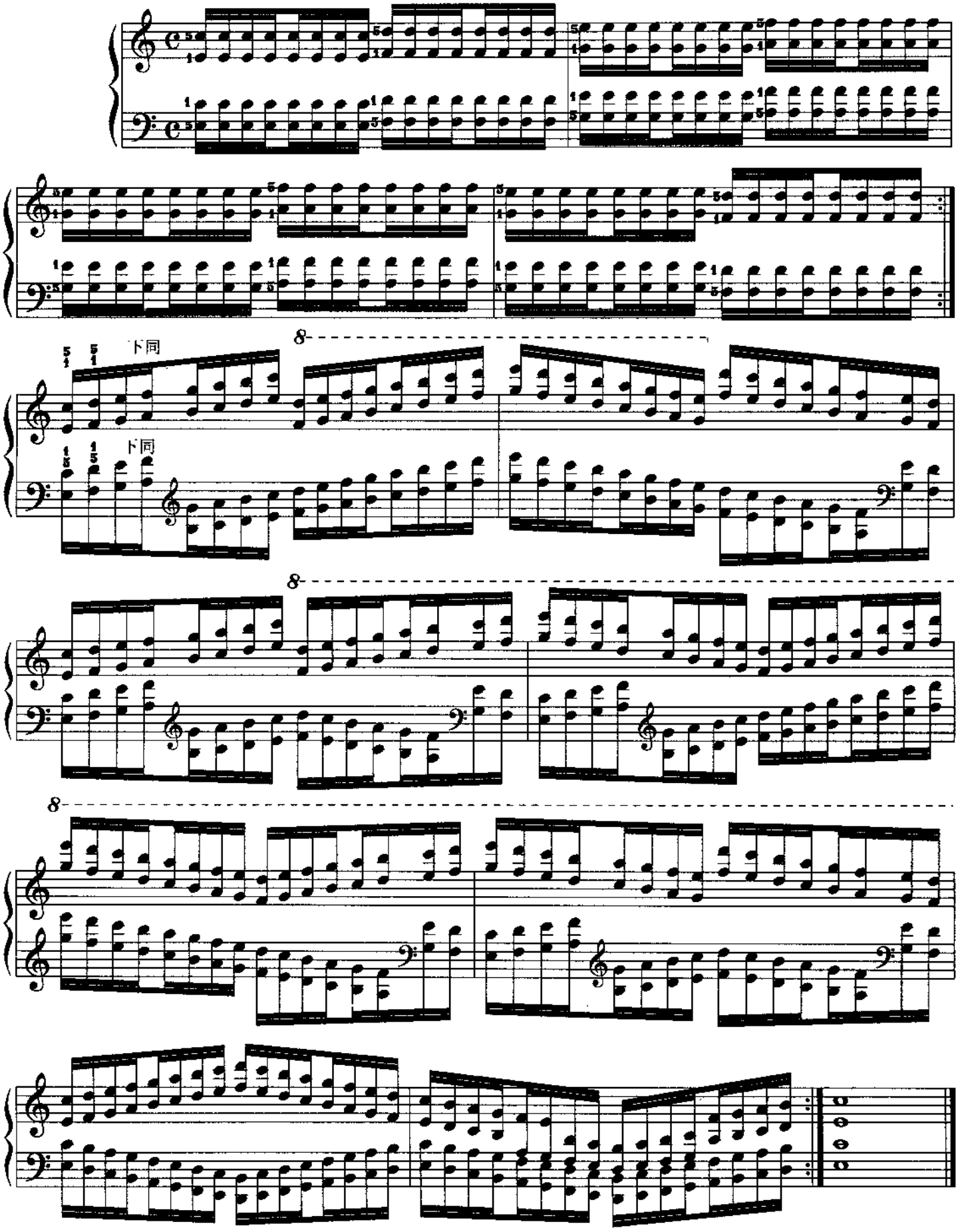
M.M.♩= 40-84



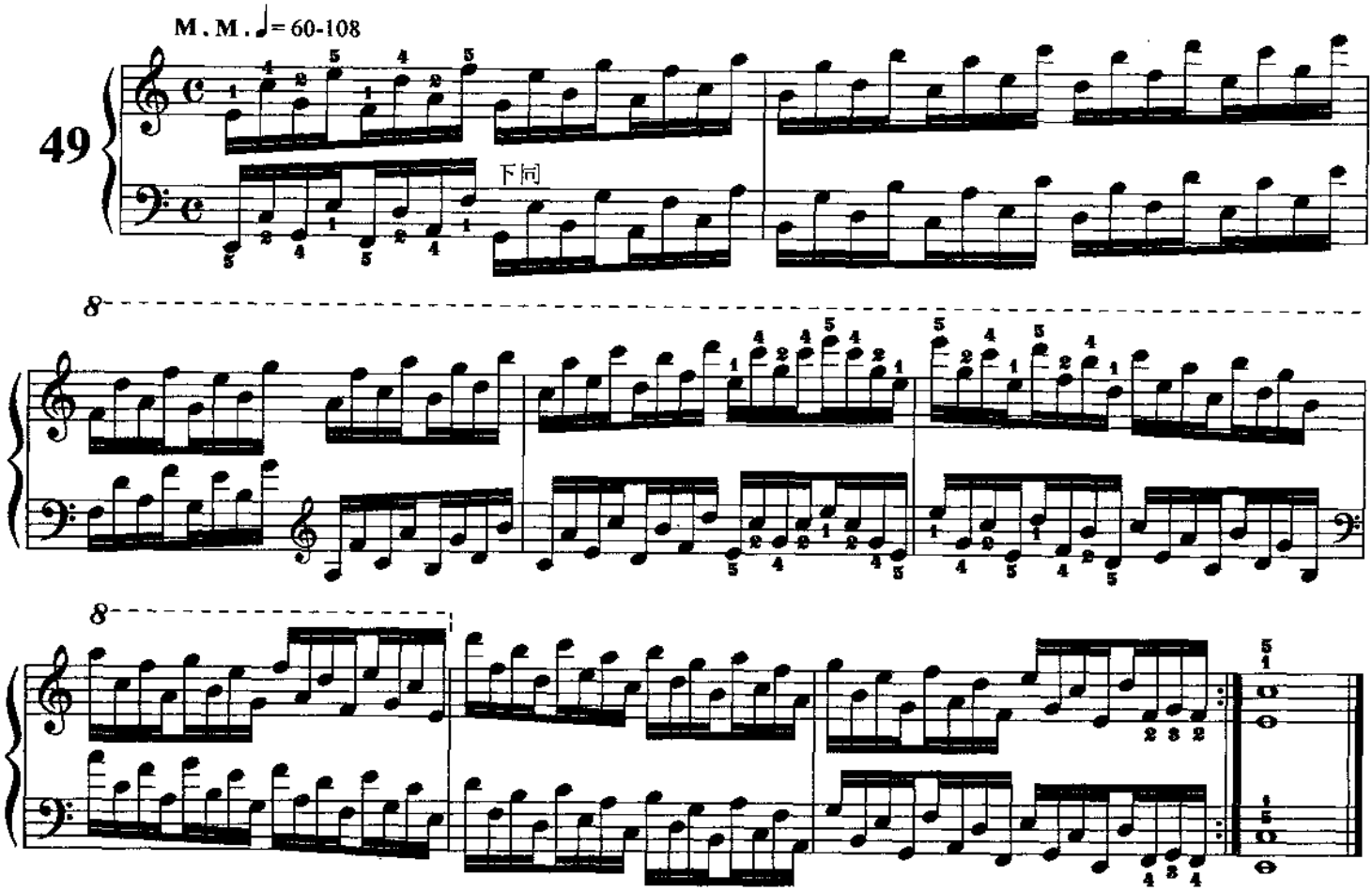
断奏六度音

与前面断奏三度音的要求相同。

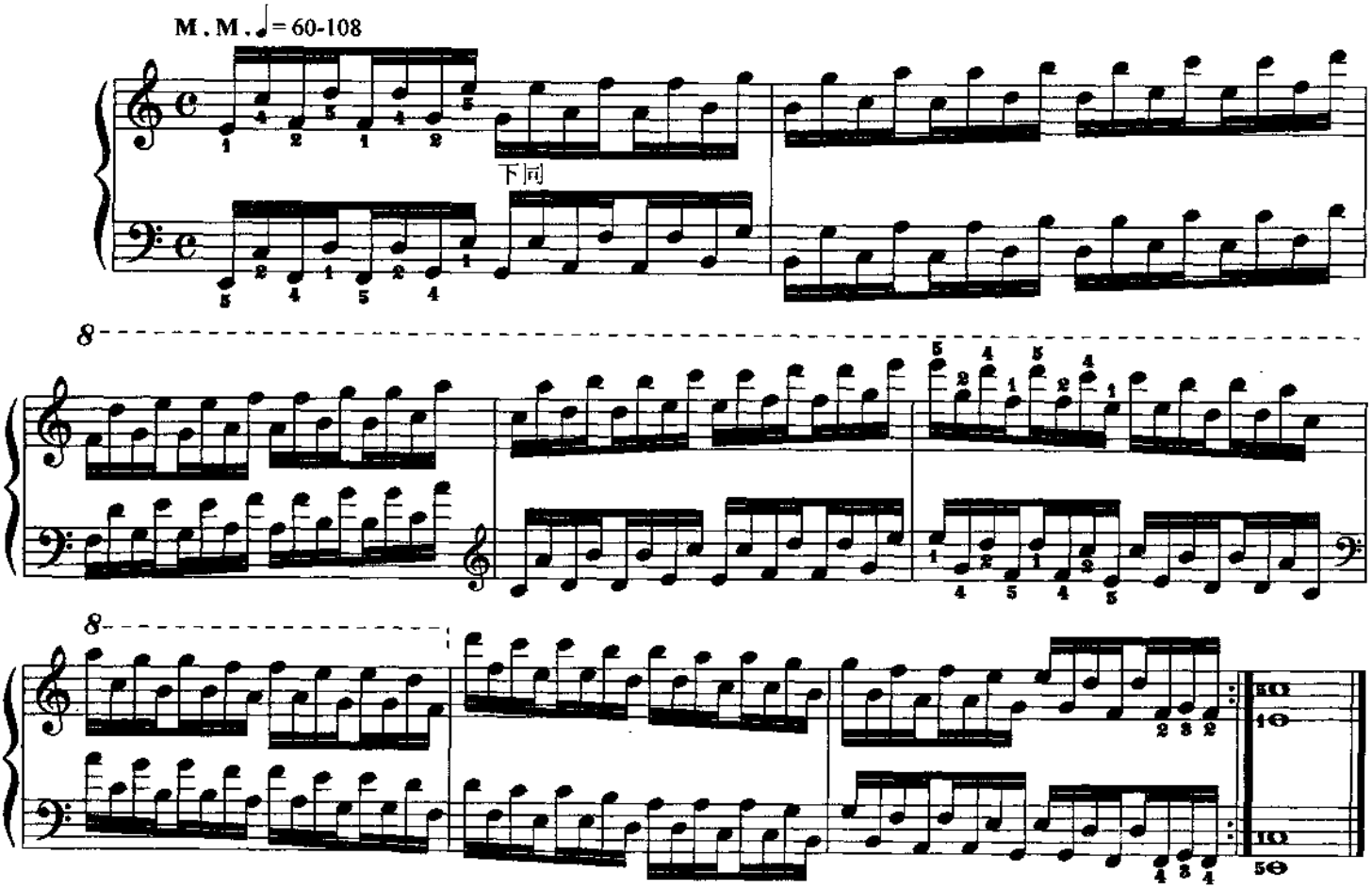
M . M . ♩= 40-84



两手第1、4两指和第2、5两指间的伸张练习。这个练习对于伸张手指大有帮助。



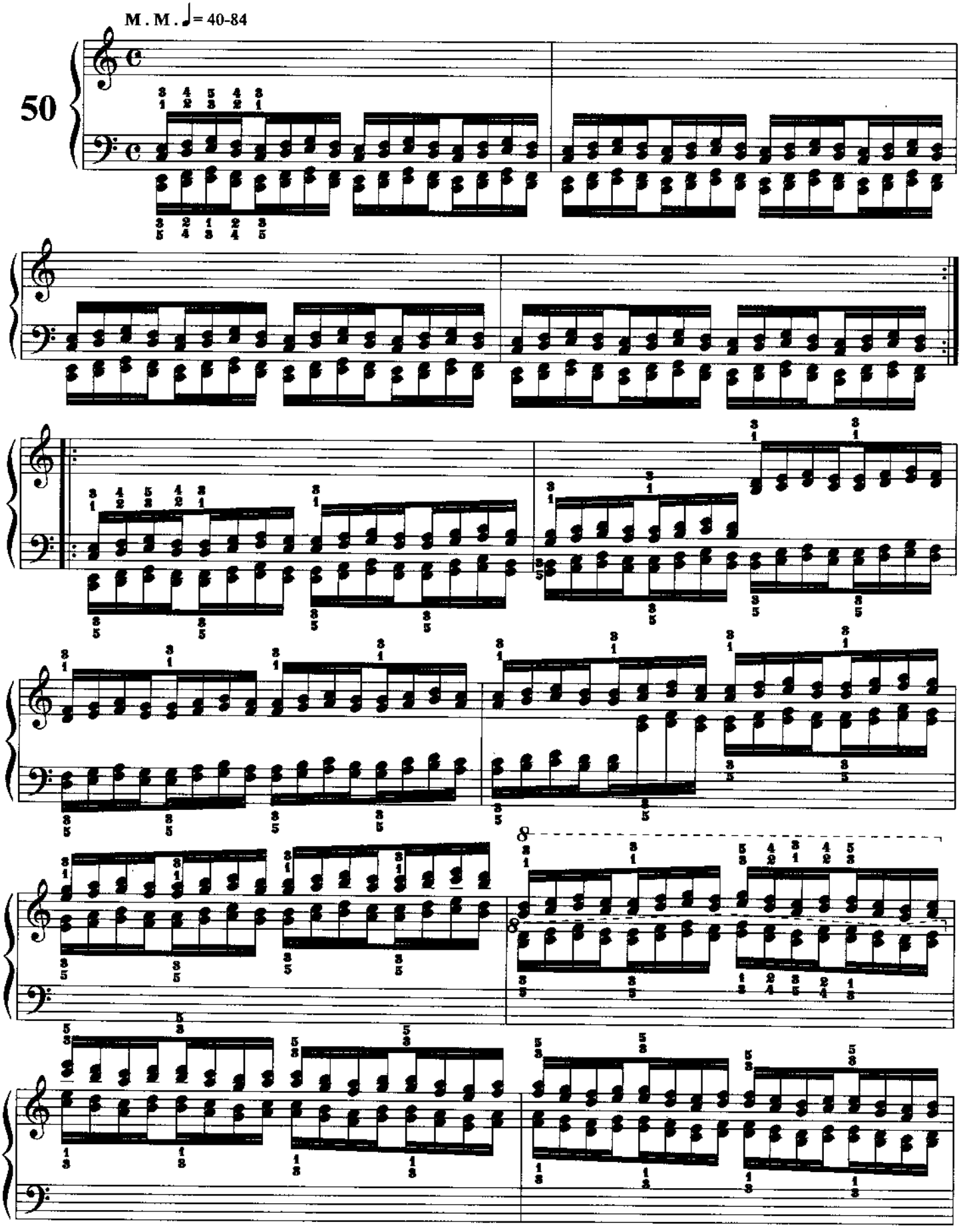
第49练习的继续。

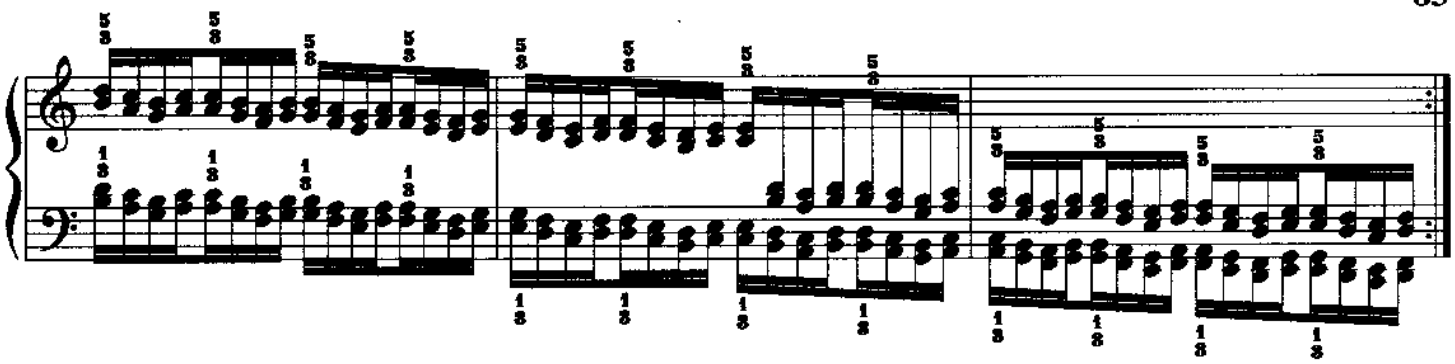


连贯的三度音

本书建议很好地弹奏这条练习，因为三度音在高深乐曲中占有重要的位置。所有音都要均匀并且非常清晰地弹奏。

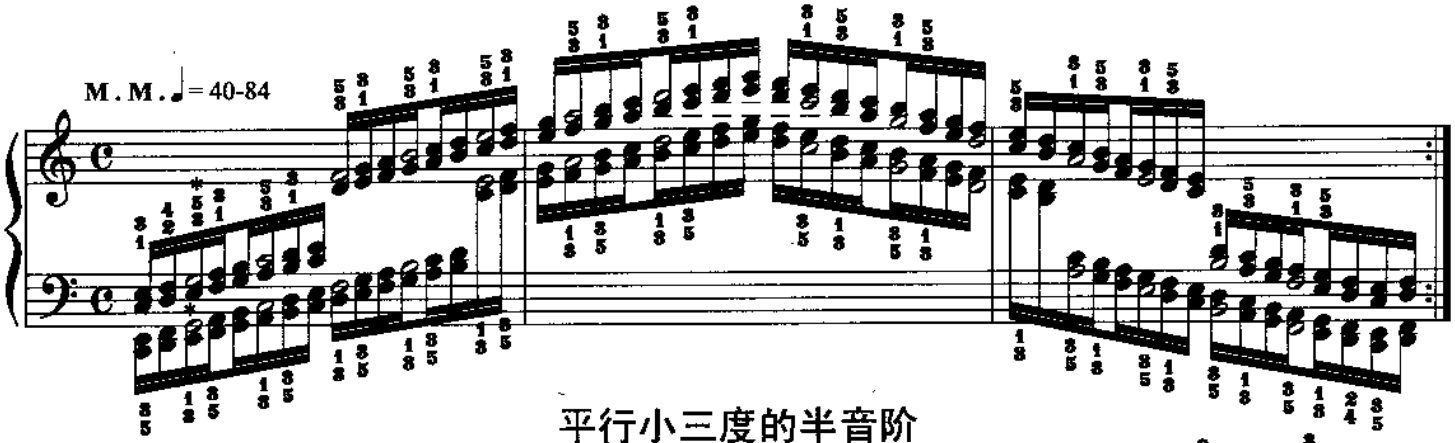
M . M . ♩= 40-84



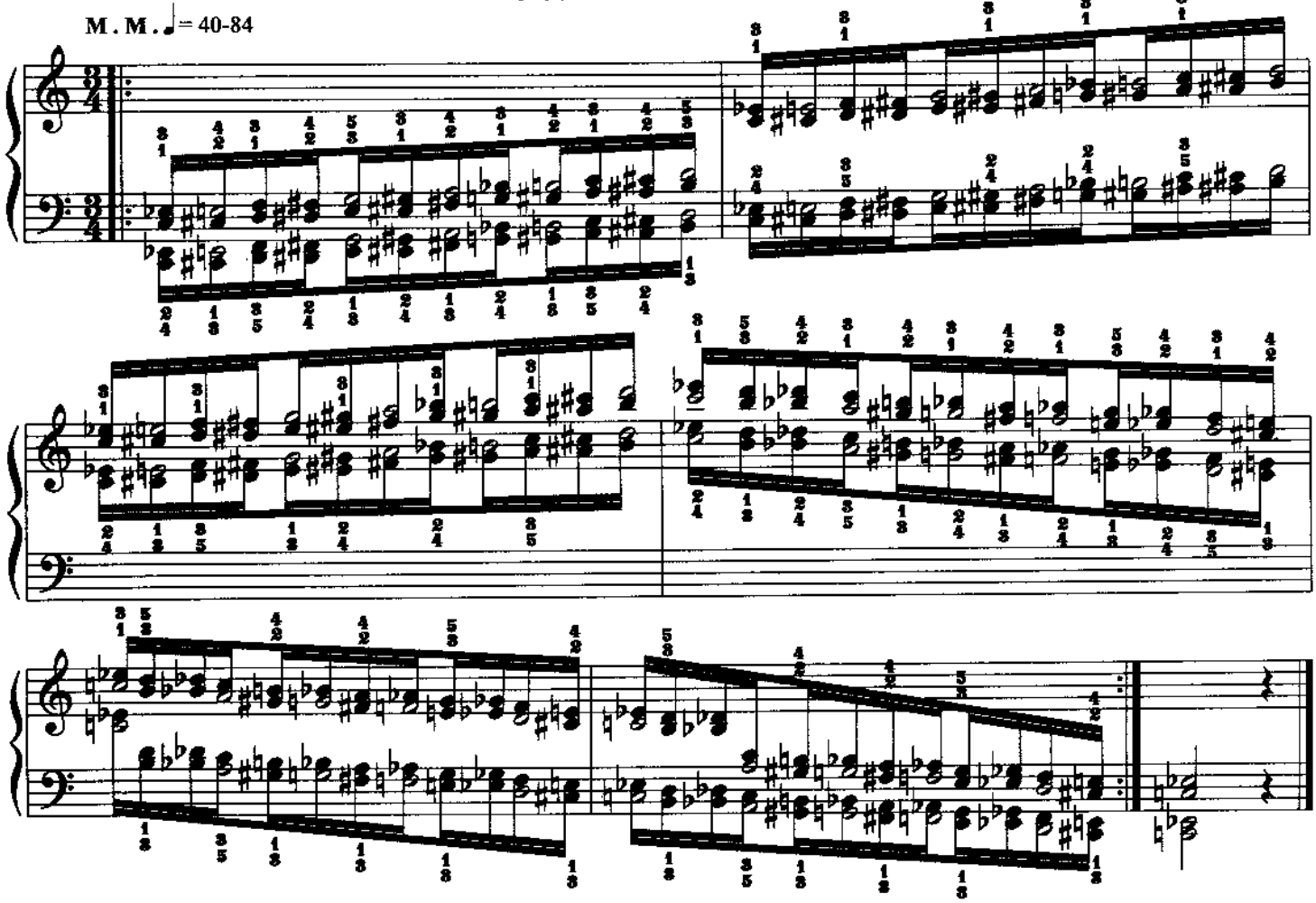


连贯三度音的音阶

练习连奏的三度音音阶是必要的，为了使音圆滑而连贯，当右手大拇指和第3指移过去弹下一个三度音时，第5指在很短的时间内保持着它所弹的音。左手的大拇指也应如此地保持在相应的音上。应保持的音用二分音符表示＊。在后面的半音阶和所有三度音的音阶中也都用同样的方法。



平行小三度的半音阶

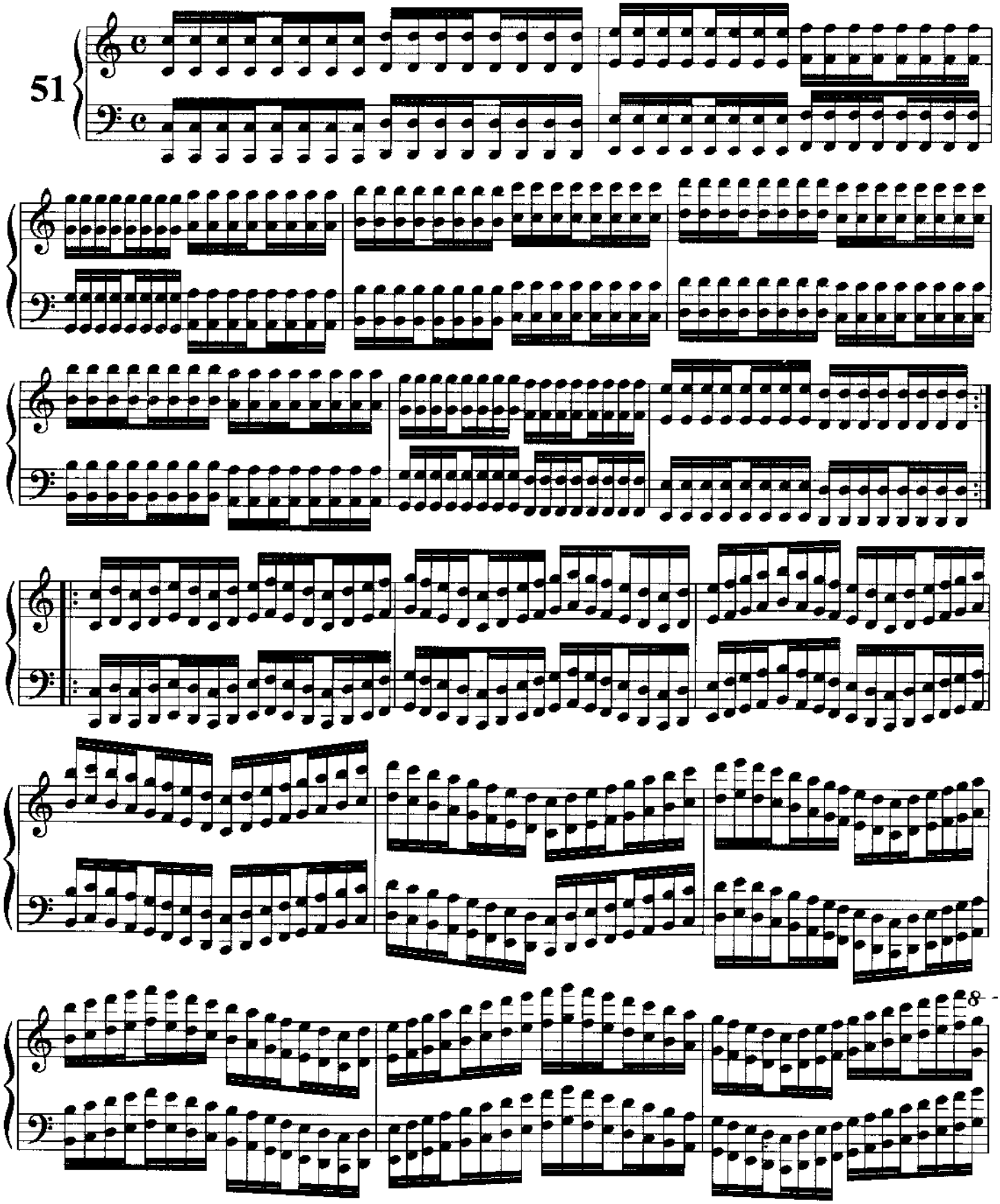


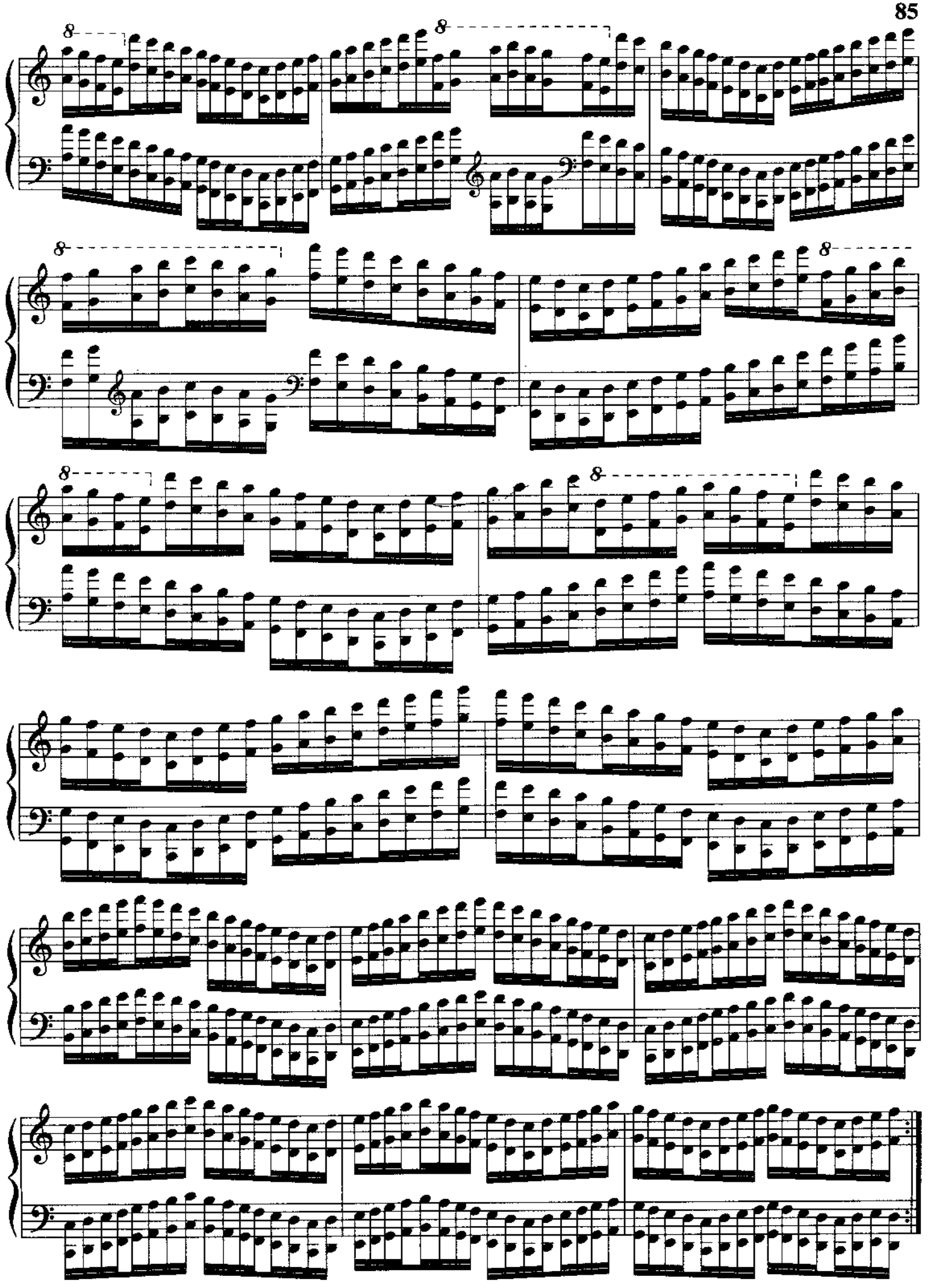
平行八度音阶的预备练习

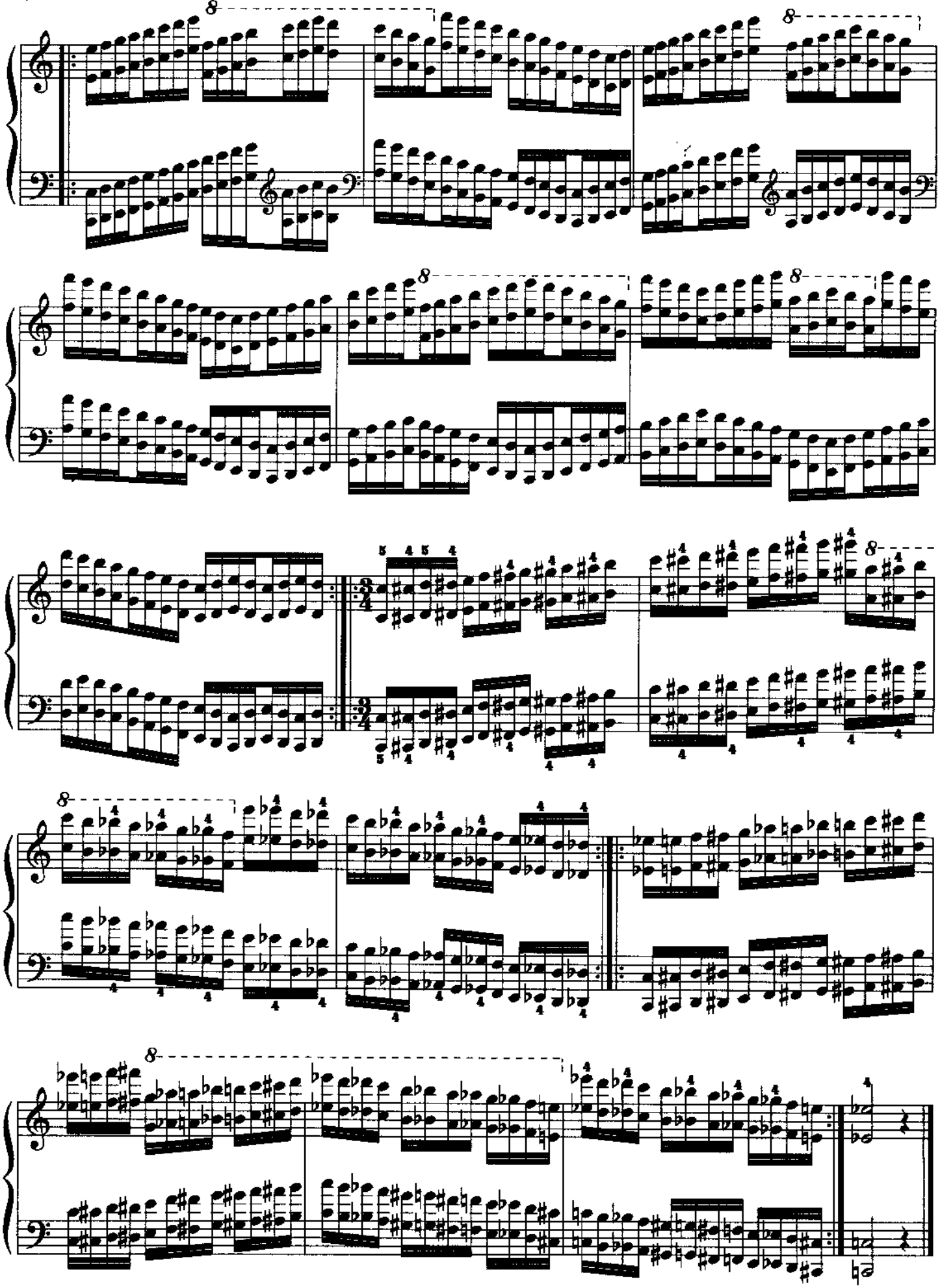
手腕要放松，弹八度音的手指要立稳而不僵硬，不用的手指要稍稍保持圆形。

最初用较慢的速度反复弹前二行，直至手腕的动作灵活自如为止，然后加快速度，不间断地弹完本练习。如果手腕感到疲劳时，可放慢速度，直到疲劳感消失，然后再逐渐加快至原来的速度。参看练习48条的说明。

M . M . ♩= 40-84

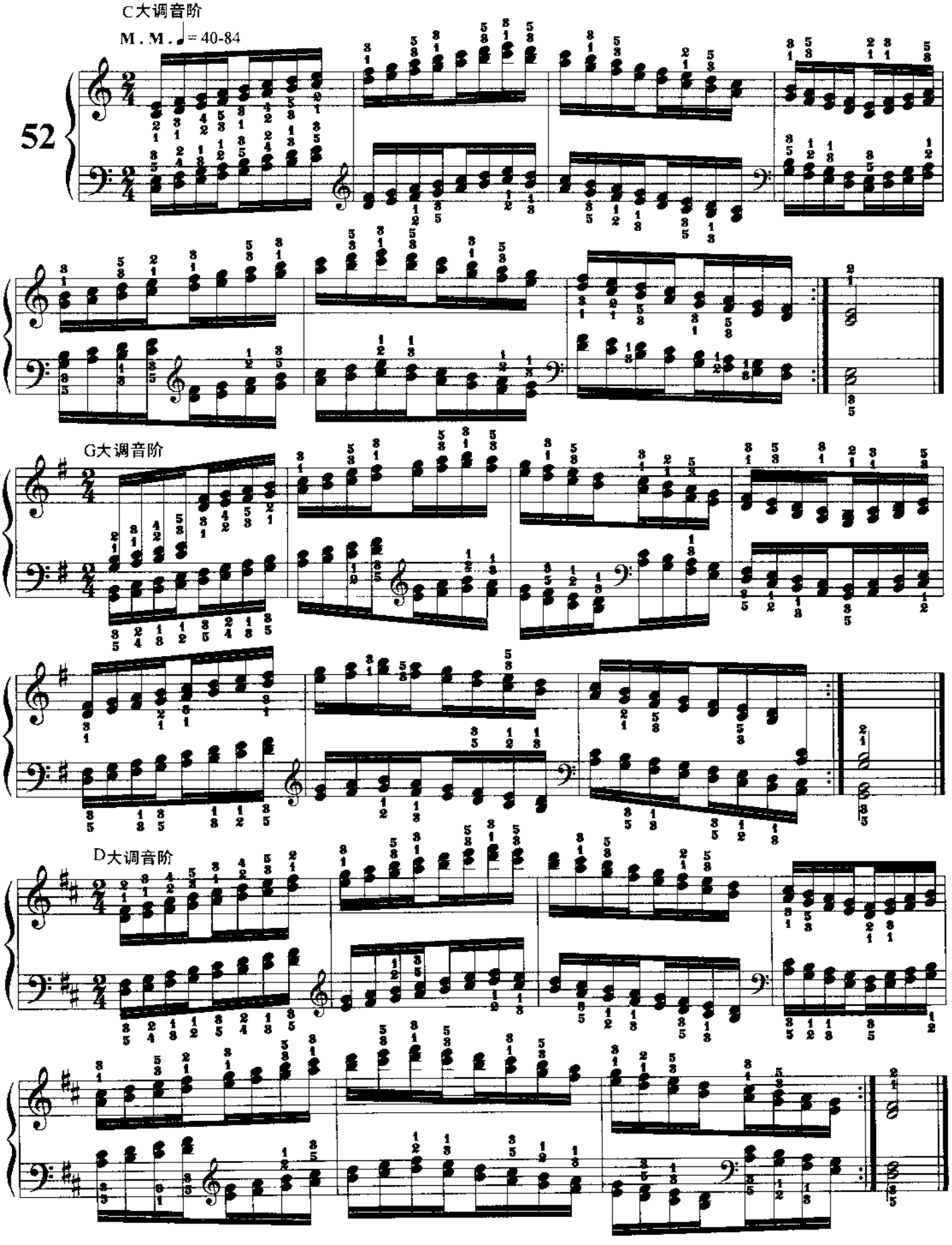




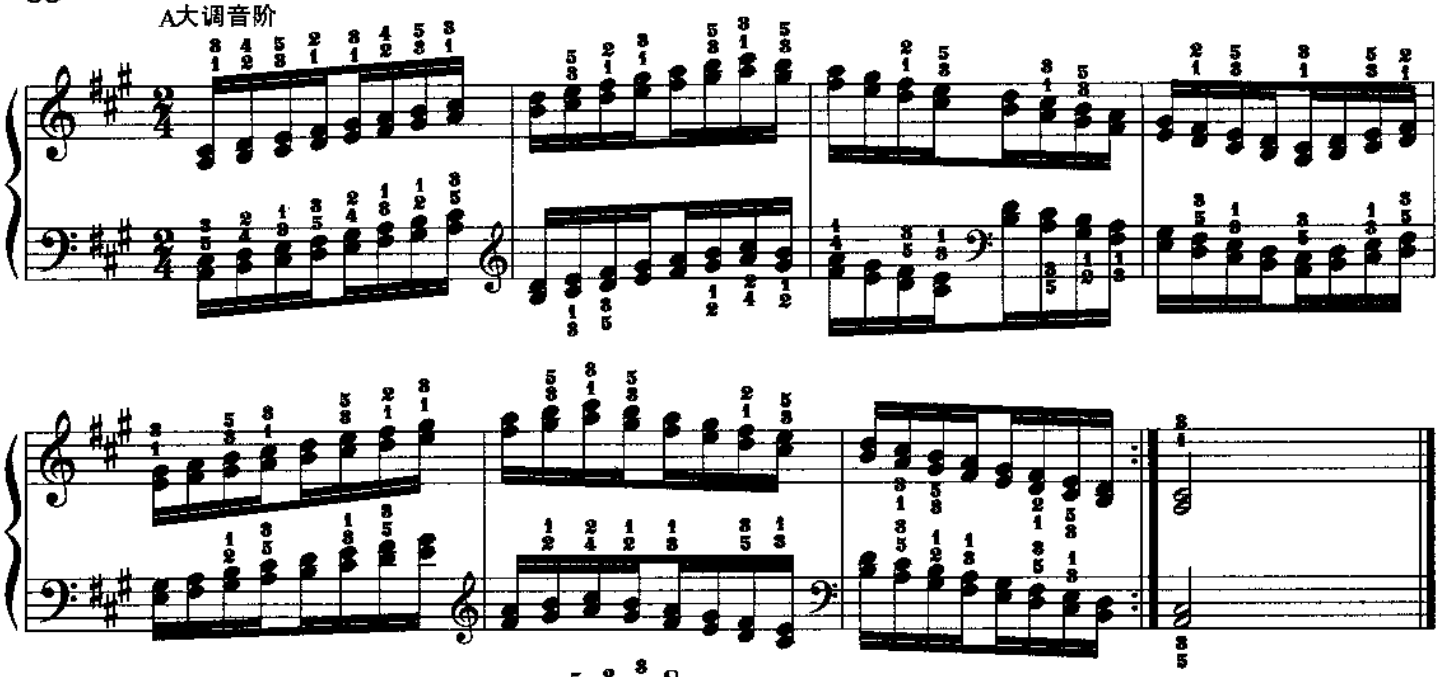


常用各调的平行三度音阶

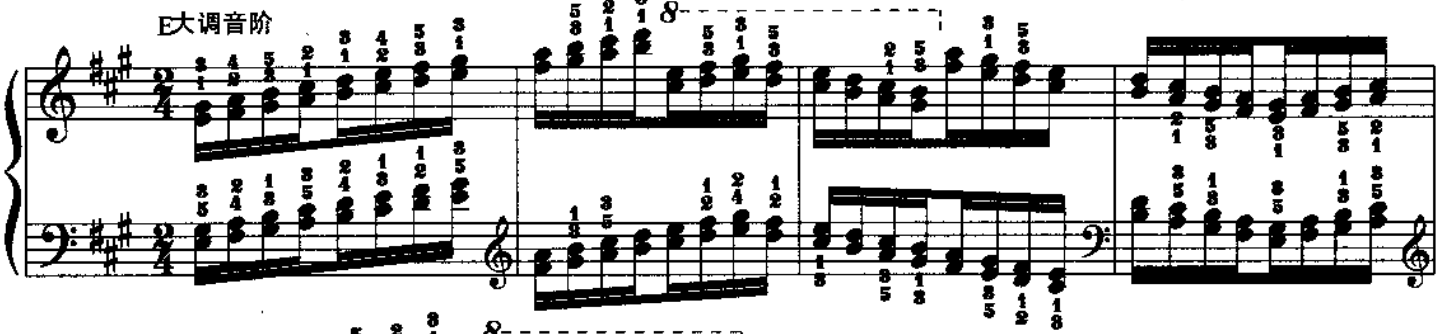
弹奏这些音阶时要连贯而均匀，练熟它们非常重要。参看练习50的说明。

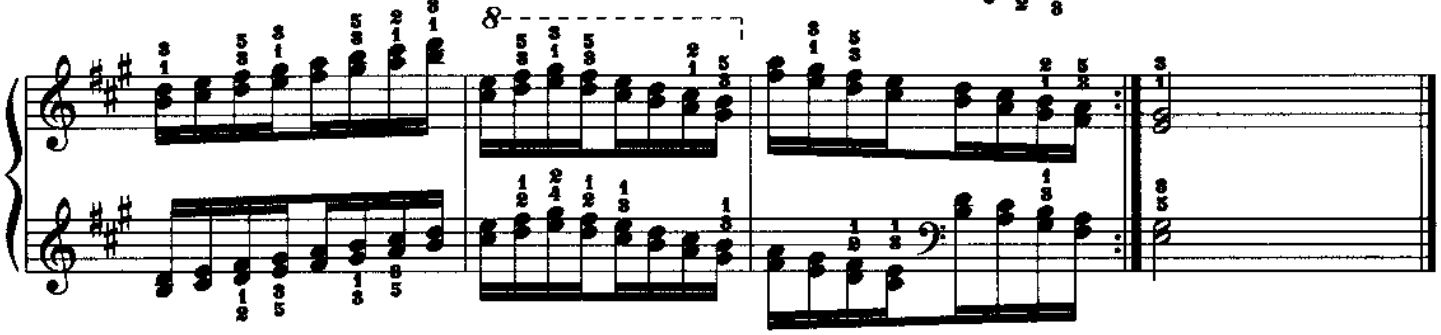


A大调音阶

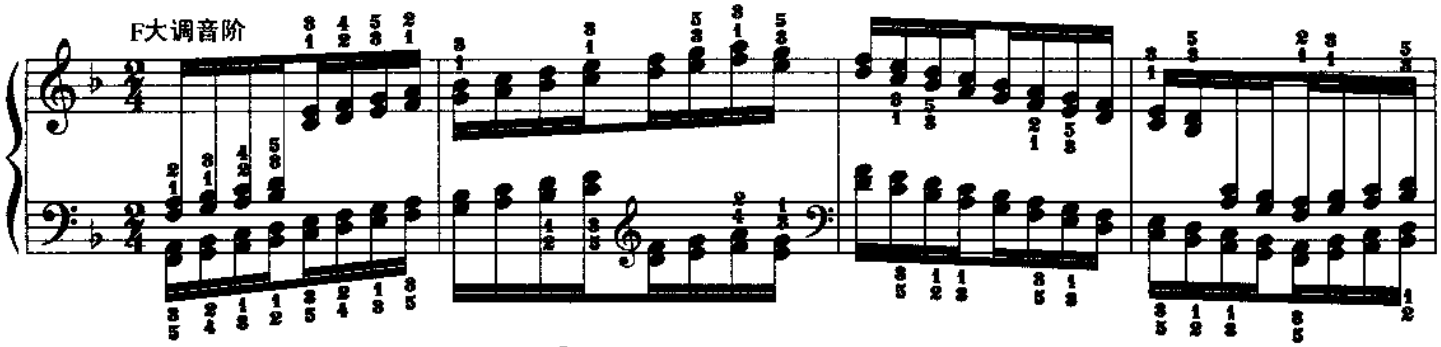


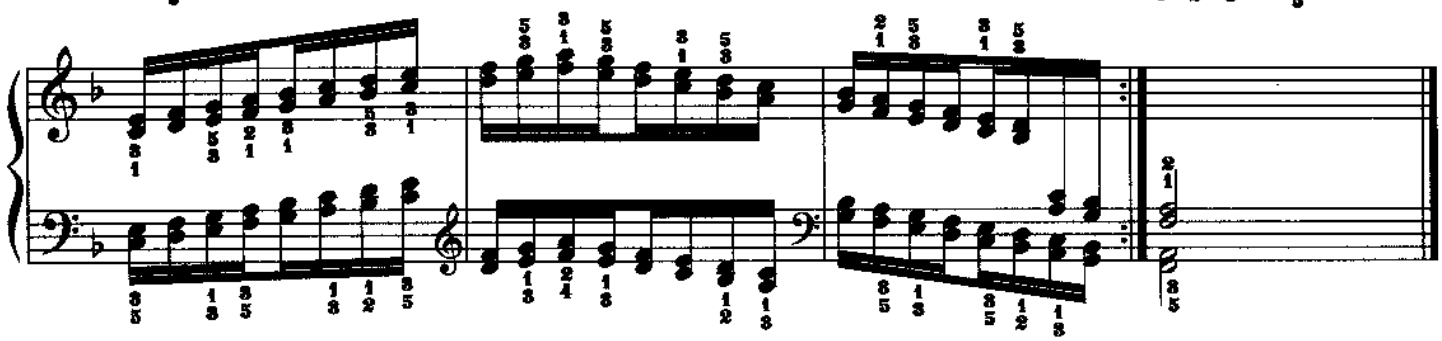
E大调音阶

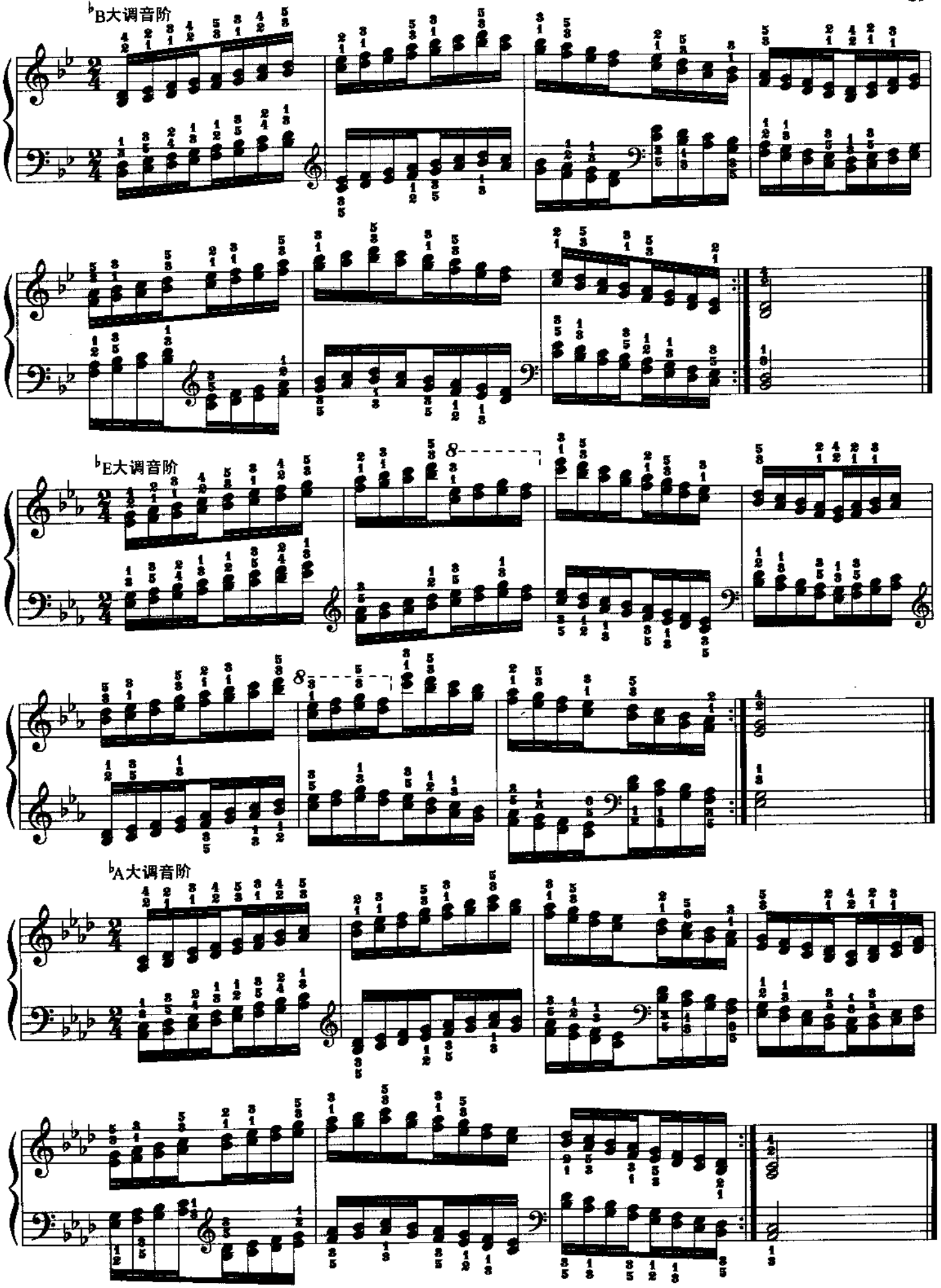




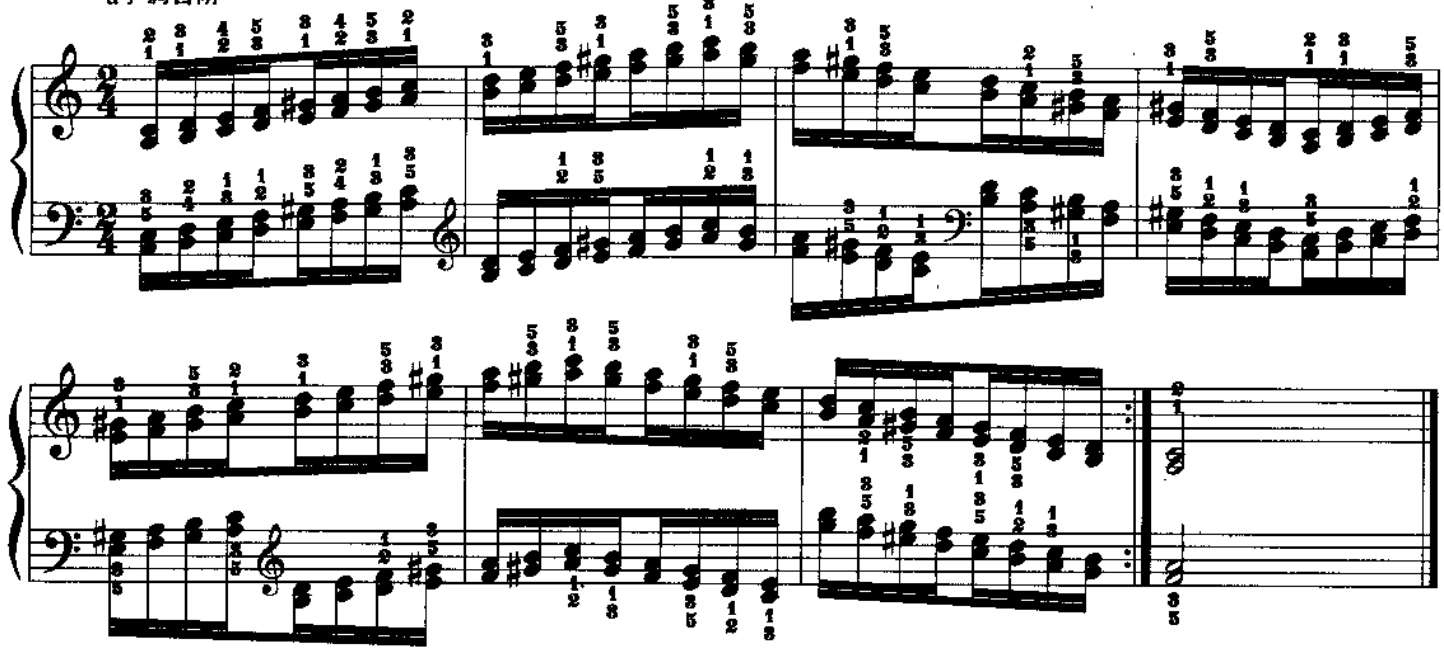
F大调音阶



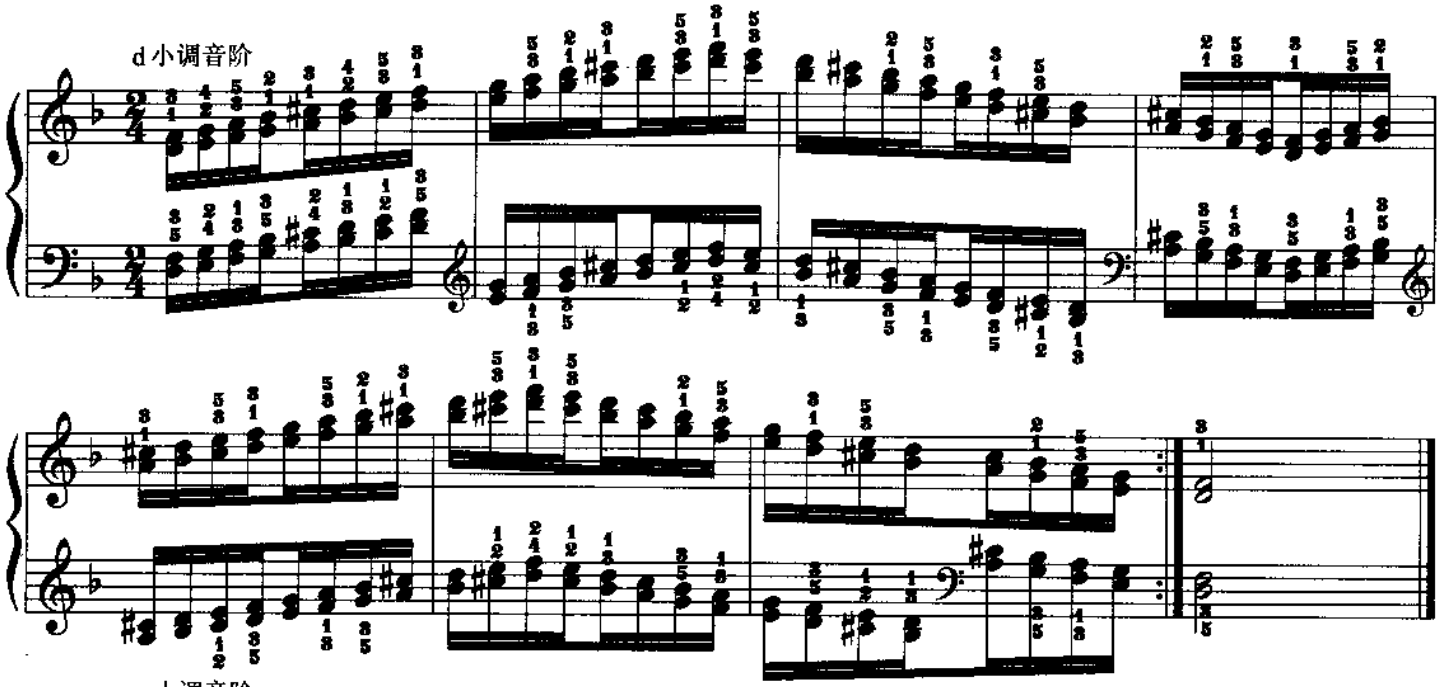



♭B大调音阶
♭E大调音阶
♭A大调音阶

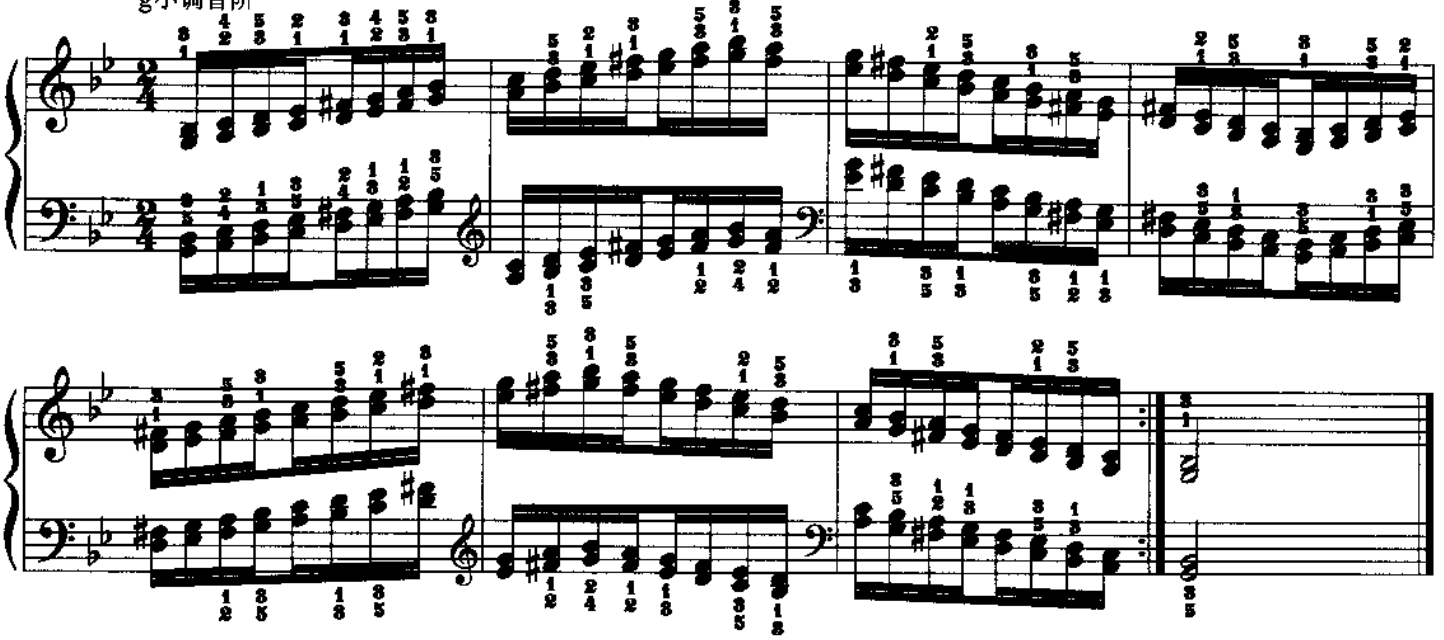
a小调音阶



d小调音阶



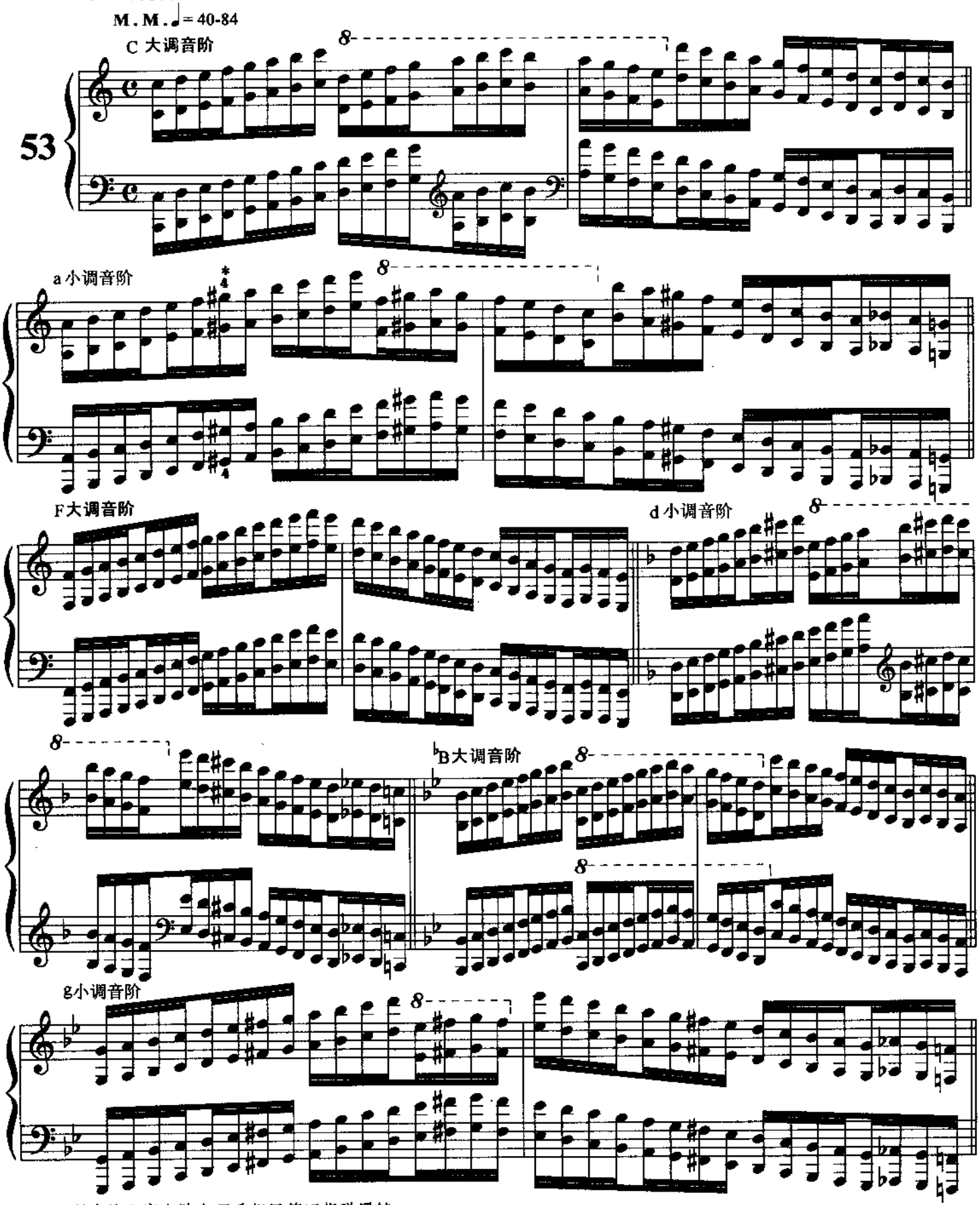
g小调音阶



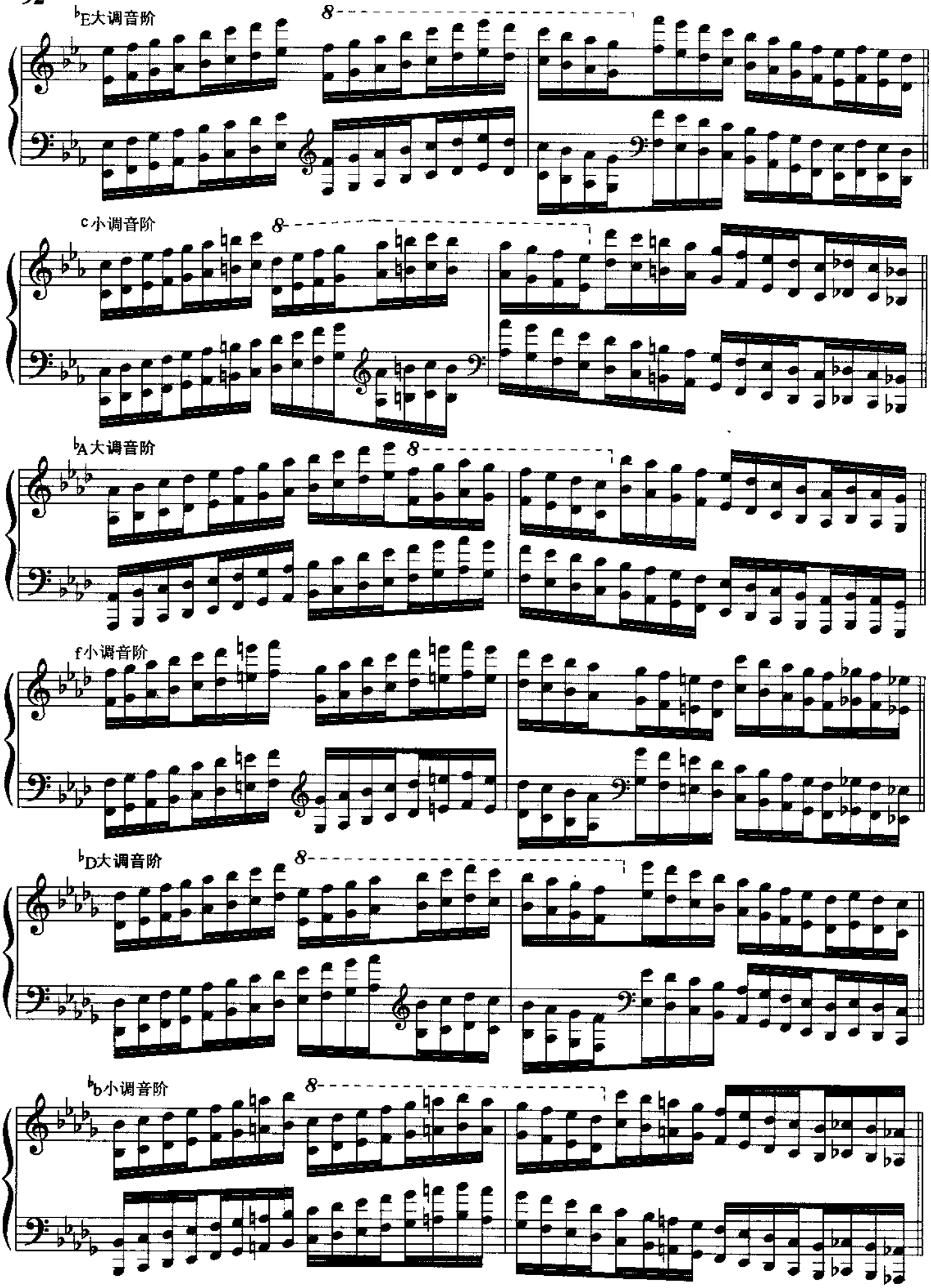
二十四个大小调的八度音阶

先分别把每一条音阶弹得很流畅，然后再不间断地把所有二十四条音阶连起来弹。

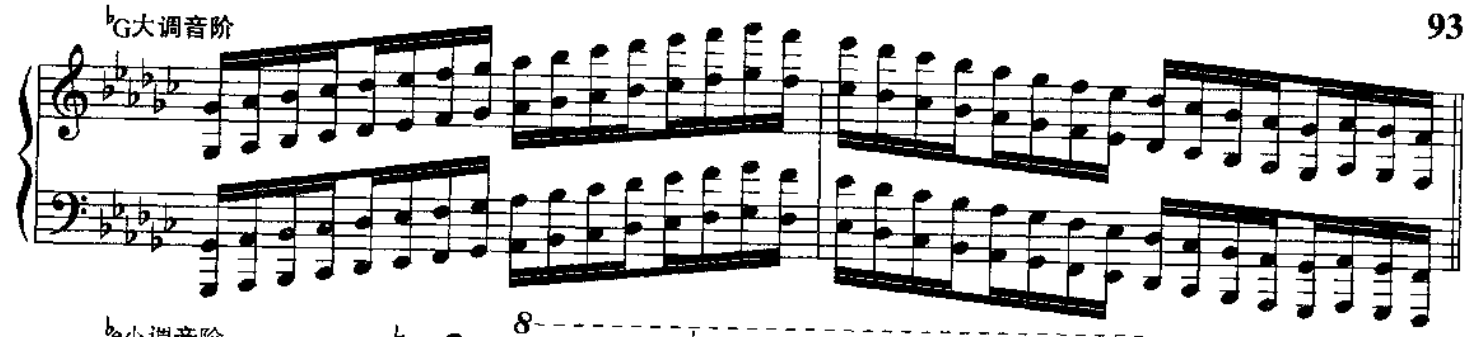
正确的手腕动作是使八度进行弹奏得不僵硬，弹得灵活、迅速而有力的唯一方法。参看练习48和练习51的说明。



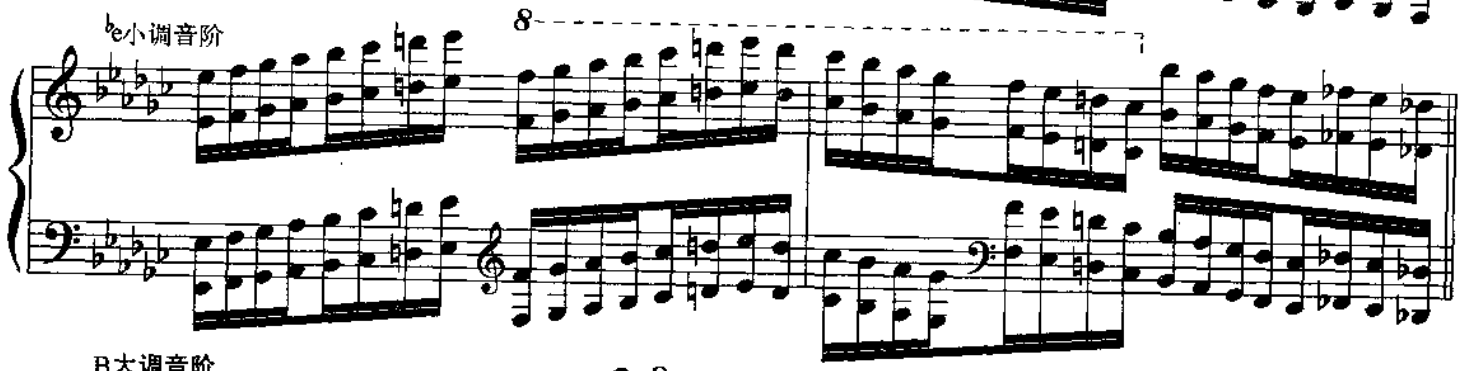
* 所有的八度音阶中两手都用第四指弹黑键。


♭E大调音阶
c小调音阶
♭A大调音阶
f小调音阶
♭D大调音阶
♭b小调音阶

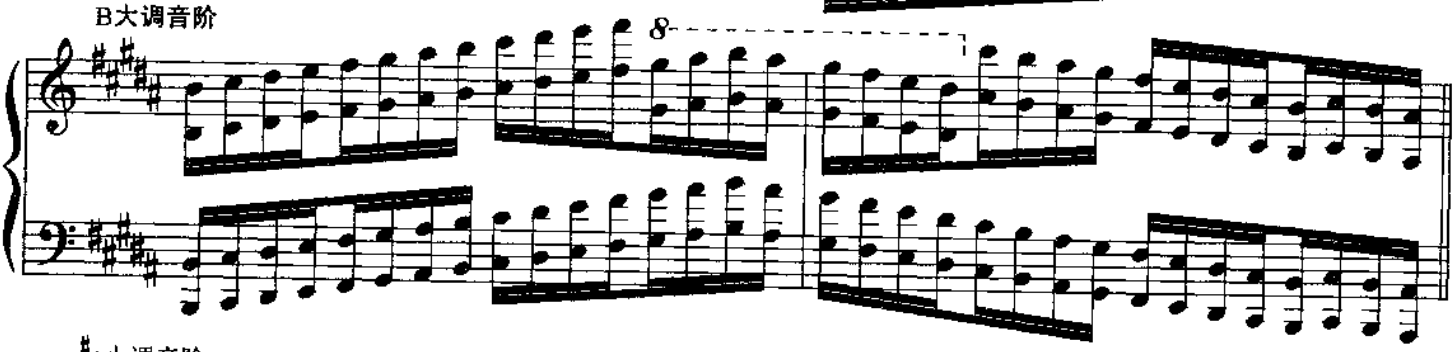
♭G大调音阶



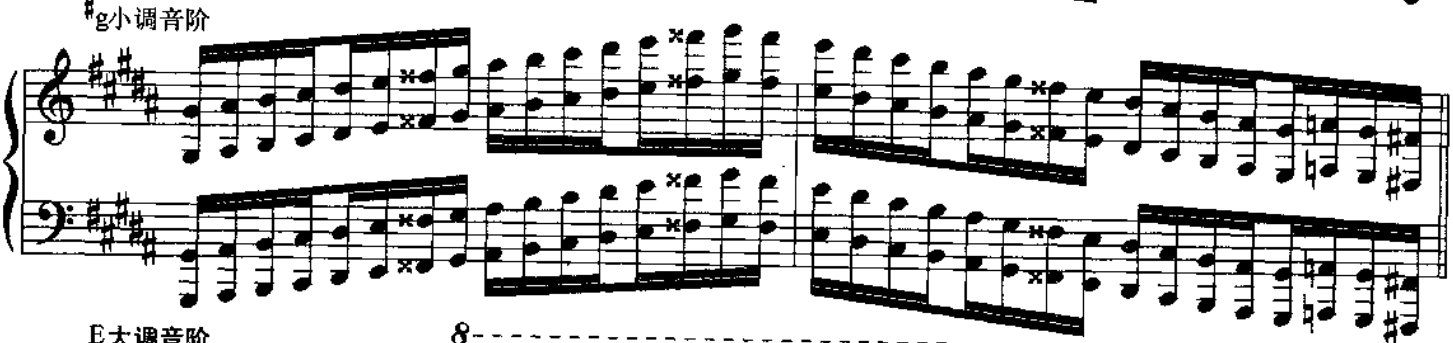
♭e小调音阶



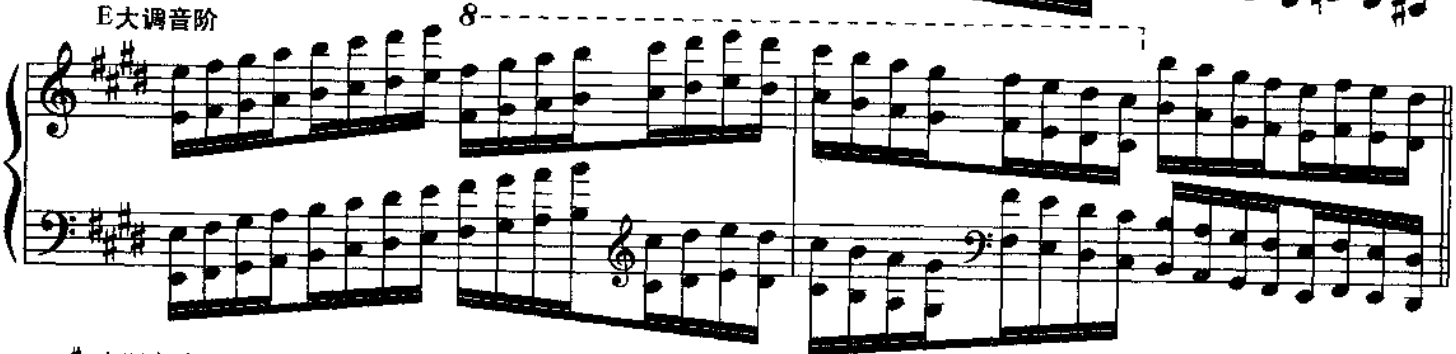
B大调音阶



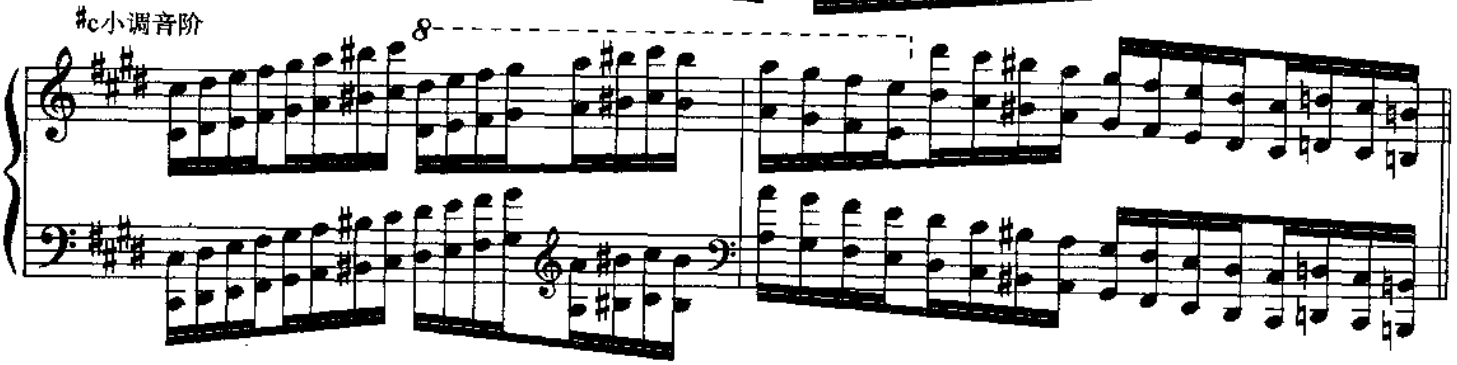
♯g小调音阶



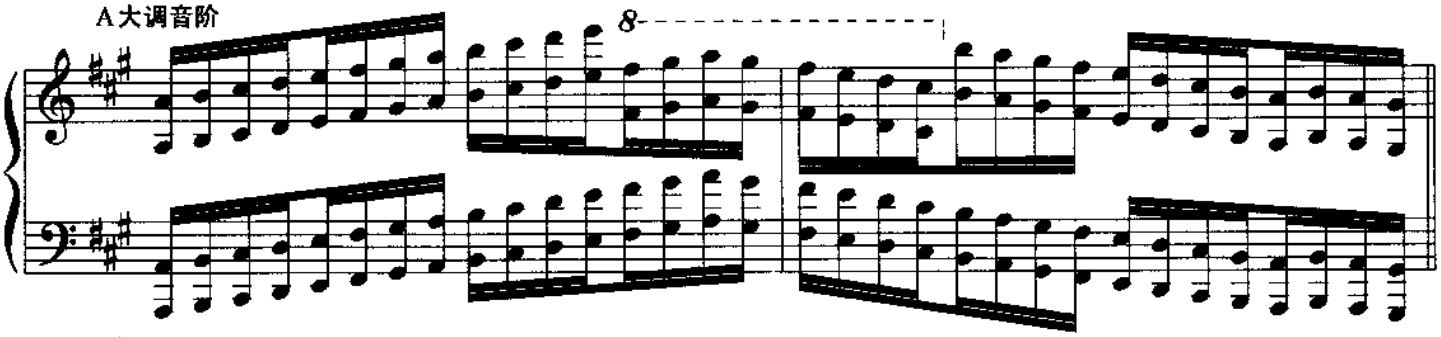
E大调音阶



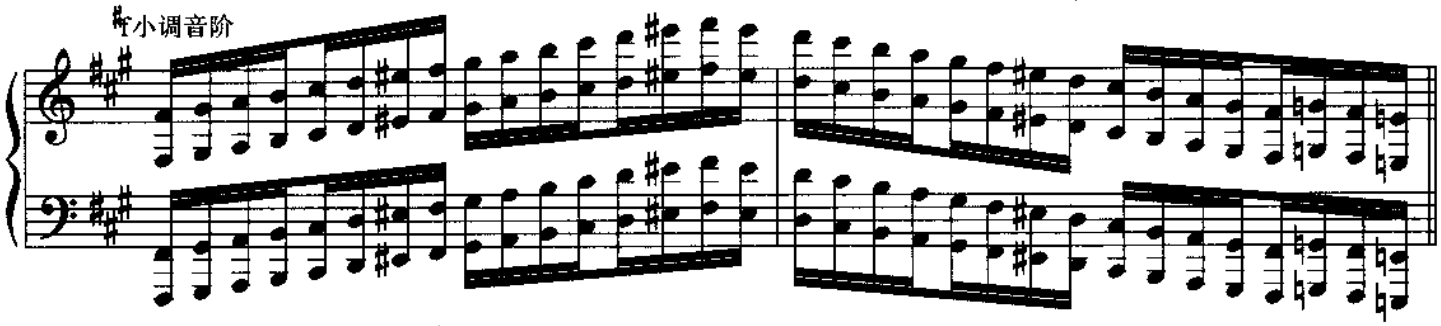
♯c小调音阶



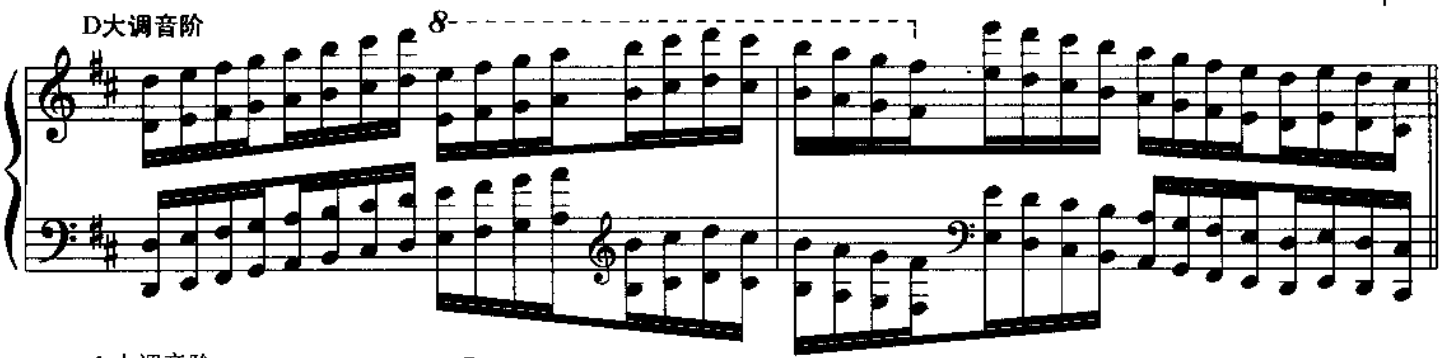
A大调音阶



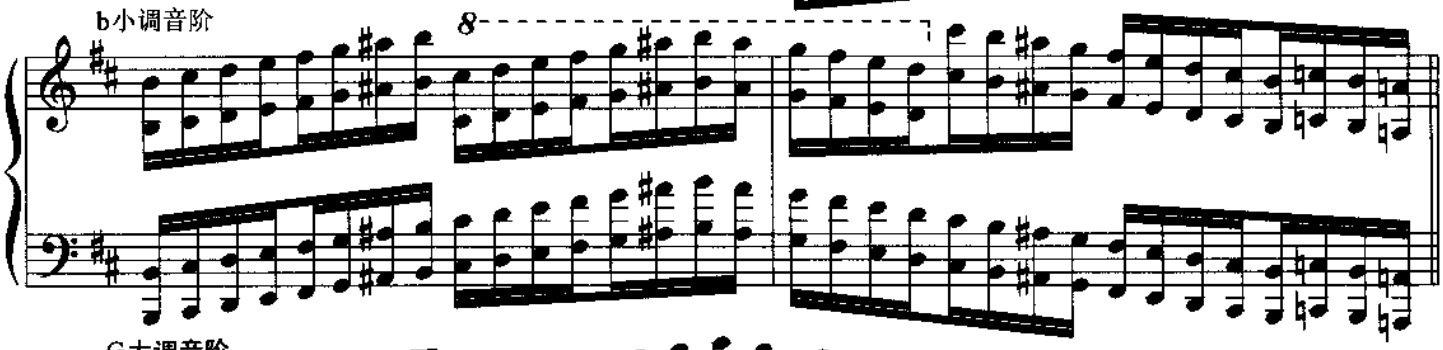
升f小调音阶



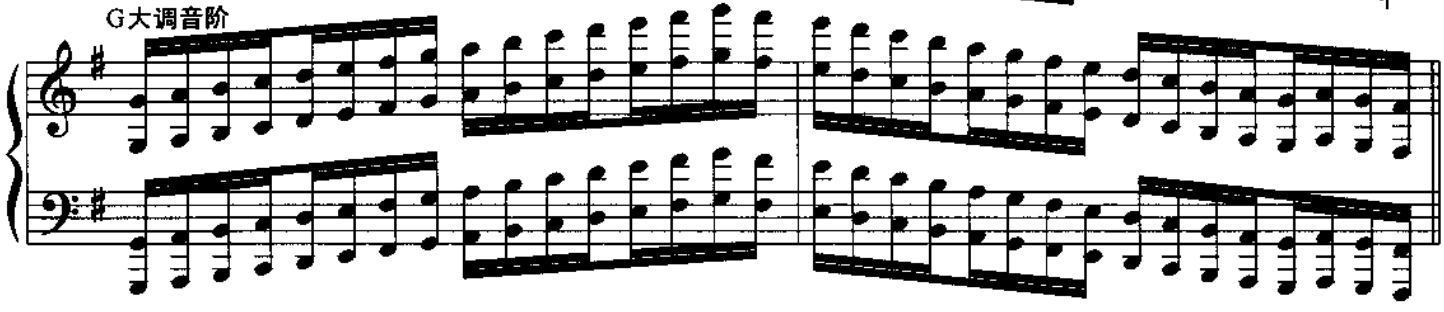
D大调音阶



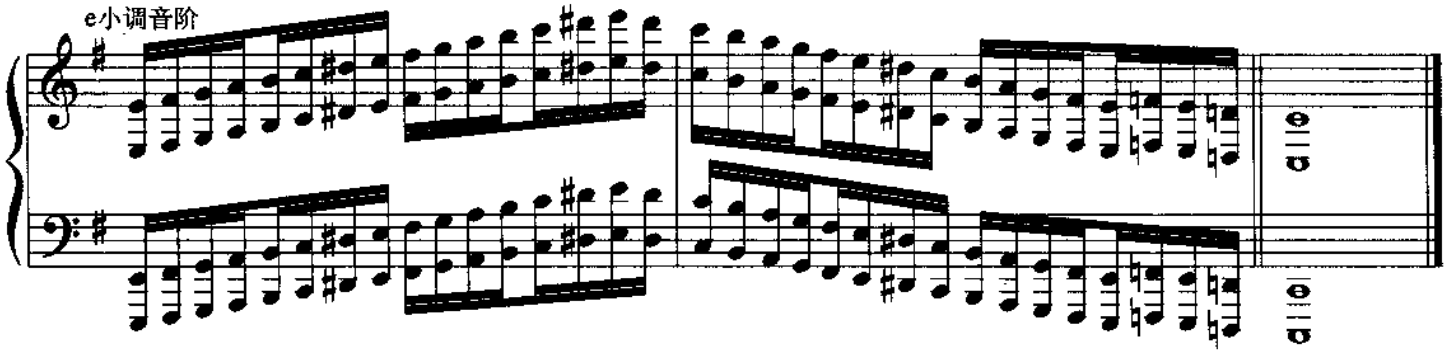
b小调音阶



G大调音阶



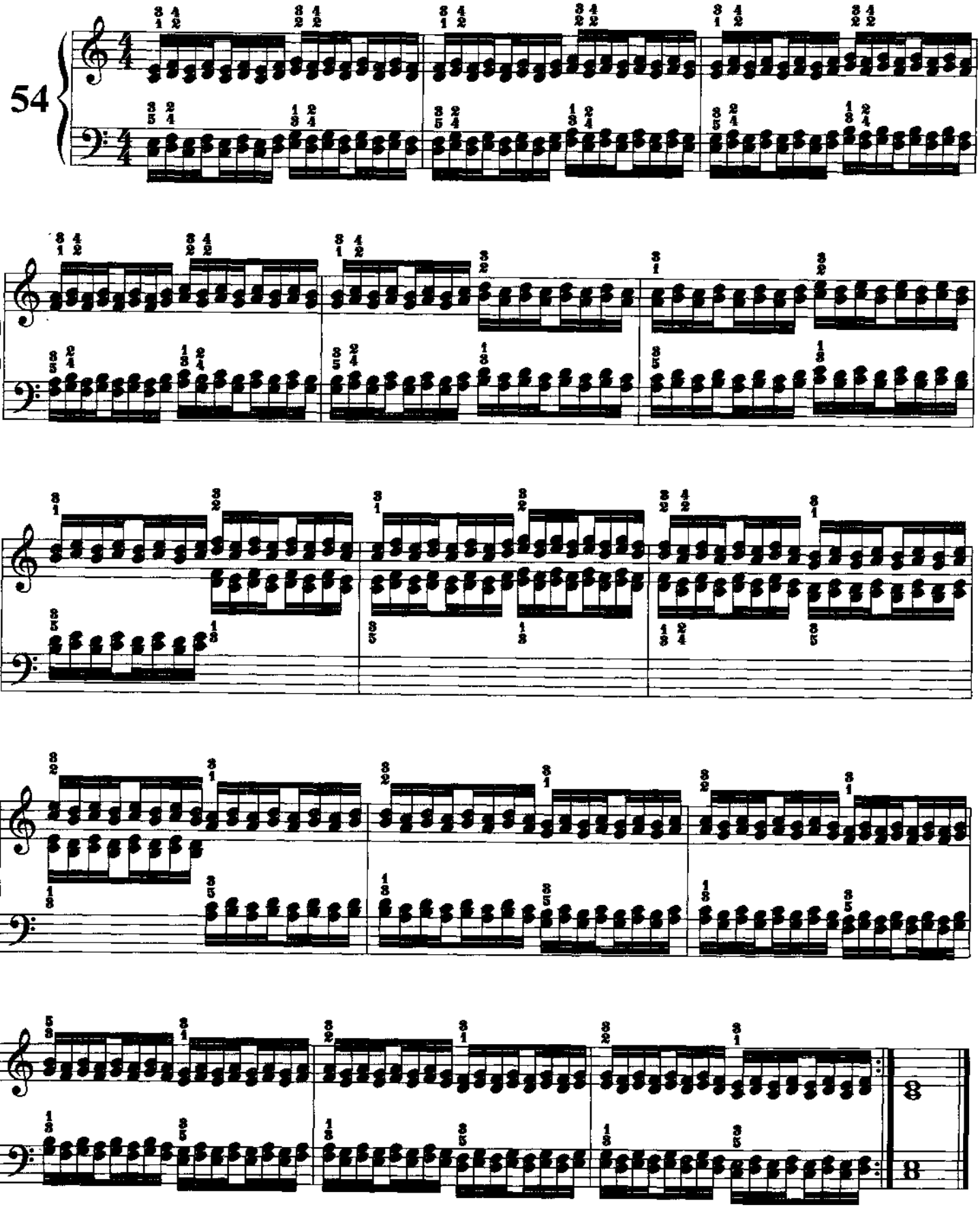
e小调音阶

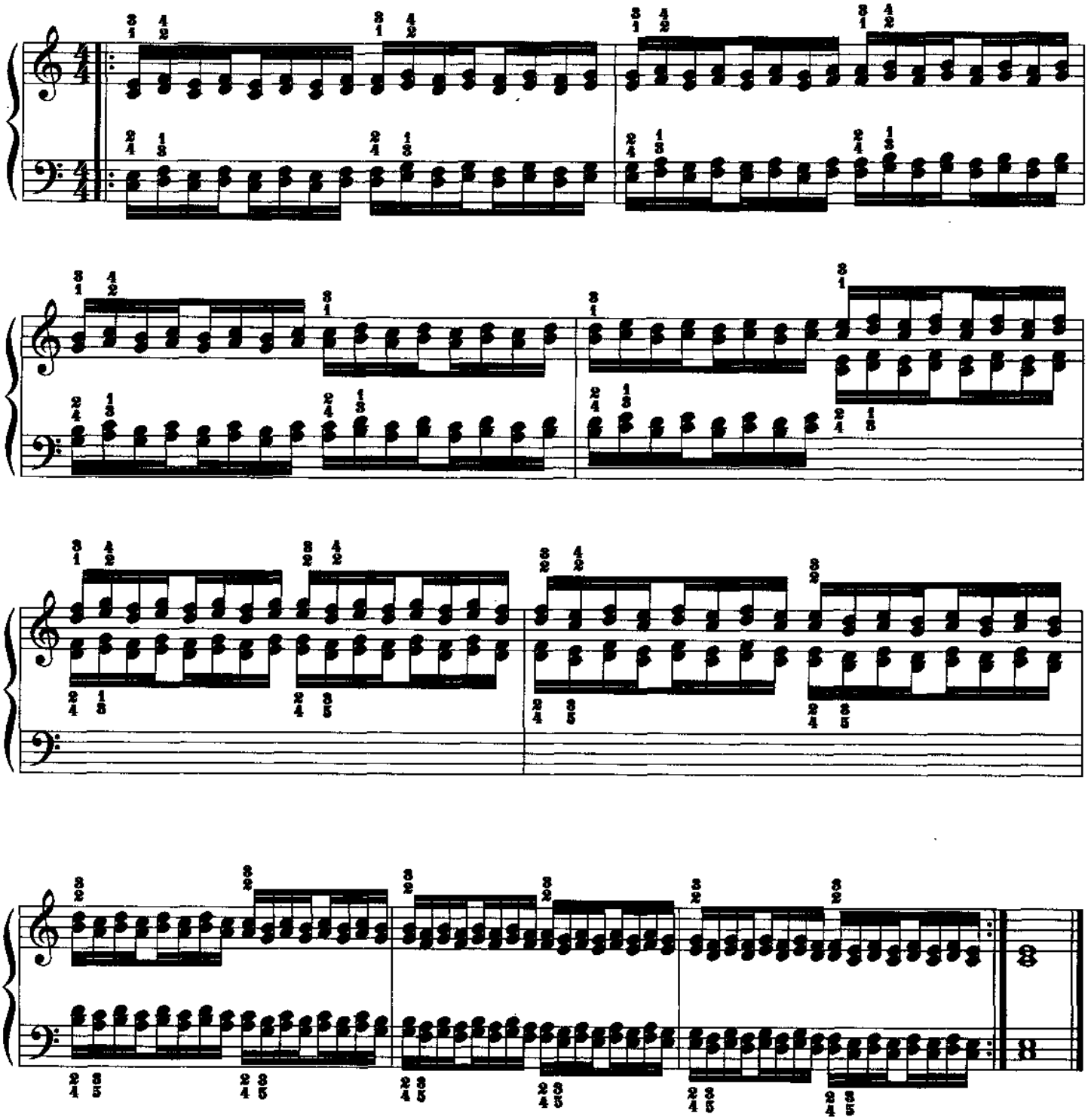


平行三度音的四重颤音，分别运用五个手指

这条练习要弹得圆润而均匀，每一个三度音都要弹得很清晰。

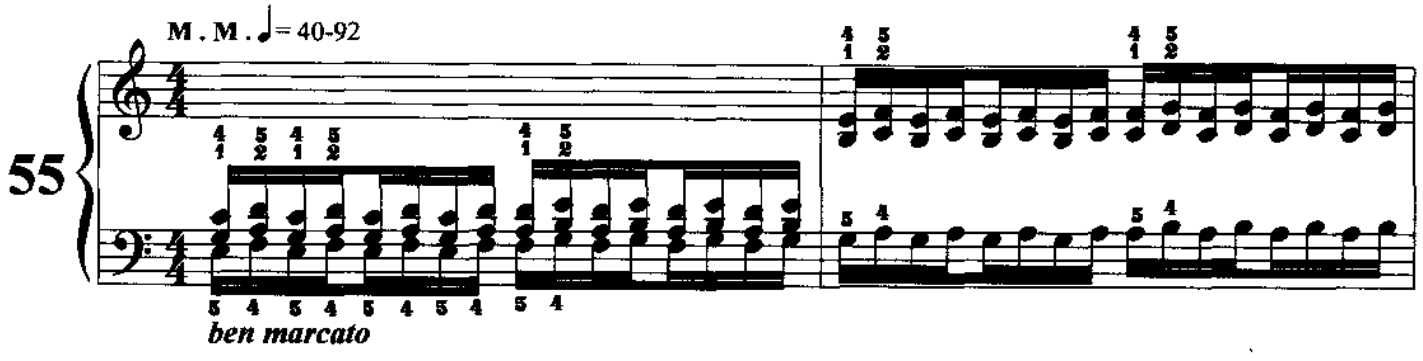
M . M . ♩= 40-92

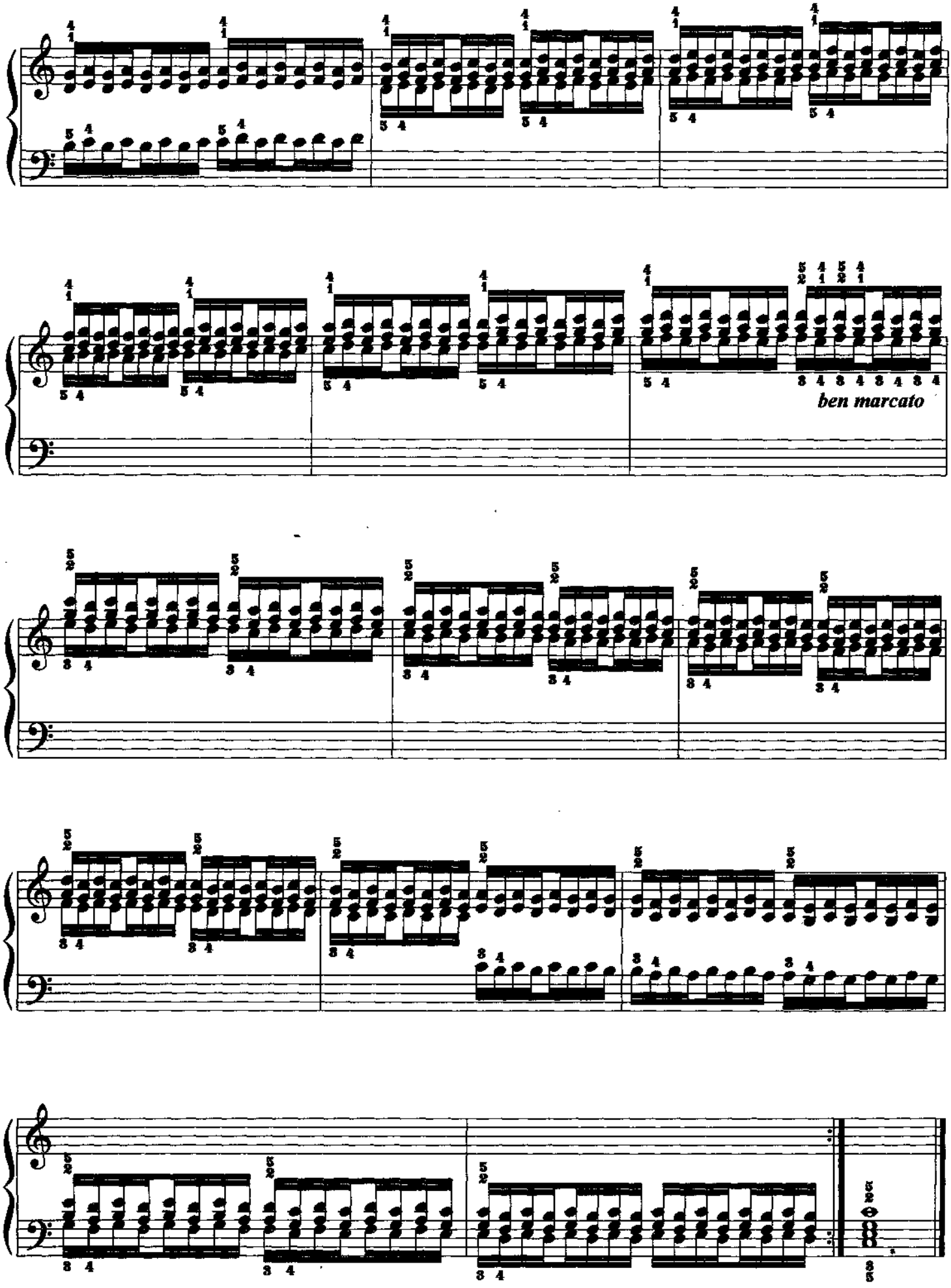




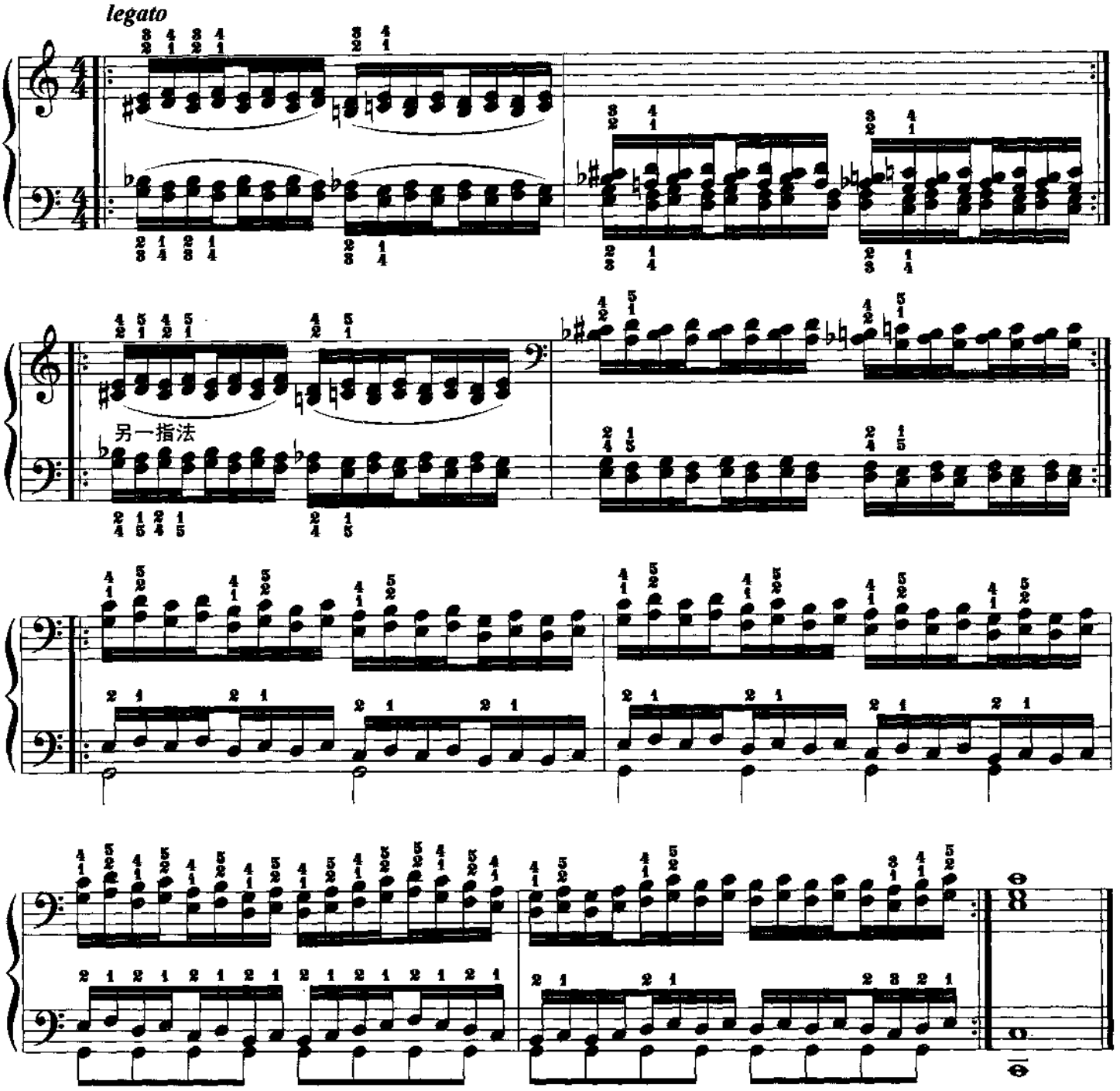
三 重 颤 音

参看练习54的说明。




ben marcato

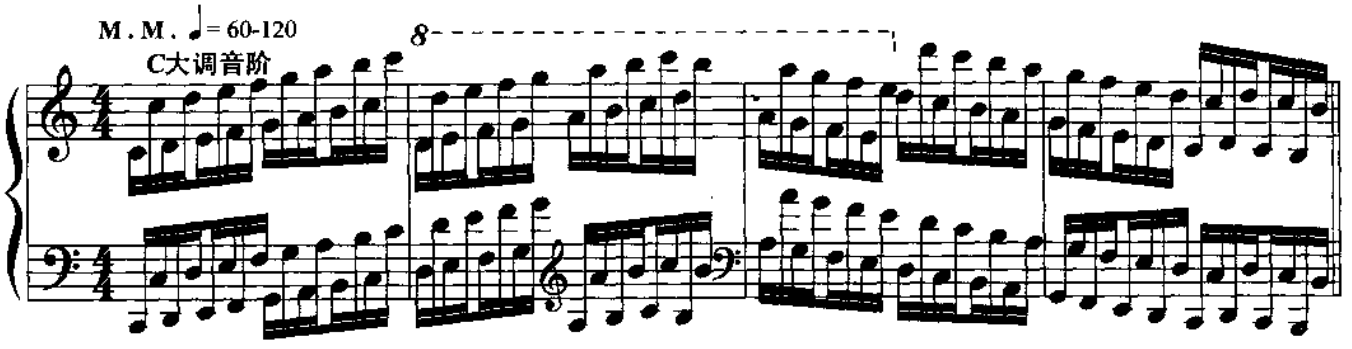
四重颤音的特殊指法。



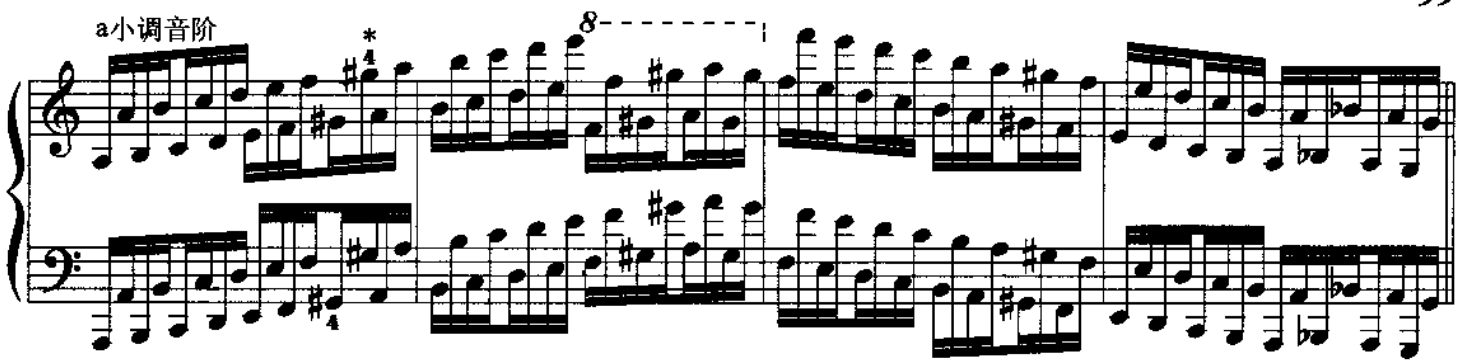
二十四个大小调的分解八度音阶

不间断地把所有音阶接连弹下去。

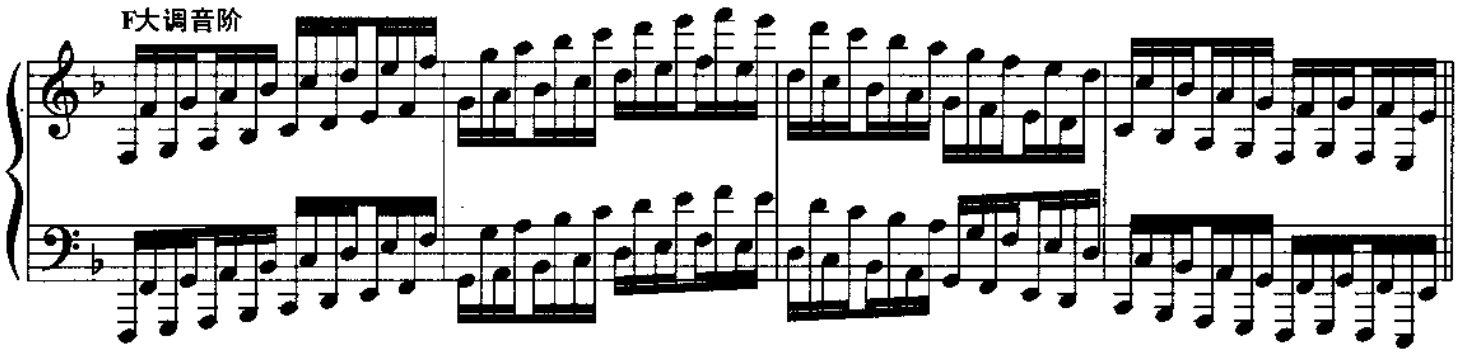
这条重要的练习也是为弹奏震音打好手腕的基础。



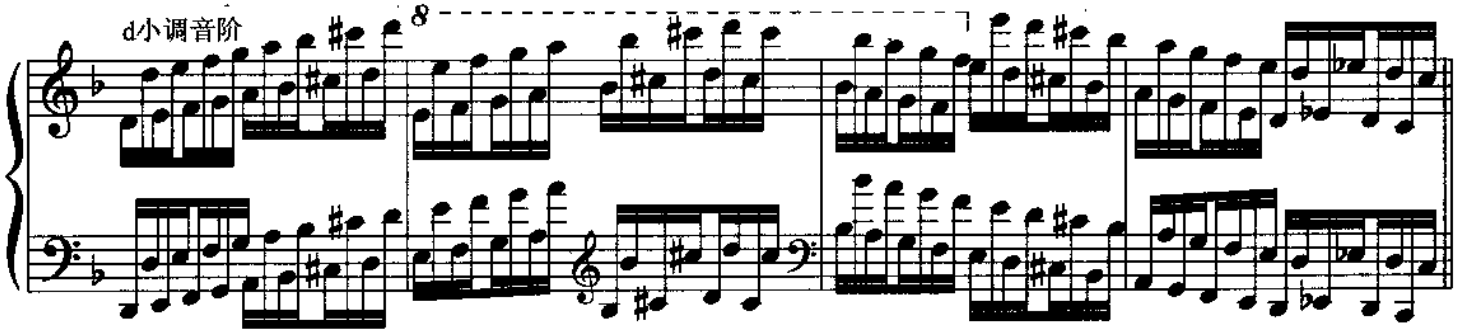
a小调音阶



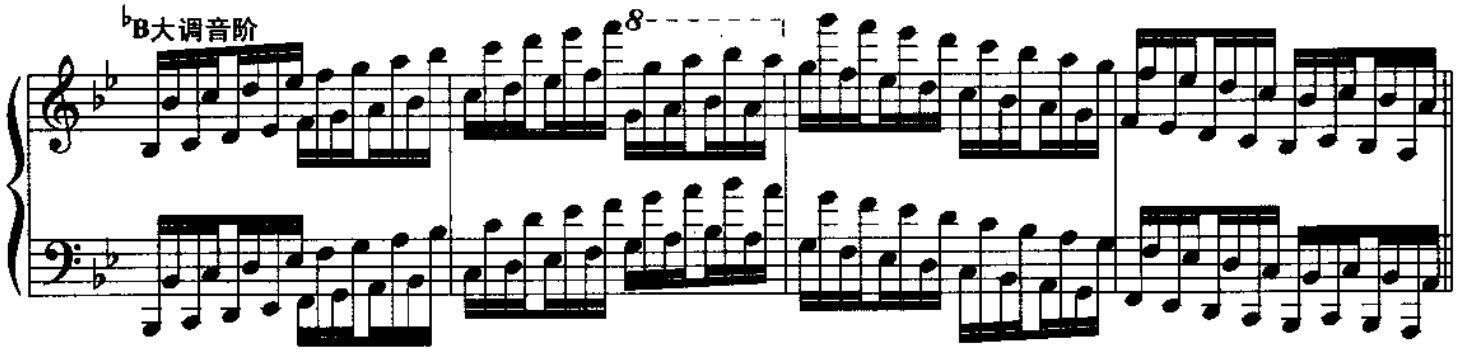
F大调音阶



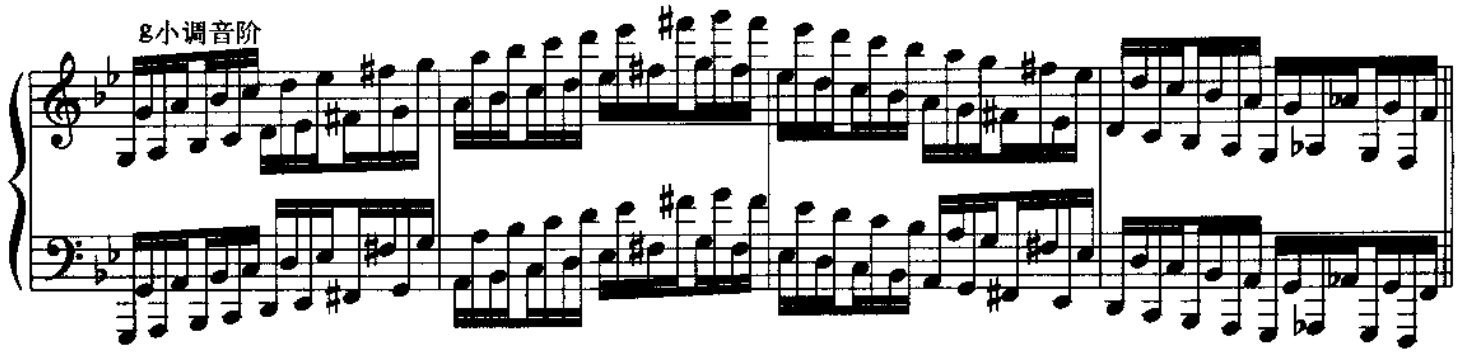
d小调音阶



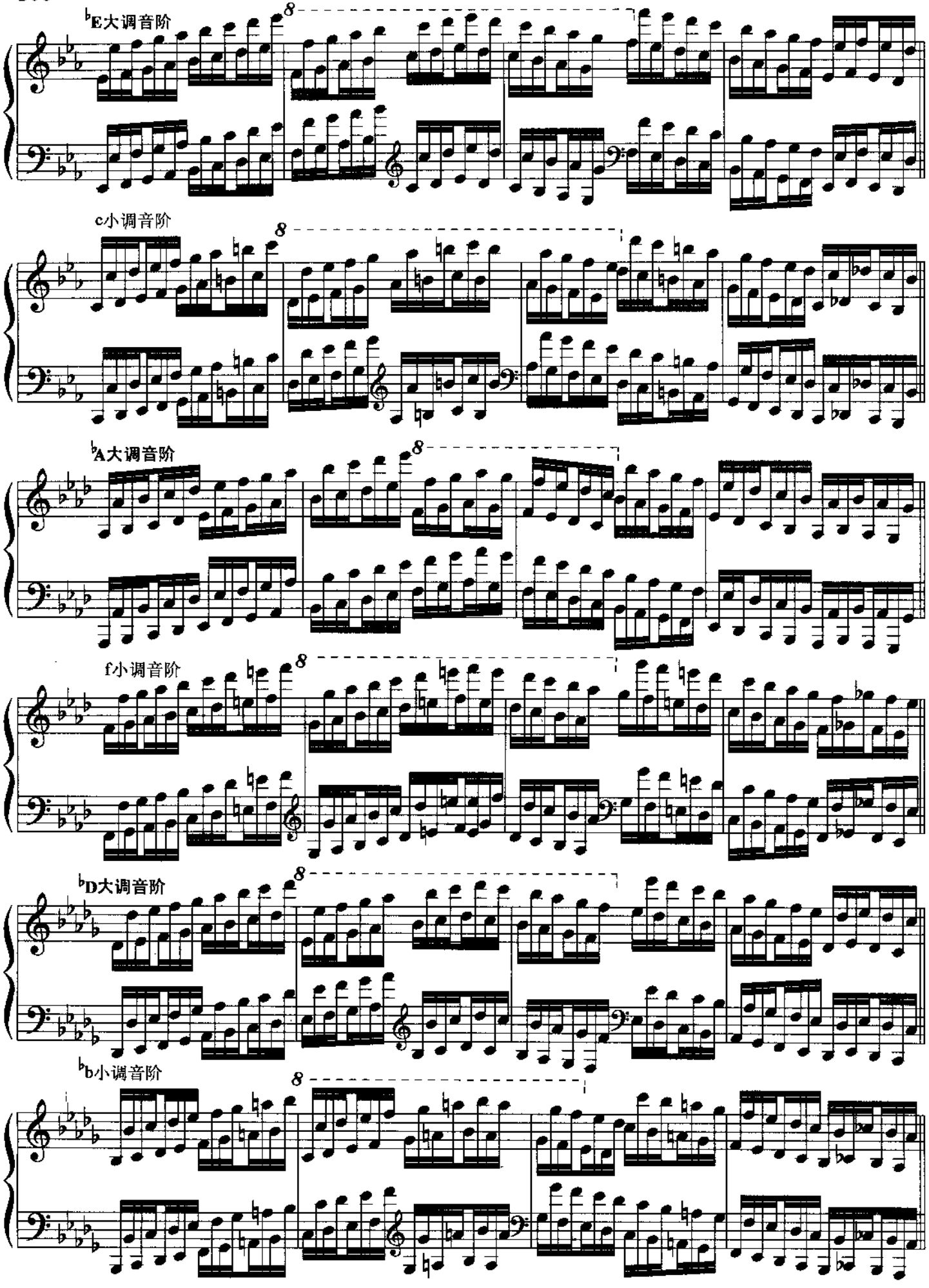
♭B大调音阶

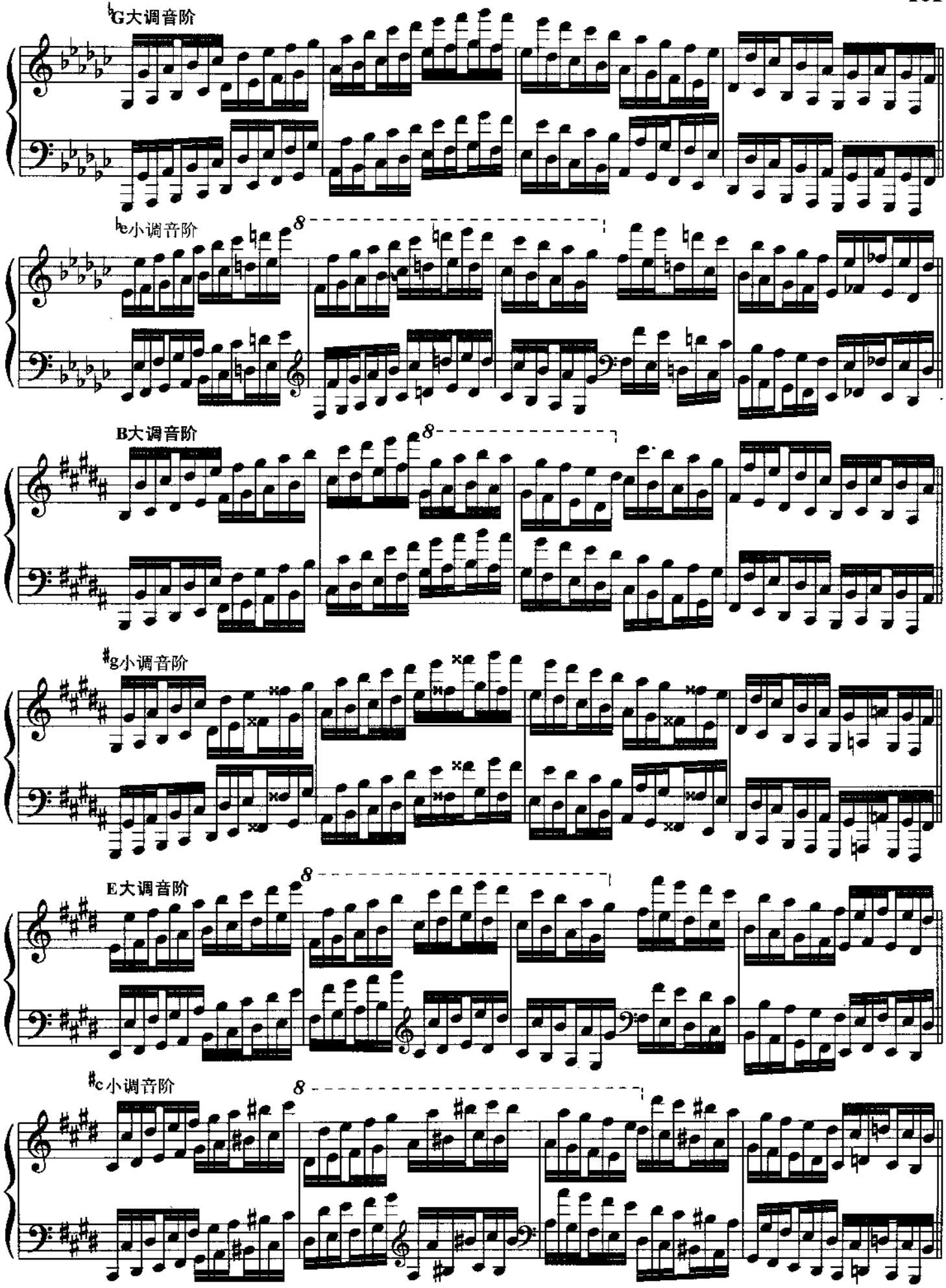


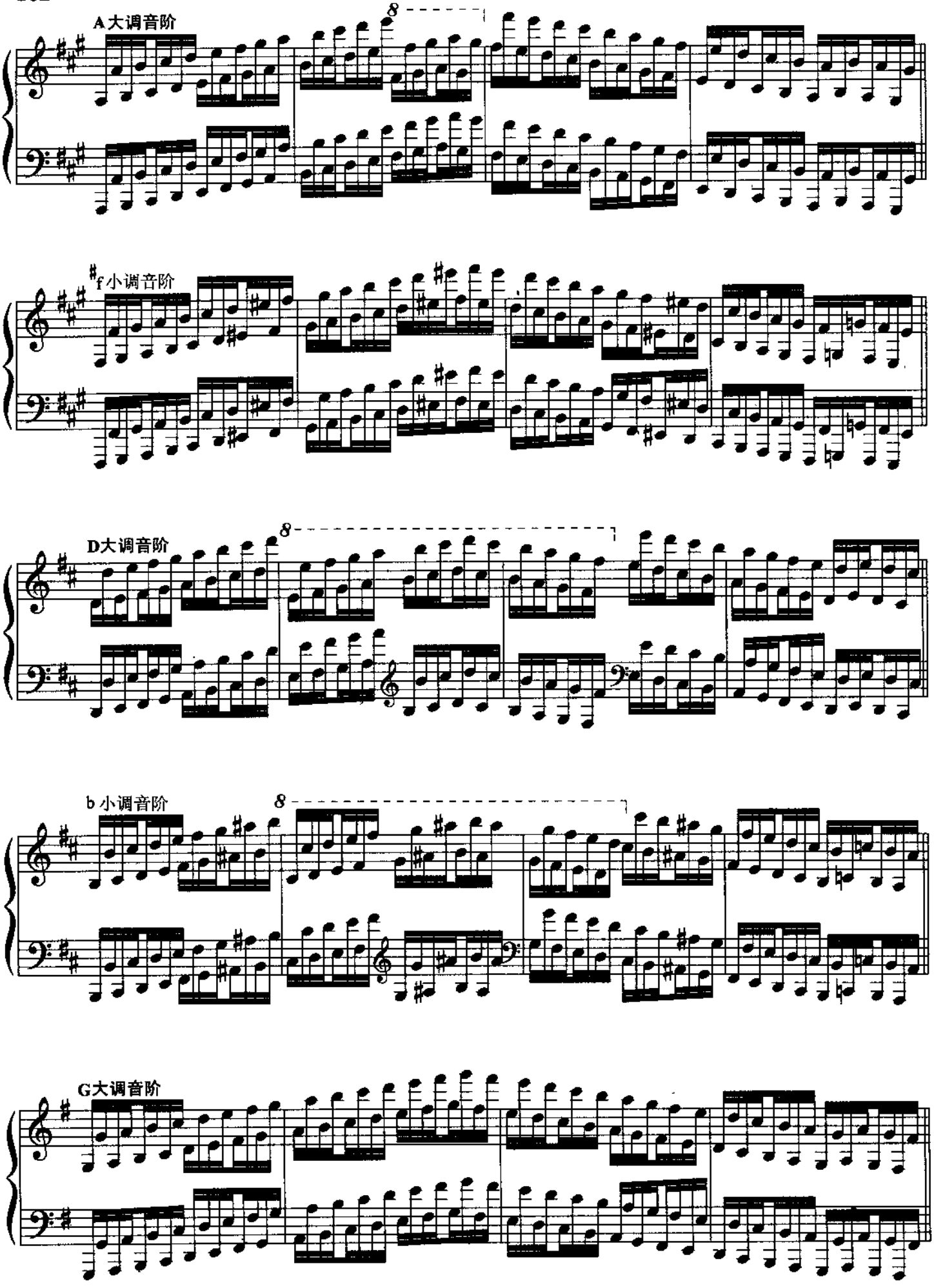
g小调音阶

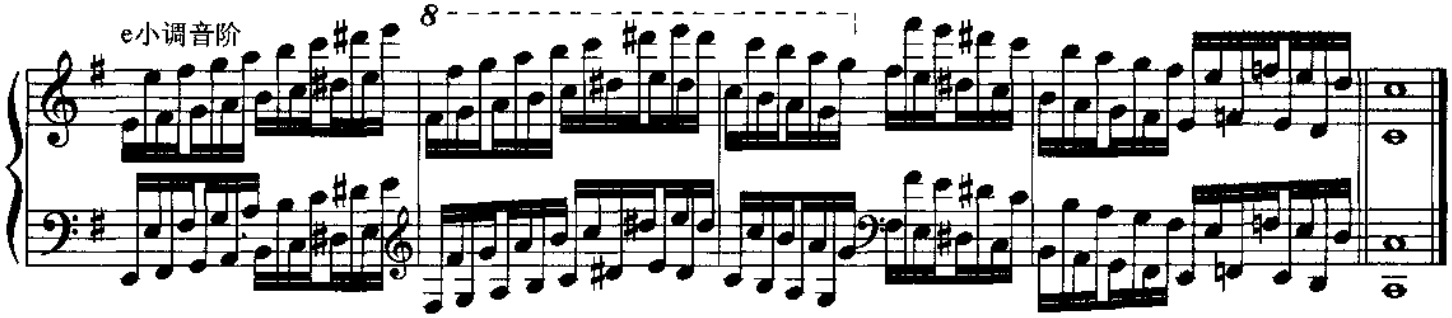


*在这个练习里，双手都用第4指弹黑键。


♭E大调音阶
c小调音阶
♭A大调音阶
f小调音阶
♭D大调音阶
♭b小调音阶

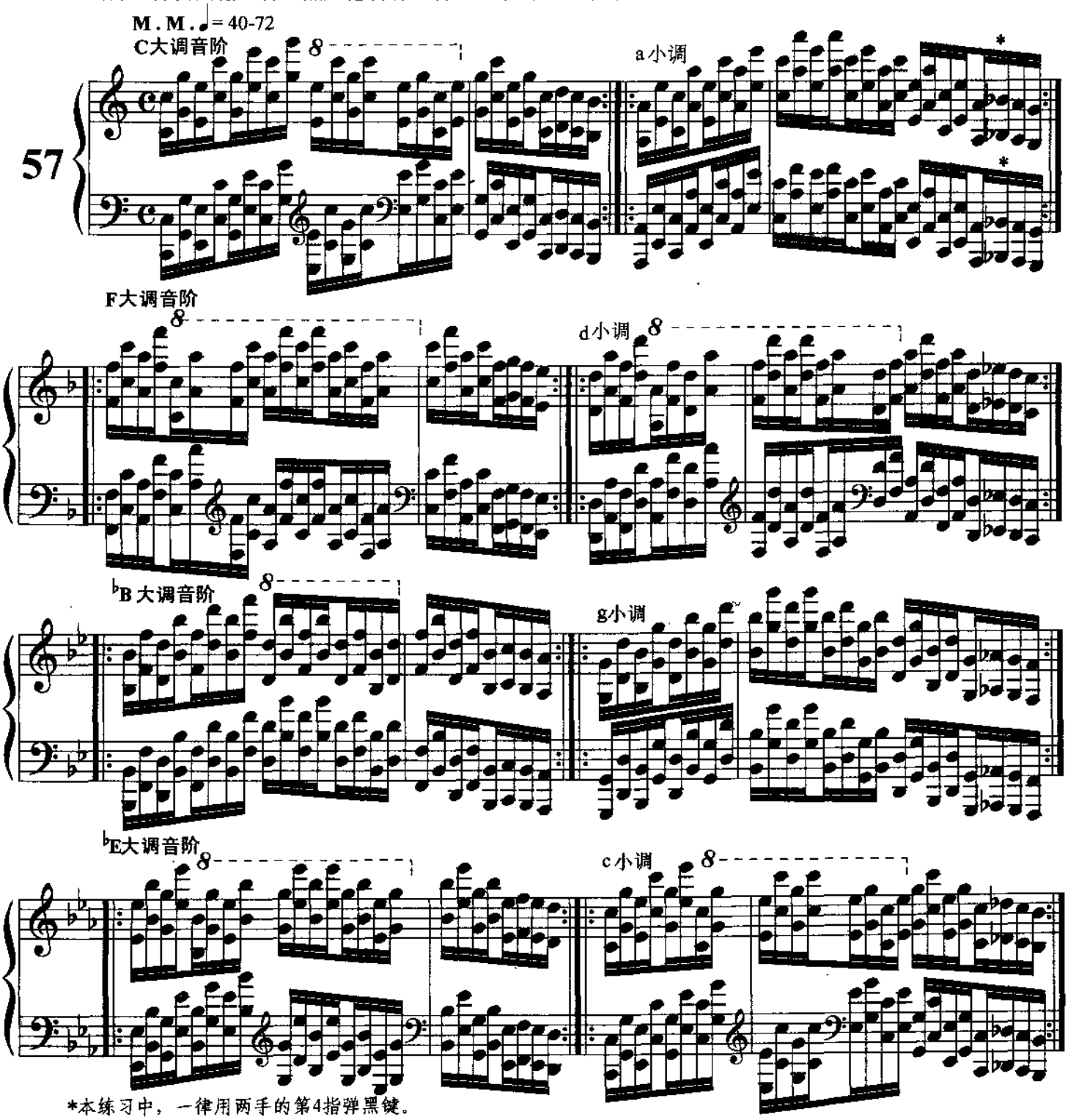

♭G大调音阶
♭e小调音阶
B大调音阶
♯g小调音阶
E大调音阶
♯c小调音阶


A大调音阶
8
♯f小调音阶
D大调音阶
8
b小调音阶
8
G大调音阶

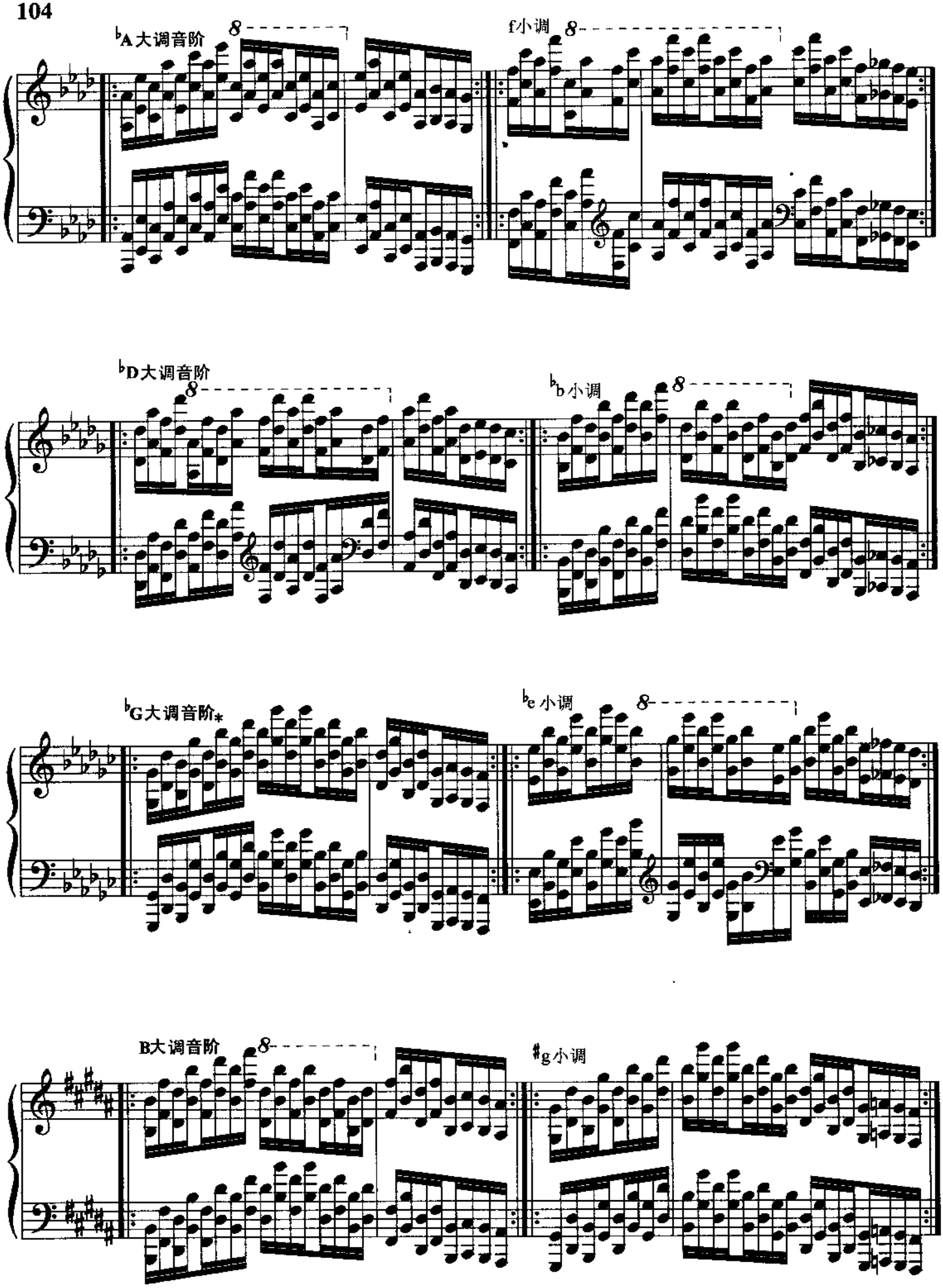


二十四个大小调的八度分解琶音

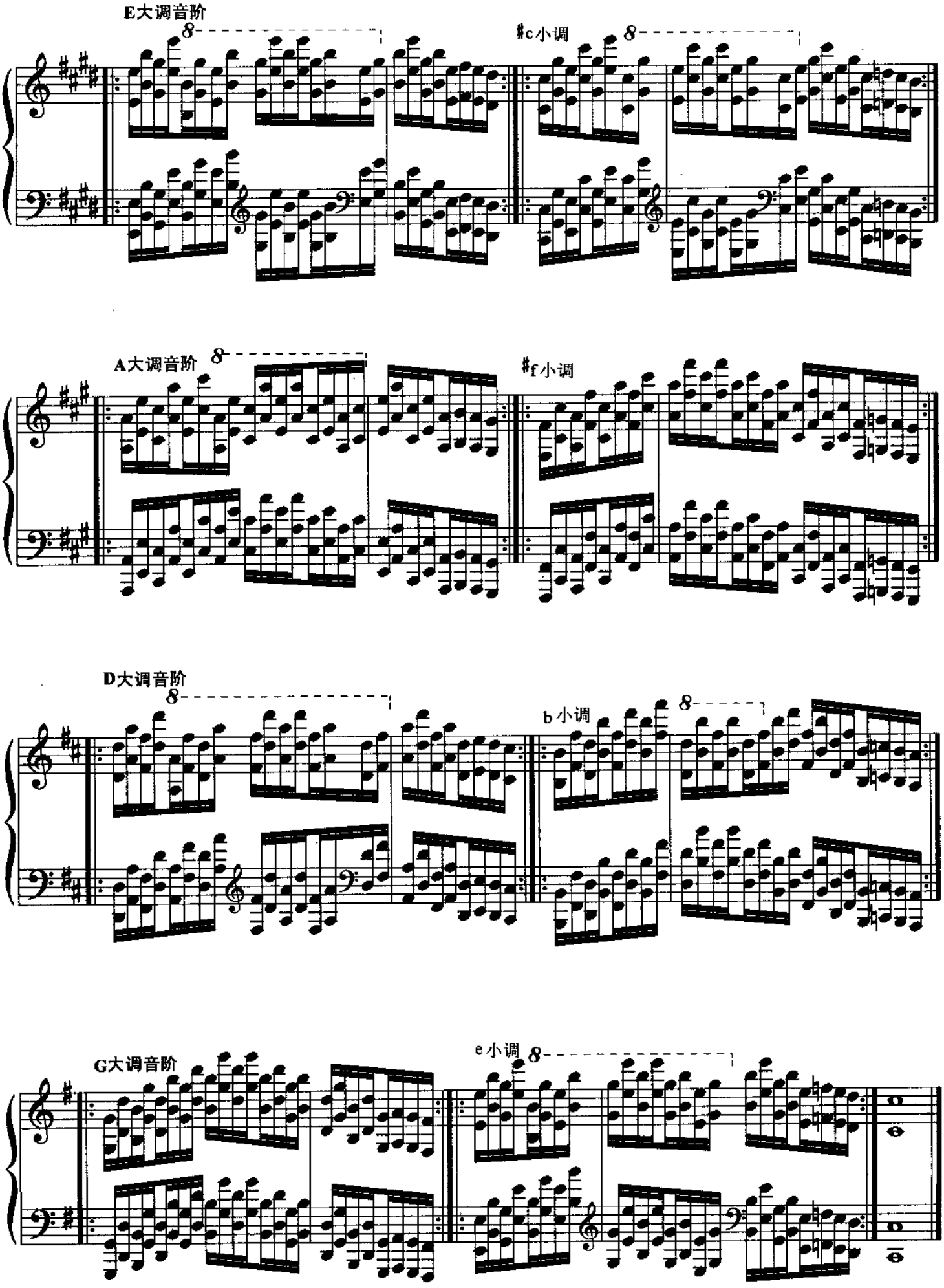
先弹C大调琶音，要弹得干净清晰，并保持良好的手腕动作，然后再继续弹下一个小调琶音。用同样的方法弹奏其他琶音，然后把所有琶音不间断的连起来弹。



*本练习中，一律用两手的第4指弹黑键。



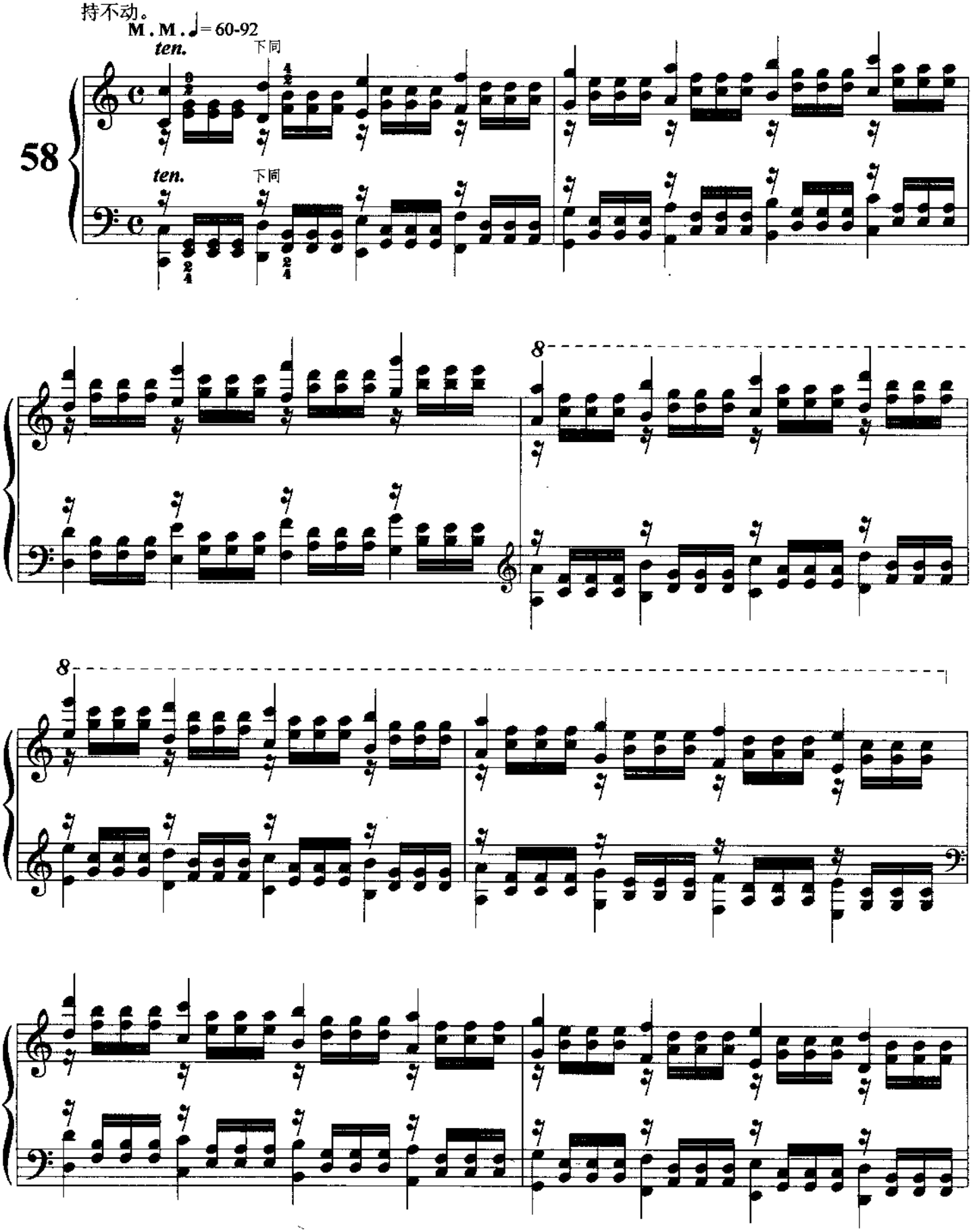
*这个琶音与后面的♭e小调琶音都只用黑键，因此用第4或第5指都可以。

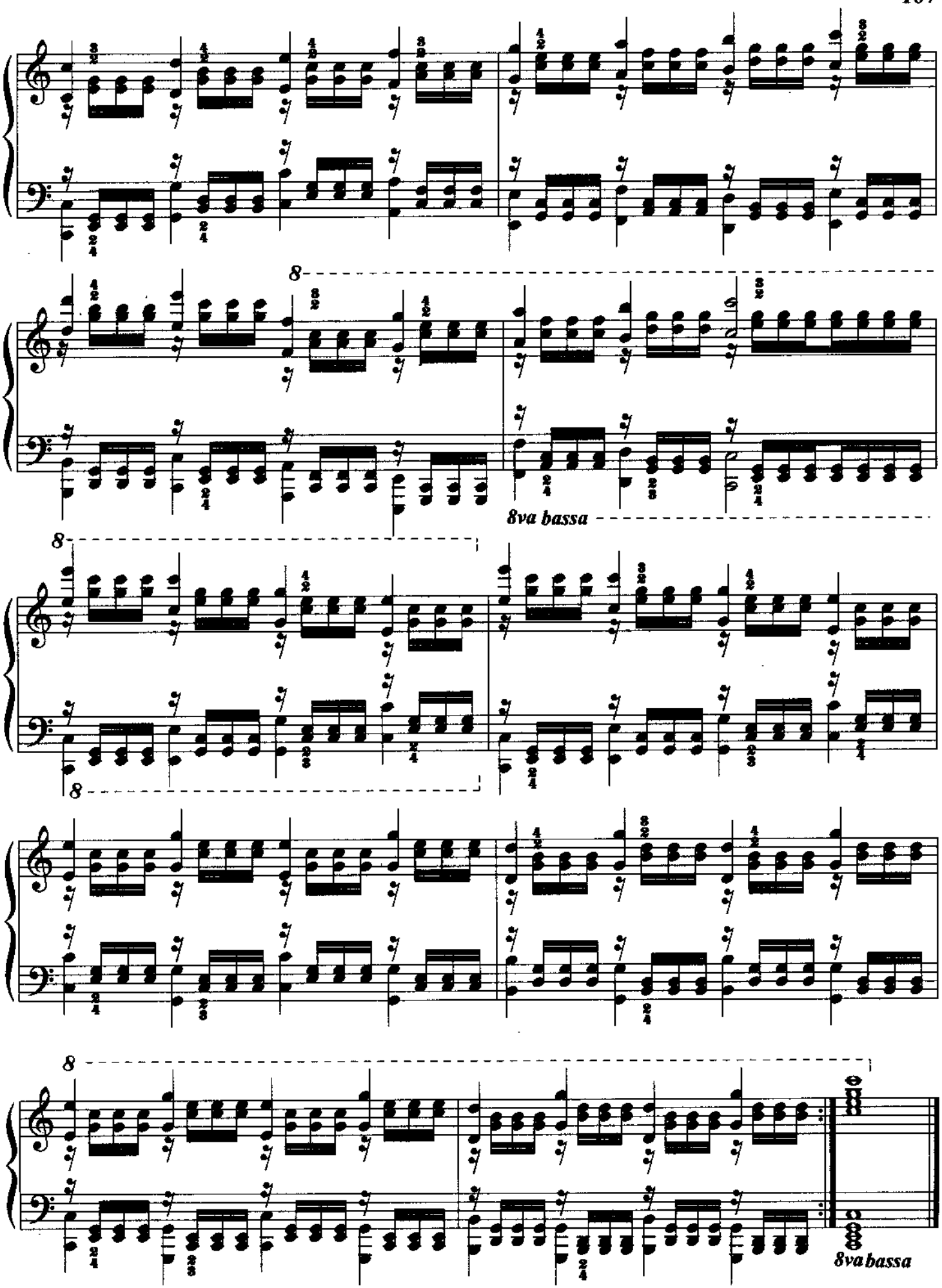

E大调音阶
8
#c小调
8
A大调音阶
8
#f小调
D大调音阶
8
b小调
8
G大调音阶
e小调
8

持续的八度音

由断奏音符伴奏

八度音要弹得有力，手腕不要抬起。当用良好的手指动作敏捷而清晰地弹奏中间的音符时，八度音保持不动。




8
8va bassa
8
8
8
8va bassa

平行六度音的四重颤音

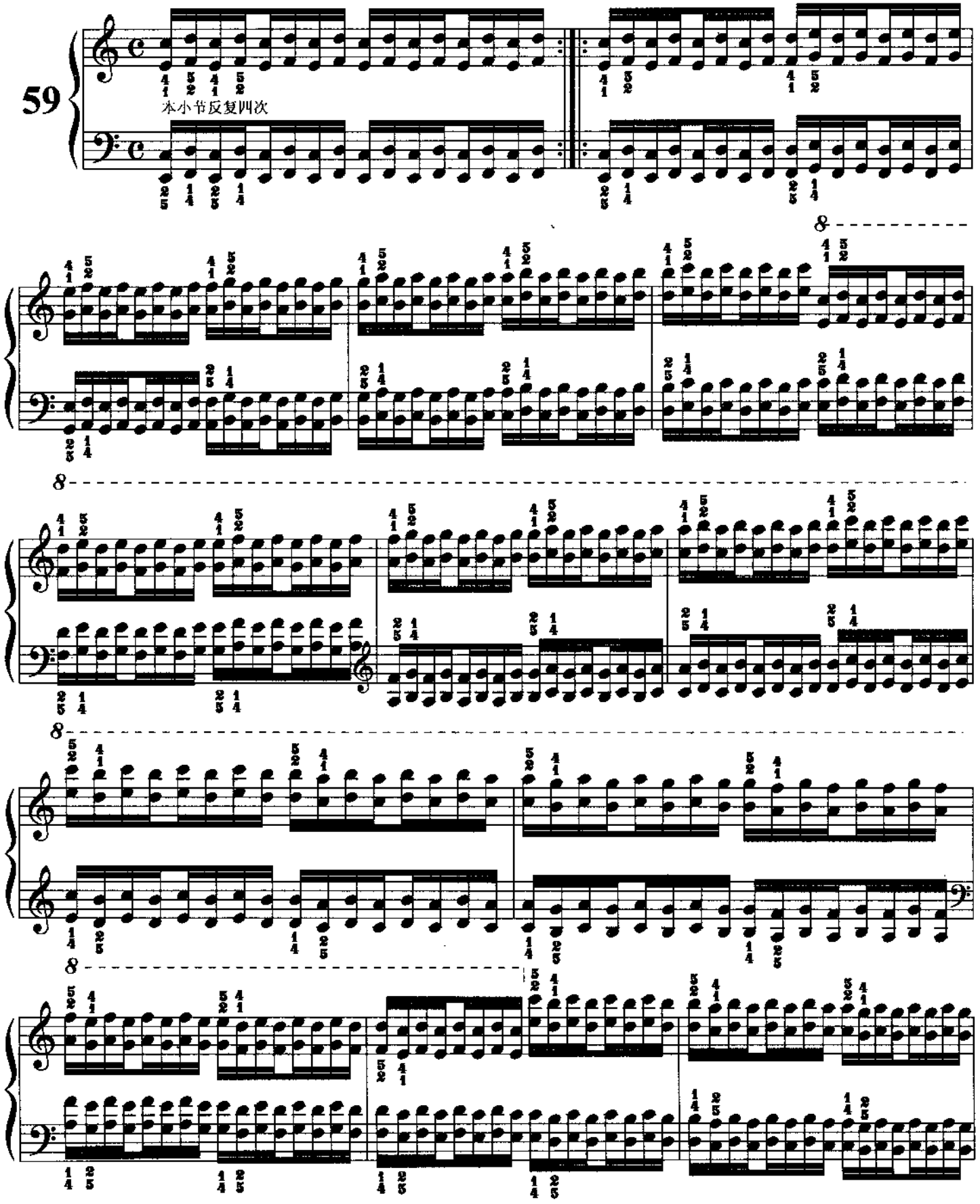
两手第1、第4指及第2、第5指间的伸张练习

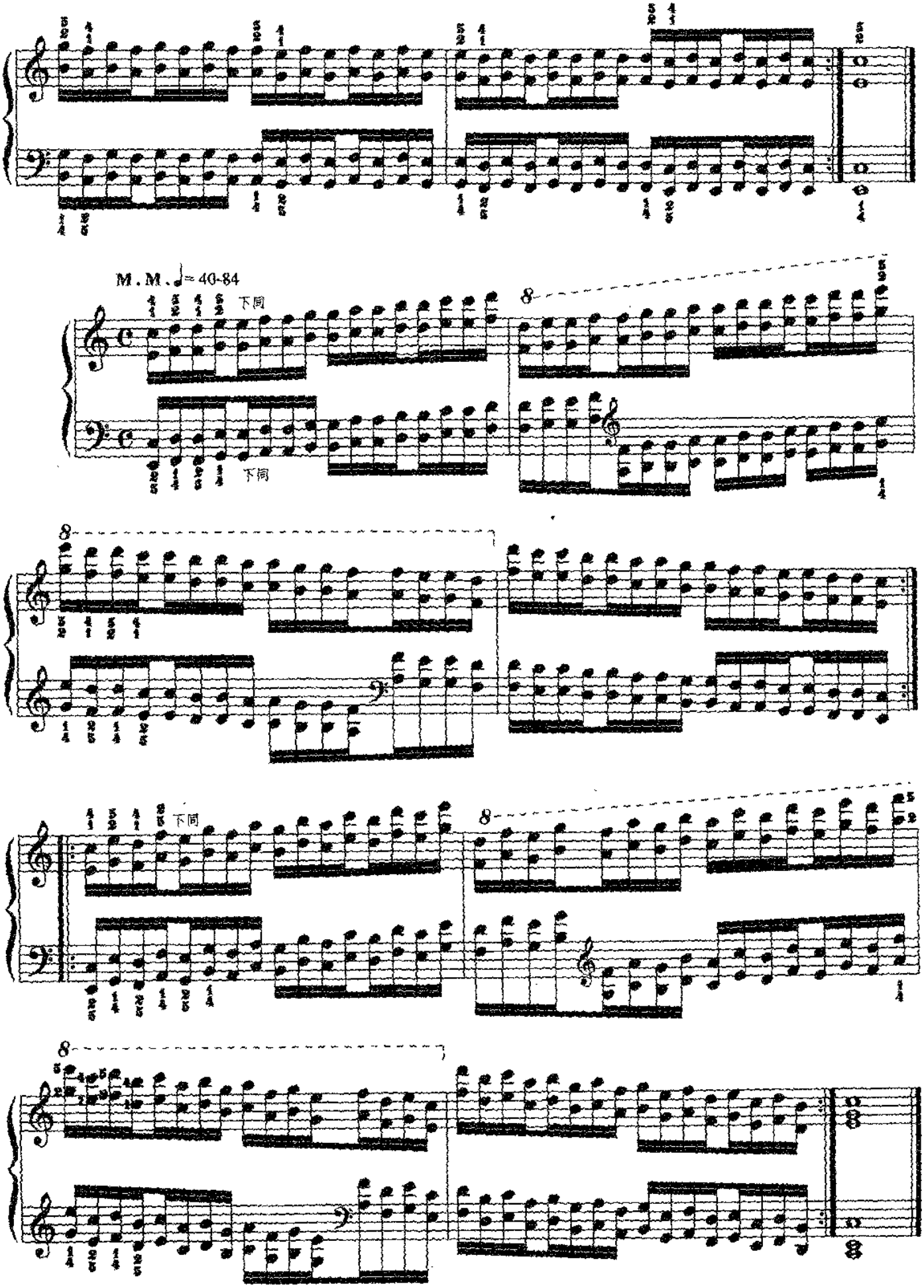
弹奏这条练习时，手和手腕都不能移动。

M.M. ♩= 40-84

59

本小节反复四次

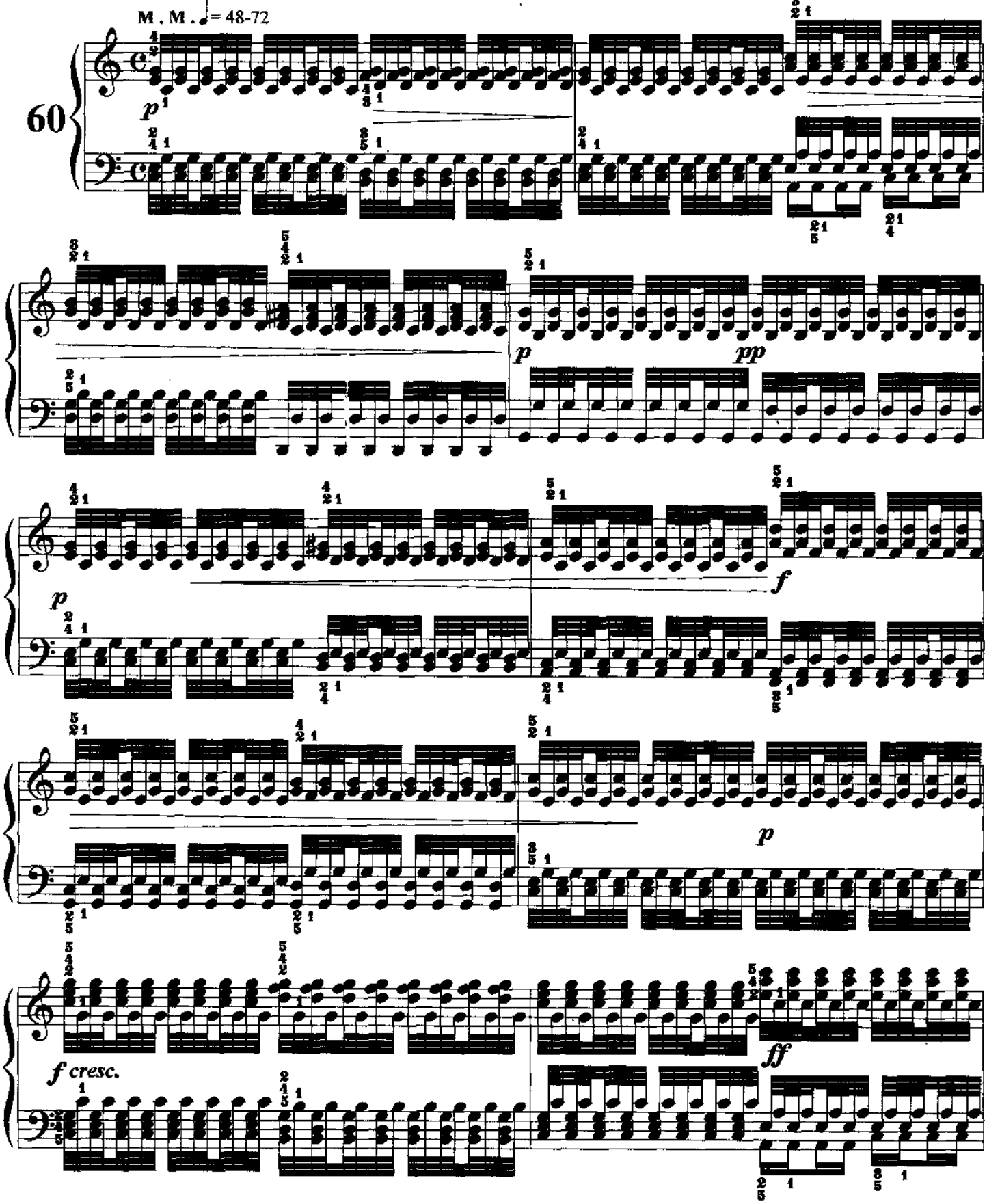


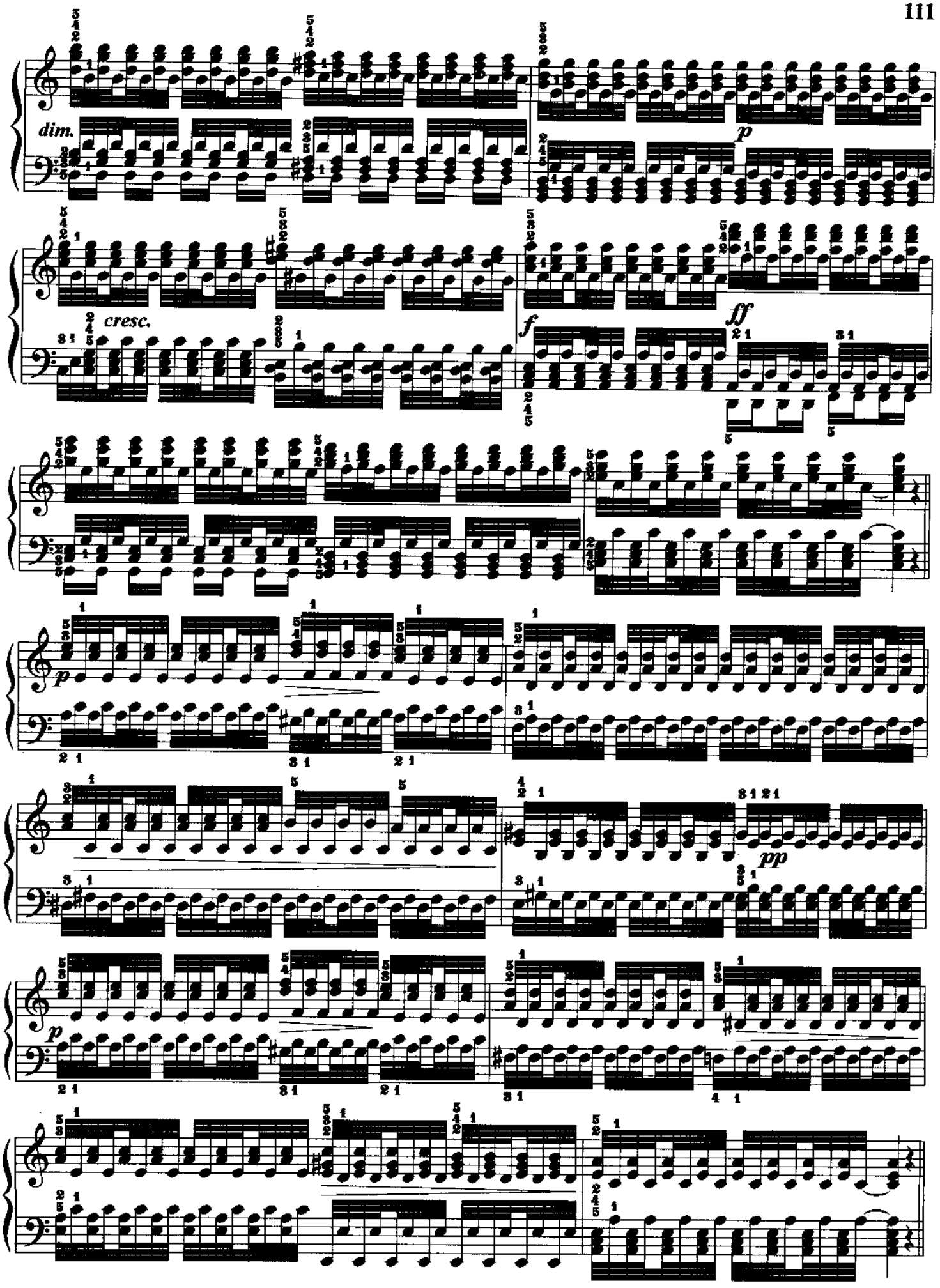

M . M . ♩= 40-84
下同
下同
下同

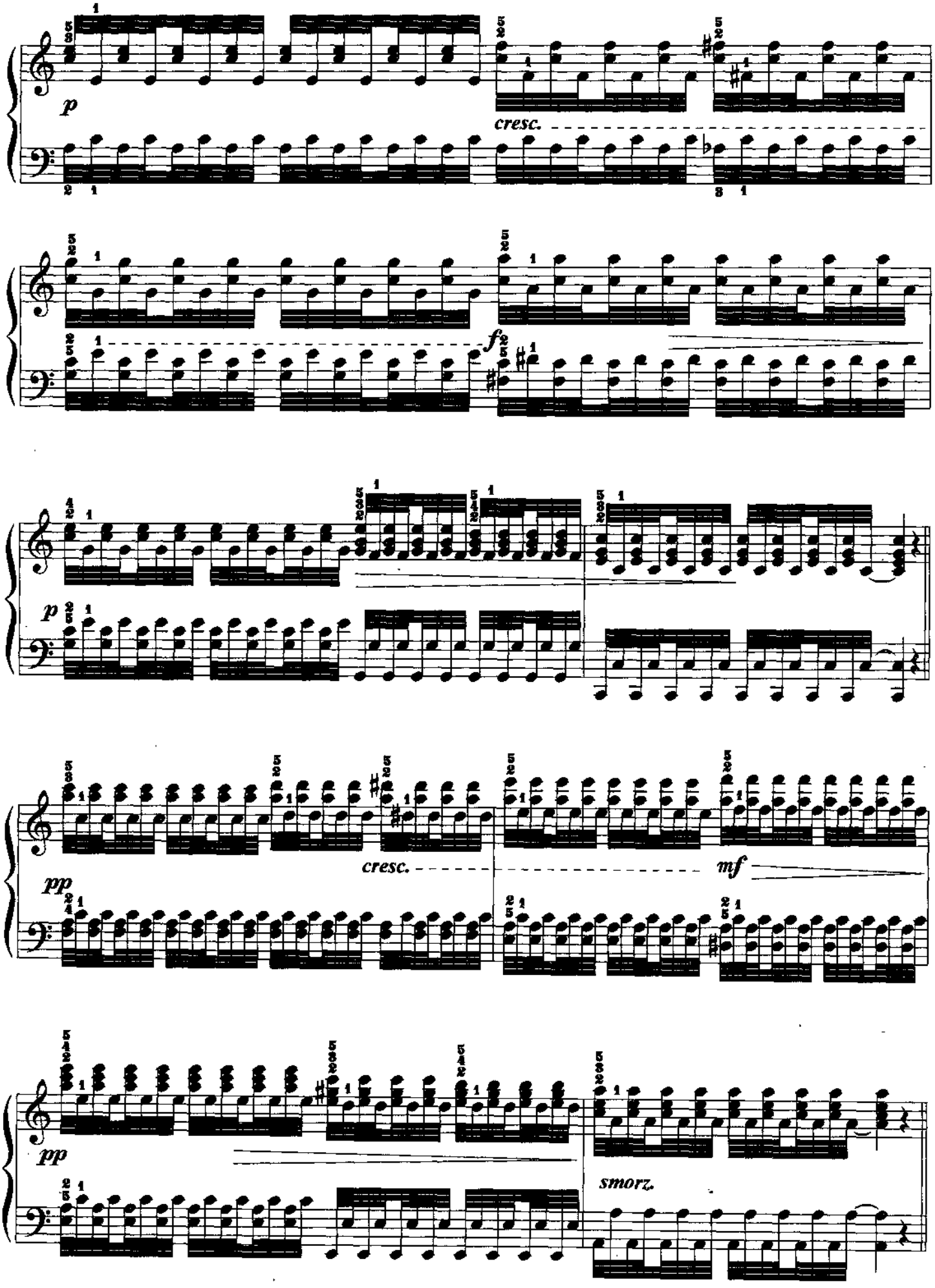
震　音

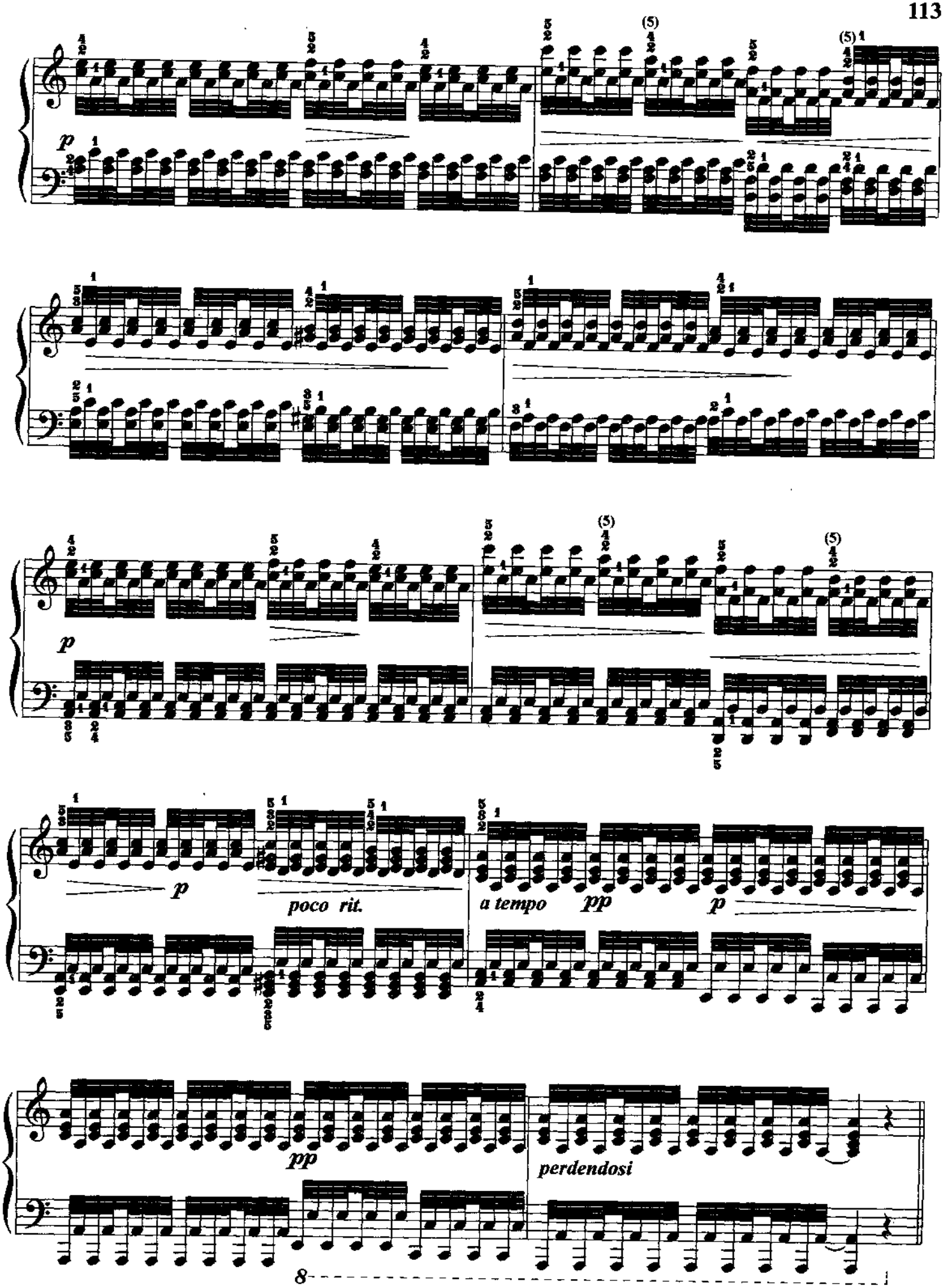
正确地弹奏震音，就应该像打鼓一样的快。

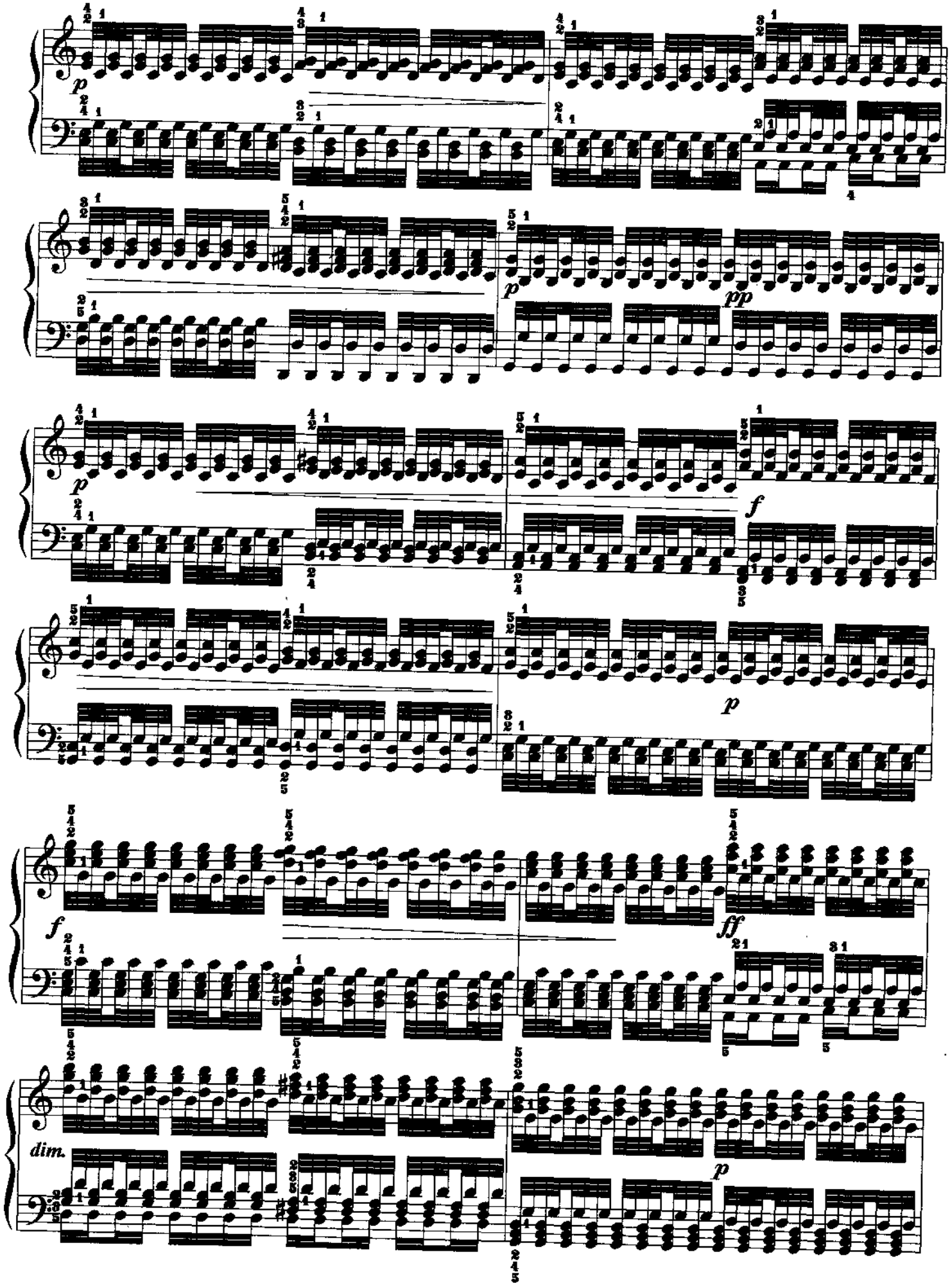
开始时要慢弹，然后逐渐加快至曲首所标注的速度（每分钟72拍）。最后摇动手腕进一步加快到打鼓的速度。这首练习曲长而难，但良好的获益将大大补偿弹奏者所经受的困难和疲劳。施泰贝尔特（Daniel Steibelt，1765-1823），德国著名钢琴家，弹奏震音时，曾令闻者为之战栗。

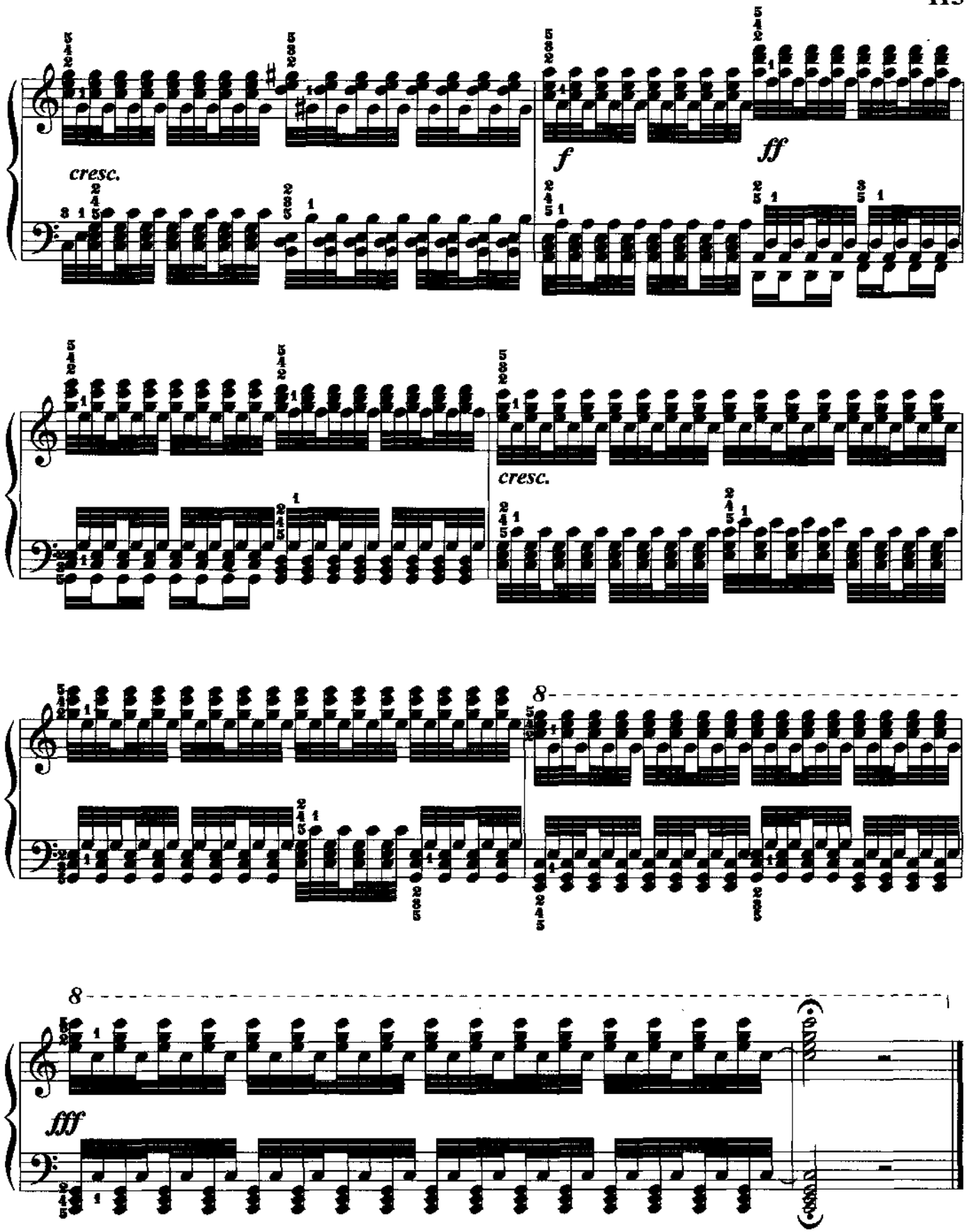



dim.
p
cresc.
f
ff
p
pp
p


p
cresc.
f
p
pp
cresc.
mf
pp
smorz.


p
p
p
poco rit.
a tempo
pp
p
pp
perdendosi
8


p
pp
f
p
f
ff
dim.
p



结　语

弹完本书的学生，此刻已体验到各种主要的技术困难；但是，如果他想享受自己劳动的成果，成为一个真正的演奏家，就必须在一定的时期内每天把本书从头至尾地弹奏。只有这样，他才能熟悉这些技术困难。

许多大演奏家都认为，单单为了保持原有的技术水平不退步，每天坚持数小时的练习是必要的。当编者要求期望成为演奏家的学生每天从头至尾地弹奏这些练习，他应该是不会遭到责难的。