

## 1.12 初级左手日常训练（手指操）

要将左手科学地运用起来对于初学者来说还是比较困难的，因为指法的变化很大因此手指不由自主地扭来扭去，难以掌握要领。前面讲到的左手初步指法大家要领会，下面介绍的“手指操”不是音乐，是一种纯粹的手指练习，然而每日拿出一段不长的时间练习就会使手指获得很好的姿势与灵活性。为演奏打下良好基础。

练习一：

手指依次按下，要求使用指尖。尽量靠近音槌以减少手指扩张的难度。最低要求是食指在一个小节内不要抬起，也就是说在这个练习中不允许手腕移动而只是手指扩张。

The image shows two systems of musical notation for a finger exercise. Each system consists of a treble clef staff and a bass clef staff. The first system's treble staff contains notes: m, #i, m, #i, #m, i, m, #i, #. The bass staff contains fingerings: 1, 2, 3, 4. The second system's treble staff contains notes: #, #, #, #, #, #, #, #, #. The bass staff contains fingerings: 1, 2, 3, 4. Vertical bar lines separate the measures, and double bar lines with repeat dots indicate the end of sections.

练习二：为矫正左手姿势的练习（原创）

这个练习囊括了左手所有两个手指的相对位置的练习，经常练习有助于锻炼左手位置与手指灵活准确，注意要两指同时按下，声音连贯



# 新编卡路里古典吉他教程

1 1 1 1 1 1 1 1

TAB 4 4 3 3 2 2 1 1

2 2 2 2 2 2 2 2

TAB 4 4 3 3 2 2 1 1

3 3 3 3 3 3 3 3

TAB 4 4 3 3 2 2 1 1

4 4 4 4 4 4 4 4

TAB 4 4 3 3 2 2 1 1

1 1 1 1 1 1 1 1

TAB 4 4 3 3 2 2 1 1

2 2 2 2 2 2 2 2

TAB 4 4 3 3 2 2 1 1

3 3 3 3 3 3 3 3

TAB 4 4 3 3 2 2 1 1

4 4 4 4 4 4 4 4

TAB 4 4 3 3 2 2 1 1

1 1 1 1 1 1 1 1

TAB 4 4 3 3 2 2 1 1

2 2 2 2 2 2 2 2

TAB 4 4 3 3 2 2 1 1

3 3 3 3 3 3 3 3

TAB 4 4 3 3 2 2 1 1

4 4 4 4 4 4 4 4

TAB 4 4 3 3 2 2 1 1

## 新编卡路里古典吉他教程

### 练习四：左右手配合练习

练习的作用是平均锻炼左手每个手指的速度，能力。开始的时候速度很慢比如从每分钟 50 个 16 分音符练起，然后逐步提高一直练到飞快。

手指要求 1 2 3 4 依次按下，不要抬起来再按下一个手指，而左右手的手指也要同时动作，以保证声音的连贯性并且避免杂音的出现。

### 练习四：左手指法操

## 新编卡路里古典吉他教程

下面的练习是训练左手指横向扩张能力的，使用的是①②③④弦，根据这个指法还可以应用到②③④⑤，③④⑤⑥以及①②④⑤，①②⑤⑥，①③④⑤，①④⑤⑥等等琴弦。

左手指基本功选练是一种很好的训练，对于左手的适应及演奏能力经常可以起到事半功倍的效果。

### 练习五：手指独立性练习

右手可以 mi 交替或者 ma 交替，也可以使用圆滑音奏法等数种方式练习。

新编卡路里古典吉他教程

1 4 1 4 1 4 1 4 1 4 1 4 1 4 1 4      2 3 2 3 2 3 2 3 2 3 2 3 2 3

2 4 2 4 2 4 2 4 2 4 2 4 2 4      3 4 3 4 3 4 3 4 3 4 3 4 3 4

1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2      1 3 1 3 1 3 1 3 1 3 1 3 1 3

1 4 1 4 1 4 1 4 1 4 1 4 1 4      2 3 2 3 2 3 2 3 2 3 2 3 2 3

2 4 2 4 2 4 2 4 2 4 2 4 2 4      3 4 3 4 3 4 3 4 3 4 3 4 3 4