2019.1.20第一次上课 截止2023.8.11上了76次课19次课

=200+76\*260+琴1830+书176.4+19\*280

之前的都记在了书上

# 2021.3.5

四级

左手离指板太远了，以后不容易加速，34指更靠近指板随时做好准备一点

1. 练习曲4：1 2 3指不准 3偏高 2在下行时偏低
2. 第一变奏曲：4个2指拉出一样的音；一把3指上三把1指不准，都是re这个音
3. a小调：右手弓速+左手揉弦->保持音的效果；断句问题；渐强渐弱用弓的长短+速度拉出

# 2021.3.19

主要是左手 右手没啥问题；还是先练音 不加节奏；

感受左手 还有个问题 就是一把位3指 你会忽高忽低

第一变奏曲:

1.想在哪根弦上运弓，提前准备

a小调:

1.左手下行时，3指回撤，2指顶3指;12指类似，2回撤,1顶2

2. 一把fa 1指高 退到底和空弦并紧

四季调:

1.滑音 始终是主音(箭头后的那个音)的手指完成滑音动作，本节学的上箭头都是先滑音的上滑音，下箭头都是后滑音的下滑音

a.先滑音(有上下滑音):止于并突出主音， 倚音(主音+/- 半音)->主音

b. 后滑音(有上下滑音):始于主音，主音-> 倚音(主音+/- 半音)

2.二把(1指是一把2指位置) ，先找音 ，再加节奏

# 2021.4.2

二把位音阶练习

需要练习找音准(a小调+第五级开塞练习曲3):

1.慢练 肌肉记忆

2.拉的时候可以停下来确认音准

3.提前想下一个音与目前这个音的手指距离 手指的距离！！！！！！

4.提前想与再下一个音的关系注意回收手指(比如三把下行so fa mi re中fa三指找二指，3回收，2顶三指;但是一把二指下行回收太多)

四季调

1.延音:拉出效果 至少加长时值的一半+换气的效果渐弱淡出

2.引子:速度可自定，主要是节奏问题:长拍不能拉成短拍效果

3.二把的la二指偏低，so 一指偏高

4.a小调主音la 音准要准

# 2021.4.16

五级:

1. 开塞练习曲:

a.连弓，控制右手不随左手加快，弓段分配

b.左手打指

c.先分解练习，再加重音(加压不加弓速)

2. 音阶:

a.同名大调升号个数-3=同名小调升号个数，负的就是降号，按7362514的顺序

ex: G大调（一个升号fa）和g小调(一个升号-3=-2，所以两个降号 降7和3)

b.6把位不要回撤

c.旋律小调，在自然小调基础上，上行升高6,7音级，下行还原6,7音级

d.常用四类调式:自然大调，自然小调，旋律小调，和声小调

四级

3.四季调:

a. 5,6小节 节奏变化，三连音转半拍，时值0.33->0.5，1指退，不是下滑音

b.13小节:三把re 4指偏低

c.27小节开始拉出3/4拍，GD弦多个重复1指在一三把上下把，记忆一指定位

d.多处: 不下把位，仅一指后撤，但不是下滑音，拉清楚

4.小夜曲

1.装饰音换弦不要太硬

2.5,6小节 0.75+0.25+0.5的节奏，0.75默念so so so拉满,不要急着拉后面的，弓速慢一点，0.25快速，0.5是重点, 不是前面的0.25

# 2021.4.30

G大调g小调音阶

1.六把位

2.上加线和间，线上la do mi so 间上si re fa la

练习曲开塞

1. 第一句的2指保留，4指高了，挤3指

四季调

1.音准: 三把的一指四指，第一句主要第二小节，第75-86小节一把二指

练习曲开塞op20 no27 P35

1. fp略强，后面弱，再渐强弓段增加

2.顿弓有头的勾一下，再松掉有弹性

3.降la和so并，升so和la并，所以一把降la比升so低一点(降号找低半度的音并指，升号找高半度的音并指)

4.保留1或2指，摁紧

5. 五把位找音

牧歌/小夜曲预习

# 2021.5.28

空弦下弓开始时弓根慢拉，易拉成抽弓，可以上网看看曲目讲解

G大调与g小调:

1.一把三指不准 上三把和六把一指定位，停下听音准

2.六把so si mi so A弦1,3指保持，E弦 mi二指低

3.下把位时，3,4指在高把位提前准备靠近弦，贴弦下一把，不是3,4指直接放在一把位置

练习曲开塞27

A段

1.顿弓:头有一点勾，后面向弓尖/根冲刺，向前不是向外/内冲，不要压

2.渐强渐弱:因为不能压，所以用弓段+弓速，一开始的fp虽然有f，但是弓短一点，不然后面没法拉出渐强

B段

1.2个对5个音 用的弓长相同

2.音准

小夜曲:

1.sf=sfz=sforzando fz=forzando,都是只对单个音加强，对其他音无效，所有sf拉出来

2.一三把位上下把，不是跳的，手指提前在原把位贴近弦再移动

3.连弓内套连弓或有保持音记号，注意之间停顿

4.切分节奏

5.一拍分成0.75+0.25, 0.75拍心里数123

# 2021.6.12

G大调g小调:

1.琶音: 主音so的音准，每个上把和下把的第一个音停下来，找距离感觉和音准，不然就是在浪费时间

练习曲开塞27:

1.ff 加弓速和揉弦

2.顿弓 勾住以后松掉然后拉，声音比较好听

小夜曲:

1.4指泛音re手不要幅度太大立起来，音会飘掉，平稳扩张四指

牧歌:

1.A弦三指fa上la泛音

2.下行三把E弦1指la偏高，一把二指so 偏低

3.D弦上泛音用四指上把找，听到音即可

预习P60 练习曲4 P53 d小调协奏曲

# 2021.6.25

G大调g小调:

1.练习方法:

注意主音so，琶音的小三度，

纯四度E弦六把re->so……

纯五度A弦六把so->E弦六把re，D弦三把so->A弦re……

听纯四度纯五度和谐的声音

2.对空弦音准

马扎斯Op36.No2

1.马扎斯没泛音，偏旋律音乐性

2.G.B手腕放松，起步加速揉弦加压;

马上松掉并拉的感觉，左手可以不揉，右手不是冲是拉否则容易抖;

结尾慢下来，下一次起步才有准备机会，不然手腕一直比较紧

2.O.H上半弓，一个音揉两个左右，肘部为支点，向前和往回伸展，保持音类似全弓的三步走，但是右手大臂不动

3.顿弓，弓短一点类似拨弦声，起动勾住压一下;

然后松掉，向两头冲，但是短一点;

最后要停住，停住下一次才能起头勾得住容易忘，手腕不容易紧张

牧歌

主要第一句后续不断重复

1.上1/4弓处起，连续揉弦幅度小,少揉点，揉一个手腕搂，加泛音一拍在弓根了

2.右手容易起，贴弦换弦，全弓fa，再连续揉弦，最后si揉弦弓多，la轻下来

看视频：牧歌和马扎斯

# 2021.7.9

调音：

粗调时大拇指和食指调整，剩下三根手指在琴头抵着，才使得上力

从A弦开始调，剩下听双音或者两根弦的拨弦声音

右手有点飘+经常耸肩右肩（沉下来）；左肩往下低

G大调g旋律小调

1. 三把A弦mi偏高，2指回撤（两组琶音so si mi/ so do mi的mi）

A大调a旋律小调（同主音大小调差三个升降号）

1. 1 3 5 7把位
2. 旋律小调上行6 7级升，下行还原
3. 下行2 3 指有升号1指偏高

练习曲4：马扎斯Op36 No 2

1. 停（接触钩住弦，冷静准备好再拉）-爆发冲刺（带一点头）-松-停
2. 55节：半拍双音 ❌拉成带点点的顿弓 ✔拉半拍
3. 56 57节：16分音符快速 +附点0.75拍慢（重点是这个非后面的16分音符）
4. 62节：结尾部分双音 保持音都揉弦 双音也揉

练习曲5：马扎斯Op.36 No.3

1. 拿到曲子：先分析一波节奏
2. 同样可看视频 林耀基
3. 有休止符，所以每一个音停住 ❌拉成一拍 ✔拉半拍；
4. 半拍小揉弦
5. 休止符：用来准备下一个音
6. 重音记号：弓速+揉弦
7. 16节：拆成四部分再练（涉及四个16分音符中换弓了）
8. 17 18节：
   1. 连续下弓/上弓 拿起弓子不要太高（类似画小圆） 可以先做空弦练习
   2. 然后立刻放回再找音，❌等在空中 ✔停在弦上找音

四级自选6 牧歌

开头第一句：re mi fa la

1. 连续揉弦保留手指来过渡，揉下一个时前一个过早放开

慢动作：揉完a， b按好a仍保留，准备揉b再放开a

# 2021.7.23

A大调a小调：

1. G D弦手腕立起来了，手指手腕抬太高，尽量贴近琴弦
2. 下行手指保留，比如：A弦si→D弦 la so fa mi保留A弦1指直到D弦1指mi

马扎斯Op.36 No.3

1. 半拍弓段太短太谨慎
2. 第7小节，la泛音拉清楚，拉足拍来得及，下一把4指练习时停一下
3. 第17节半拍对一拍四个音，四个音不稳

练习：do拉完 只拉第一个do稳住易跳起，再逐个加到四个音

1. 第18节双音，下一个音按好再放前面的手指，放太快抬太高，手指看着较乱

21-33

1. 弓法：顿弓接全弓
   1. 半拍全弓，点点顿弓，离开弦一部分在空气里，贴弦换弦；
   2. 全弓 稳住 四个音一组停一下
2. 29节 有保持音+顿弓，全弓不离开弦
3. rf：突然强，双音小揉弦

34-42

1. 39：四个半拍，第一个多一点，后三个少一点
2. 40：
   1. 导音：当前音→此时1指的音→把位
   2. 上把：练习时先1指或者上一个音对应手指上把，再按对应手指

43-52

1. 三把的G D 弦的音

53-66

1. D弦 Ⅲ Ⅳ Ⅴ把+导音
2. 59：导音找把位；练习2→2→4，中间2：定位＋手型，最后上把的2不发出声音，但手指在附近
3. 60：Ⅳ→Ⅲ 太近了+因为连弓太快了没时间，手基本不动不下把，仅1指倒伸张，容易下多不准

# 2021.8.6

上下把位怎么快+准：整个手指框架上下把，提前想好+准备好了直接摁了

A大调a小调：

1. 三个升号
2. 按紧不要急！！！！ 前期慢练 不能侥幸这些都是假象 肌肉记忆 后期会不稳定反而浪费时间
3. 五把以上 GD弦可以大拇指托在下面手腕翻过来 短暂；五把大拇指可以对着升、还原do都行；我一般升do
4. 有手指标注提醒变把位才变把位

马扎斯Op.36 No.3

1. 第四节：一把位前一个音4指也会高，带动三指也高了，3指回撤，一指高；三指和A弦对音准，然后记位置
2. 第57-61：高把位并指问题 来找音准

P53 d小调协奏曲：

第三乐章：一般欢快；难点：小调一般注意回撤；16分音符；1指上下三把；弱拍起；混合弓法

11-12：弱拍起以后连起来，弱拍与后面勿断开

28-30：1指保持，不要乱放，这种对A弦空弦的16分音符，很快，A弦不影响E弦所以，E弦上手指尽可能保持，能不离开弦就不离开，稳定+安全感；手指离开也尽量在附近，不然会也回不来，会慢+手指贴弦移动上下把，不能跳上来直接悬在空气里移动，相当不准；多手指也可以一起揉

# 2021.8.20

A大调a小调：

1. 前4条音节连贯撒 先分工再连弓：上把有停顿
2. 上把有滑音：仅上把快速但是整体节奏没有加速（不要给自己找麻烦）
3. 第一条琶音：上把三把的三指偏高回缩 E弦一指三把la五把re也偏高

乐曲P53 d小调协奏曲：

练习应该先慢，不要给自己找麻烦

d小调主音re 对应五度是la，所以la也要特别注意音准

1. 上三把：la一指只准低不准高，因为超了难调整
2. 29节：这一块所有的A弦的la拉清楚，太重视高音没重视la，别一蹭就走
3. 38节：连弓la→la 换弦别压弦难听

先考虑弓段分配一弓几拍+几个音

再音准 把位

再加速

A：58-82

1. 58：后半弓 小短弓 连贯不要断开
2. 63：1指后松掉 4指才能揉动

B: 83-130（其实从82已经开始转d大调）

1. 混合弓法 想好一弓几音+几拍
2. 95 96：六个重音 多一点弓拉出来
3. 127：不按书上的指法 下1把再三把 升so用1指不用2指

C：130-150

1. 131 132： 典型混合弓法一定拆开练习

拆成四组：re一个；re fa la re一组；fa la si一组 la与si别断开；si la so la 2.5拍弓段分配

1. 139： 两个顿弓难受 fa la因为la是上弓所以往往弓用的不足 推上去
2. 144：连弓多一点 两个顿弓少一点

# 2021.9.3

A大调a小调：

1. 上把有滑音：ex第一条琶音，手指摁紧上把，不要松开上（因为摁紧恐惧前一个音有杂音会更清晰同步）；左手慢了右手快了，前一个音共还没走完弓就已经上把了，弓尾留一点给了下一个音不对的；所以前一个音拉完再上把同时换弓

乐曲P53 d小调协奏曲：（很变态，但很好，混合弓法＋音准）

* + 1. 主要左手问题：三五把位没有框架手型慢练
    2. 一指上三把：14-15节 24-25
       - 1. 下把上把：虽然换把要快，但是快到终点要提前刹车减速，不要愣头愣脑冲过去，否则不稳定，上把宁低不要高，因为超线了难调整；慢动作，记距离+手感
         2. 摁紧上，不要松开
         3. 是轻柔，软下来的上，因为距离很小，快速不是让你冲刺硬上，否则会抖或者跳，是巧劲轻松轻轻的上，润物细无声的控制
         4. 上完把后：三把的框架，三指回缩
    3. 三把上五把：26-27节

同样的：一指三把上五把，因为五把是升do所以一指往前伸一点

上完后五把框架手型

* + 1. 29-38：一串16分音符：所有音准慢慢练，思考记住距离（容易糊掉）
    2. B段：83-130 多揉换风格了 优美
    3. C段：131：4个16分音符不均匀，换弦会断；渐强部分弓越来越多，气势+
    4. 右肩容易无意识地耸起来；基本功上把位+手型不扎实

# 2021.9.15

A大调a小调：

1. 滑音比较明显 重点关注左手，应该右手配合左手，不是左手配合右手 因为我右撇子，左手反应慢一点
2. 右肩膀放下来
3. 思考：左手摁紧，右手拉；上把以后想框架；耳朵听左手音准（主动记忆形成肌肉记忆）

乐曲P53 d小调协奏曲：（很变态，但很好，混合弓法＋音准）

A:

重点：28-38的音准 耳朵听（特别是28节不准很难听）

1. 5把mi和3把升do的三指会回收，偏低；
2. 三把的si 2指偏低；用2指五把下三把也偏低
3. 有mf fp cresc. 重音记号都要揉弦（可多指揉弦）
4. 慢慢练不着急 听每个音准\*\*

58：起：不要匆忙，冷静准备好了再来；连续两个上把 1指音准；1指站住因为揉弦

66：三根指345并指；再上1指

B：优美+揉弦弓速不够

1. 弓速：弓段变多
2. 所有cresc mf f sf 重音记号 渐强都要揉弦
3. 练习：慢练思考弓段分配 一弓几音，怎么分配每个音走多少
4. 最后：加速 因为越快越流畅 不然慢的话左手揉不起来

D 151-188

* + - 1. 主要练习五把的框架12并 三指偏低略扩 34距离
      2. 三把：三指升do偏低 34并指
      3. 157：2指5->3把 偏低 下完前后都要想两个把位的框架

不能傻练只顾先流畅一遍又一遍，不能无脑练要思考，主动在脑子里想每个把位的框架（否则很漫长，就是手并指，记忆距离）

# 2021.9.29

先听空弦（单音+双音）

A大调a小调：

1. 听音准为主，每个音都要听
2. 肩膀放下来
3. 想小三度收 大三度扩
4. 一天一条琶音，别太多，四个一组听音准最容易改正，准了再走
5. 提前想手型，再按已经晚了

d小调协奏曲：

1. A ：

22节 一把so二指收，去找fa；

59节 fa和la（全曲最高音：揉弦+弓速，仅揉弦不够；有的加压力就会破了难听，可以往琴码走声音响亮）人不要动，手动

1. B段多揉
2. D：双音顿弓不是压 很难听，拉；

自选曲目小步舞曲：

莫扎特生平：英年早逝，父亲是宫廷乐师，所以作品偏欢快活泼，这首创作于14岁

1. d大调，空0.25拍为了动感
2. pizz拨奏，直到出现arco恢复弓拉
3. 第一个音揉弦
4. tr：打指 想着抬，想象指板烫 放松打 不是实在的打；打指前后两个音肯定紧挨着，不会跳的；右手加一点重音弓速，给点力，不然打不起来

# 2021.10.13

老师人生经验 老师38了10.12生日 昨天老师对面的老头还是老太脑癌晚期去世了 人生该吃吃该喝喝 想开一点

老师经验分享：一个小姐姐

大四开始学 不是学琴专业 但是后来学了古筝 去全职古筝老师 还在业余学小提琴 中途怀孕还停了一年，现在已经考完十级，经过老师推荐 去师资培训班，之后可以带学生，可以兼职多条路

我是很喜欢艺术：乐器+画画，最喜欢的两个事情，很投入很令人幸福，老师说先考到十级 再演奏级 再师资培训班 若干年以后喜欢可以变成一种赚钱方式，这是人生最幸福的事情啊！！！😊 拉小提琴十年打底，才入门

A大调a小调

1. 主要第一条琶音la do mi 收缩三指，想三度(la do小三度 do mi大三度) 五度手指关系；音阶因为连着 所以手指稳定；

但是琶音有三度 五度 手指间跳着所以手型距离 框架不稳定

1. 下把和下行比较迟钝，手型没上把和上行手指顺畅，因为上行有一指可以定位其他手指距离；下行是没有一指定着，倒着
2. 可以听我的琴的录音：耳朵听，不准音不准
3. 做任何事情要带着脑子 不要重复机械劳动，很低效；高效：尽可能的吸收充分接受到的信息

d小调C D部分P55

171-172：

1. fp：虽然相对强，但是p 所以拉法：弓速快 弓多；但是p所以弓不压实，虚一点
2. fp后 弱下来，并cresc渐强 进行曲的感觉：后面的音渐高的，因为是音阶 所以越干净越好，不要揉其他动作拖泥带水；一开始弓段少一点，后面渐多，加速

小步舞曲P60 音准很挑剔

1. 录音快：但是弓很稳，黏住的；所以练习时 moderato 慢一点美的 ，后期略微加速
2. 8-10：

tr：打指加重音，带起来，给把劲；

tr大概打两个，不要为了tr耽误后面两个音；

tr：前面的手指不用保留，也可以保留打

后面两个音收住，不要冲出去到全弓

1. 14：123143：三把E弦2指；12-20：想音准问题，一下就走了骗不了自己

16：1指全程放了，不然会卡住，下不去；下行手不够坚固，拉个10-20遍，巩固手型

19：3指先挤4指，再4指挤3指，互相挤

1. menuetto：3/4小步舞曲；D.C. al Fine 从头重复直到出现Fine；pizz：拨弦直到出现arco拉弓；TRIO三重奏

36后：D大调转调→G大调（想手型）

1. 主要音阶练习：16分音符主要中弓偏下，因为比较坚实，弓尖音色不好太弱了
2. 40：弓渐渐用到弓尖，后面两拍
3. 升降号看清楚
4. 56 结尾1234 1指不保留，否则，后面4指下不来
5. 结尾是二把，大拇指弧口在A弦还原do

预习P63 旋律

1. 先找音，不考虑弓法全部分弓；涉及2 3 4 5把

# 2021.10.27

A大调a小调

1. 下行：三指停住 揉一下 肌肉记住

小步舞曲P60

1-35：

1. 放慢：多揉几个音，揉太少
2. 整体一把偏高 ，因为一把没线了
3. so 2指没有中间态，要么挤低的fa 要么顶高的la
4. 三指从A弦平移到E弦，会无意识的向前伸
5. 打指练习：

右手

* 1. 首先一开始右手冲，加力，但不加太多速刹住
  2. 然后立刻放松往下沉，不是往上抬，不要持续加力，会右手提起来太多，弓会飘掉不粘弦；要稳稳正常运弓

左手：

1. 放慢多打，练习时慢，所以打指一个音超过3个
2. 先只打指不加后面的音，千万不要想后面的音，打清楚能连续打的多，再考虑最后两个音

* 正确的打指声音：咯噔咯噔颗粒感的声音，响亮激烈
* 左右手配合难，右手偏快，起动太快加力以后没有沉下来放慢

12-20

1. 弓贴弦 飘得一塌糊涂
2. 连弓，做出抒情 拖住+压住： ∵连弓 ∴走完全弓 弓根和弓尖 怕+偷懒不拉全 右手的问题
3. 一弓多音 弓段分配：为了均匀，两个音一停，确保均匀，且能走到弓尖+弓根

后面没什么大问题，因为16分音符：运弓不难；左手音准注意+熟练

**旋律P63 要克制住情感，慢很平静**

1-8：

1. 一个降号 降si： F大调 or d小调（如何判大调、小调，简单方法：结尾是re，d所以是d小调）
2. 每一句都研究，模仿一起练琴 大师每个动作

第一句：

分段练：fa两拍；me fa so fa这组装饰音节奏快，但是手不能抬起来；fa me re弓根换弓中间不能断

第二句：

re与前面的连着，不能断

# 2021.11.10

基础：

1. 空弦练习，双音练习，可以练习第二乐章（一般慢板）的运弓感觉：在弓尖和弓根，易抽弓，快结束和开始会加速，不要，应该手臂极度控制，慢而不断，听不出换弓换弦痕迹；但是第三乐章，可以有抽弓
2. 弓段分配：一弓多拍，要均匀分配；实在遇到了没均匀，来不及了不要硬凑强迫加速多，仍要均匀换

小步舞曲：

1. 音准问题（上课暂时发现的有）：
   1. 2：升do 和mi框架24指，小三度，听do ri mi，mi偏高（对E弦空弦）；再听do mi；so2指回收
   2. 5：下把后的so2指太低了，下多了，确实要找1指，但是也别太多
   3. 36开始：变调，G大调，2指与1指并紧，所以1指非常重要定位，安全感

四根弦的1指平行，不能一前一后，有意识关注

* 1. 49: 2指保留，升re1指去顶
  2. 52：二把位至少一个手指在上面，2指保留
  3. 57: 二把位的2指la喜欢后撤，要前伸一点

1. Trail打指，右手别过分加速，开头加一下，立刻松掉沉下来，才容易打起来，不然容易飞起
2. 20：la si连顿弓，两个之间略跳一点点，中弓开始，走1/4左右
3. 练习方法：
   1. 首先，找出不准的音，打记号（🔺）
   2. 想与正确的音时，需要回收还是前伸，控制变量找问题
   3. 看到升降号数量，想到调号，想到手指框架，想到需要注意回收前伸的把位和手指，就准了

\*先慢速，在保证音准不大幅慢慢加速

旋律：（学完了）

1. 可以先脚打分拍（半拍），最后再打一拍一下
2. 4 5 6把的手指
3. 关于究竟是倒伸张 还是下把位？比如

倒伸张：看后面的手指记号

Ex: 5：后面1指在三把，则不是下到二把，而是下到三，1指倒伸张到so

12：mi 2指后面la 1指是三把，所以2指就是三把位，下把了，不是倒伸张

1. 下把滑音太明显了，右手太快+左手手指松掉
2. 高把位上下把一般是23指直接上下，所以一般不用 用导音方法 想把位，再上下把位，直接想到音反应几把

比如：记A弦6把三指和5把三指都是什么，会更快

# 2021.11.25

细节，别整体练，最后合起来

基础：

1. 上弓加弓速推上去，大臂不动，小臂夹紧用力
2. 双音音准
3. 音准：一把三指=三把一指，特别重要，现在一把只留这个音，好找其他手指
4. 音阶：想度数关系，几度
5. 上把不要多上：要到线了，刹一点车

小步舞曲：

1. 摁弦，趴一点多一点肉按住
2. 第一句1-4：
   1. 升do mi不准
   2. 一把三指收，因为是倒着下行4指→3指，所以忘记有意识回收
3. 20：连顿弓，非跳弓
4. 57：五把位：手指普遍后撤，re二指后撤；下二把位：三指si不准，下多了；

旋律：

左手动影响右手运弓，左右手分离：

1. 1：
   1. 左手：下把后mi re揉弦拉清楚
   2. 左手：1指放掉，2指单指揉弦
   3. 右手：连续不断不受干扰，即使左手的摁指节奏变了；
   4. 右手：肩膀沉下来，小臂略微夹紧控制，大臂不动，因为小提琴太敏感了，一点手部变化音色听得很明显
   5. 右手：上弓推加把力，弓走直，易向内，到弓根时太靠琴码杂音
2. 8：右手受左手影响短的厉害
   1. 右手：连续，不断
   2. 右手：弓段分配，因为渐强，所以一开始少，最后多一点弓
   3. 右手：贴弦：怎么贴，右手压加力，慢慢一直压；右肩膀沉住大臂压住；小臂推上去
   4. 左手：熟练，右手才行
3. 32、35：打指trail：抬的少一点低一点，因为要结束了+长拍，轻一点

# 2021.11.25

观看一起练琴《旋律》大师示例发现的问题：

1. 之前左手手臂不够向内，左手本身也有问题，导致左手手指离指板偏远，然后各种小问题就产生了，那个大师手和指板离得很近，轻轻松松就可以摁弦了；之前没有有意识的训练这个舵向变化，都是凭感觉的，感觉手指不够了再手臂动一点，就会协调不太好
2. 还有一个可能:可能大师左手握的比较深

老师解答：

1. 手握的深浅这个是个人的习惯问题，但是手指尽量是要靠近指板方便摁弦
2. 左手手臂有意识舵向旋转，四根弦的手臂要自动有意识旋转的，不然手臂向外，光靠手腕手指摁弦很难不方便，后面也快不了

# 2021.12.9

所有上弓有意识加速实心推再减速控制（除非有特殊记号），上弓要推不是虚推，实推，有小提琴味道，有感情

1. 上弓拉的好听的方法：前面多一点多推，弓根时减慢，才好听，便于右手控制
2. 所有的顿弓记号“.”点点，三角渐强渐弱做出来：揉弦+加速+加压
3. 右撇子：所以右手要等一下左手一般，左手走，右手拖，练习分离

小步舞曲：

难点：音准 速度 下行4-3-2都不准

1. 练习时必须上把减慢，因为不知道距离不能一直依赖线，要谨慎不能很突然，事前准备，最终成形时类似无痕。
2. 第二节：so si;la so 两个so不一样，2-4再回来3-2（等距离的，想一把的距离）
3. 第3节：fa->la 1指一把到三把
4. 8-11节：打指+2个32分音符+两个顿弓+一拍重音 一共四个点
   * 1. 上弓：打指：一开始加一点速后立刻正常拉，不要右手抬起太多，右手沉住(左手再怎么快，右手和左手分离)
     2. 上弓：2个32分音符：拉清楚，忽视会糊掉（到弓根了减慢，为了后面顿弓而且弓根不减速不好控制手）
     3. 顿弓：前面减慢不然没蓄好力，准备好顿弓压不了力；有意识食指压一下;上弓顿弓用力推；弓毛一紧一松
     4. 下弓一拍重音小三角：
5. 16节：2指保持不容易找错音

旋律：

1. 1节：走到弓根
2. 8节：弓段不要均匀因为渐强；所有接口（换把+换弦）流畅，慢练；即使加速了，右手沉住拖住，左手在再怎么快没右手快，右手等一下等一下，左手走右手拖
3. 15开头没空拍
4. 12节：fa so fa so 因为弱起 右手营造像唱歌送气的感觉慢慢推加力

以及20节：fa so 一样，同时第一个fa都揉弦容易站不住

# 2021.12.22

四根弦都装微调 🤭

音准：上两周发现的问题：一把升2指偏高，原2指偏低

揉弦连续练习：

1. 揉弦手指动，琴不要晃，一直在晃

只有这样练习，琴才不会晃

1. 开节拍器：速度60-70

匀（不是揉两下就没了，唱歌的一口绵延的气）

1. 先一个，重点是后退一下，手指快速回来，是用力弹回来的感觉

两个手指连接的地方，是下一个手指摁上了，前一个才松掉，前一个不要过早放掉

1. 两个：可以拉一组停一下，再三个，四个，稳定了再加一拍的个数，别着急，能够掌握

的个数，不多不少

1. 左右手都放松

P60小步舞曲：

打指+一堆复杂节奏形式：第8-12节：

不能什么都不想就拉一定会糊掉，一定先准备一下，

问题：

打指持续手指力量，先拉好这个，不要老想后面的音，先做好现在的+右手加重量压住+右手弓拖住，上弓要推但是没有向上抽弓

打指后的两个32分音符糊掉，右手起来的太厉害：因为右手弓一直乱晃，右手不能起来，要压住弦，要控制稳住，是非常微小（因为什么记号都没有）的动作贴弦，想在哪一根弦，如果在同一根弦上，根本不应该乱晃，比如：mi还在E弦，然后非常小心贴住过渡到A弦

右手等左手，因为右撇子，左右手配合：右手要下意识慢一拍

结尾：57-58节

渐慢+连贯，类似揉弦，能控制打的个数，不多不少才算功夫到家

P57旋律：

问题：

1. 第8,28,31节：琶音，前面少一点，高音多一点弓表达情绪；
2. 第12节：弓法错了，还有切分节奏do re si;

si保持1指，再找4指so，又换弦又换弓si→so断了

再so fa抽弓了，因为装饰音，所以右手被带快了

1. 第33节：re do弓用完往上推上弓，A弦七si3指后面的la糊掉了没拉清楚

Perdendosi渐弱以至于无

P63新春乐（le）：  
二四拍 D大调re主音

1. 切分：da- da—da-
2. 连弓+顿弓：中间要停一下

# 2022.1.5

每日练习：先这一个月练一把位框架，后面练二把 三把 四把 五把再上去

1. 在一根弦 一把位 练习框架 先1234；再14；24；234；34；23别上来就14；24；34；234；再练习其它弦；放开手指，各类手型（包括升2 3 4指的手型）
2. 打指练习（稳定个数）
3. 揉弦（稳定个数）

保持横线的地方，琴拉响，手臂用力，不要只有手腕用力，过多晃

P63新春乐（le）：

A: 1-48

1. 6：
   1. 不要加速越来越快，开节拍器，四个一组；四个的最后一个会不重视糊掉
   2. 连顿弓颗粒感，咯噔咯噔：持续保持咯噔咯噔，但不是很重的声音，上弓不易拉；注意非常贴弦钩弦，不用刻意压弦，就有了
2. 13：后半弓冲
3. 29：虚的全弓，一下很快走了
4. 33：上三把上不准，同时上
5. 45：re→si 42小三度框架距离 si偏低

B：49-116

1. 转调D（主音d re）转G（主音g so） 因为好听的纯四度D→G；纯五度也好听D→A
2. Legato：连贯，小节间不断；弓速再快不抽弓，揉满不过快放掉手指
3. 74：12指保留
4. 78：2把上8把
   1. 导音：3指la，所以1指是fa 所以8把
   2. 2指不要后撤，也不要飞掉，直接紧贴着3指，2根手指一起上，往前伸
5. 上把上低不上高，想着不到那个位置谨慎不到，再向前修正，而不是冲过去再后退；找到以后再加大揉弦

# 2022.1.20

这节课其实不太好：因为我前面两个礼拜 没好好拉，没有每天拉琴，而且老师发的视频也没看，态度不对，不是学好小提琴的态度，😪要重新振作起来啊！！！！

调音双音：

1. 不用全弓 用中弓即可
2. 轻一点（因为本来双音，声音就很响了，所以不用什么力气用力压它）

手指练习10min全弓：

1. 框架 弦+把位（好难听啊 拉的）
2. 打指
3. 揉弦

新春乐：（反复看老师的视频，是浪费自己的时间，也是对自己的学习不负责，对老师的付出也不尊重）

三级的塞茨 第五学生协奏曲第一乐章

<https://www.xiaohongshu.com/discovery/item/61db8841000000000102c14b?xhsshare=WeixinSession&appuid=5b4f6a3fe8ac2b29d411e9ec&apptime=1641879273>

最后一段C（看视频：情绪用技术动作表达）

<https://www.xiaohongshu.com/discovery/item/61d8eee5000000000102d0b9?xhsshare=WeixinSession&appuid=5b4f6a3fe8ac2b29d411e9ec&apptime=1641879384>

# C：自己看一遍技术要点（这种老师一般一节课可能收费几千，但是之前没有技术积累，也听不懂说的话的含义苦练😖）：

分开练习，不要整段练习，没用

117-120：中下弓开始（×弓根）

* + 1. 旋律
       1. 均匀→无抽弓，弓速均匀，压力均匀
       2. 柔美→揉弦
       3. 4小节一句，中间弓不断，是连着的，一口气

121-124 类似

125-128 音变高，上把，加力和速度略微，中下弓开始和结束（×弓根）；绵延拖的感觉

129-132 连跳弓:中下跳 只走一点 中下弓→中弓；最后只半弓，渐弱

133-137 没问题

138-145 弓拿起来，中下弓起，

1. 震音（为了书写方便美观）

<http://www.musiceol.com/news/html/2016-2/20162511164979356362.html>

单震音 一个8分音符平分成两个16分音符；斜线数目=符干上符尾的数目（含原符尾+斜线）；比如书上：符干上的一根斜线+本来四个8分音符连在一起就有一根斜线=2根，所以32分音符

震音小分工：中弓（弓根不行，力会很重，嘎吱嘎吱）+特别短（声音才集中），食指压一下

146-153 连续打指，右手弓走的慢，但是左手手指打指的快

153-158 弓拿起来，弓根起，mi拉完跳起，已离开琴弦；

0.75对0.25，中间断开（中弓跳），结束不离开；

La结束跳，在中弓；fa再跳，中下弓，结束离开

一拍：要拉的很强

158-163震音 中弓+短

164-165 三音拉法：因为不可能同时拉：所以从低音→高音，两个两个扫过；结束离开

A、B复习

第5/8节典型节奏类型：0.75对0.25，fa la中间断开；la和后面si连起来

第31-34：双音，连续3组的8分音符，必须3组一口气，中间不能断，否则跳不起来

练习：可以断，音熟了以后，两组→三组；中下才能弹起来

第72：节奏不对，和前面短短dada长da不一样;长da短短dada

# 2022.2.13

1. 调音：双音，找不到先从往低的地方低音的开始再往上调，还是不顺就是调高了，低的

往上找好找

1. 手指框架练习：中间不要断乱调整，连续一组上下弓以后断；一段时间后加速跑起来
2. 弓向外太侧了😄

新春乐第4节课

很难，因为节奏变化复杂

1. 速度上来了，但是太赶了手指打架，说明右手快，一直在逼着左手，但是左手速度跟不上脑子反应不过来，左右脑反应速度不一致；必须慢练，稳定一个速度后慢慢加速，不要随便加速，确保每个音可以自如拉清楚，慢就是快
2. 1：
   1. 典型节奏si si re la; si不要到头拉完后停下，看有什么问题，si要定住；当存在问题时，就停掉，每一个动作看哪一步有问题，然后重复一定的遍数；si re拉不清楚太弱了，因为练的时候都弱，快了以后就飞了，而且自动加速了节奏不对
   2. si re以后si 2指打开太快，声音不扎实，糊掉，一直换，风险很大；练习一定慢抠细节
3. 6-7：典型节奏，四个一组，易中途加速，左手慢因为左手未打指，太弱+且右手上弓没给力；连顿弓是很紧张的左右手都要加力，不然起不来，但是不能太紧张，有一定的放松，否则快不起来，肌肉只要在始度放松，不完全紧张才可以快的起来，一个度吧；一般3天左右慢动作
4. 49：第一个抒情forte+慢板，所以加弓速，且弓黏住
5. 65-66：2指la上3指la，用3指在A弦3把上5把，有导音+滑音
6. 69：la si太弱了，拉下来有一点点抽，否则后面两个连跳，上不去+两个连跳要均匀
7. 72-74：第一个音揉弦保持音，揉完整；重心朝左左手，渐强

\*抒情部分：句与句之间衔接不能断

1. 158：所有小分弓的第一个音很重要，拉清楚，不然后面很担心虚；这些小分弓不是弱的，不要用手腕的力乱晃，弓是滑的手腕力不够，手腕锁住用点手臂的力

一般声音弱虚：左手没打指or揉弦+右手没加速、加力、没压住黏住+配合

连跳：短小集中，弓短一点不用太长，不然跳不动

六级主要抒情的，曲面复杂了，类似旋律

# 2022.2.25

中午11：30拉琴

* + - * 1. 基础：可以录音以后听音准细抠，音准是一辈子的事情，自己去磨死磕静下来慢下来去磕

1. 手指练习：要想好一弓拉几个音拉几组，算好，中间尽量不能停不能玩玩
2. 耳朵要听音准，不能一晃而过，正确的重复才有用
3. 想框架，有特别手指有意识故意要扩张、缩小（不能一点也不想）
4. 上把练习：1→3 mi fa so la si do re do si la so fa
   * + - 1. 新春乐最后一节课：（后面可以一直来复习这个手型框架）一旦不对，停掉找原因，不能一晃而过，浪费时间

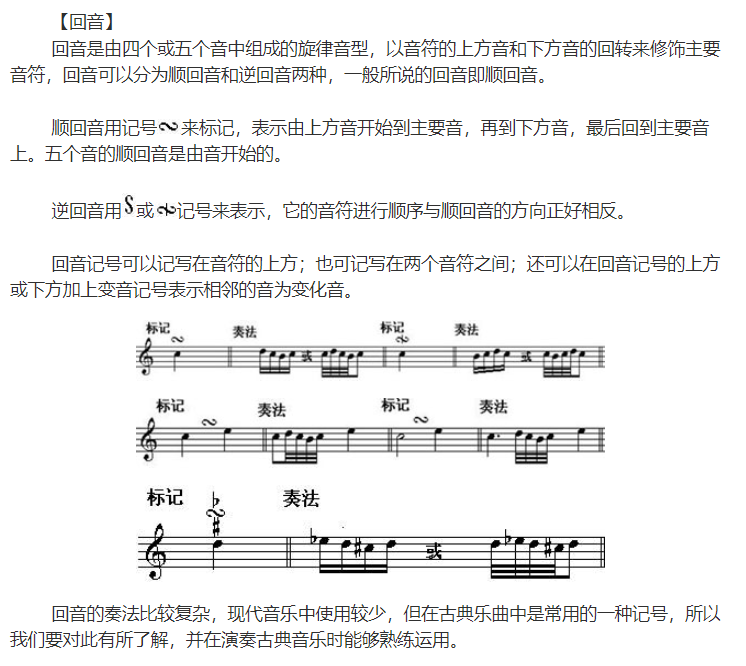
重点练习：1-36

1. 重复的地方，比如多次重复la：一把的3指，三把的1指，上行+下行摁指每次位置不一样，导致不和谐（本首曲子重点听la，每个la一样吗，停掉，不一样，就不能过）
2. 下行框架练习不够：重点先三把（同一+不同根弦间）：4→1 4→2 4→3 3→1 3→2 2→1
   1. 第1节：Re→la 三把4→1
   2. 第3节+第5节：fa→la 三把3→1
3. 11节：空1空1：空弦简单所以时值不够抢拍，导致不自觉加速；一把 3指未有意识回缩‘
4. 12、13节：直接上把跳，不用导音滑上去，太快了来不及；脑子记住这把琴的把位距离（一把到六把距离）+练习先用眼睛的参照物；mi 2指在1与3正中间，不高不低，先找准2指，如果找不准先停下来；再拉剩下的g大调音阶手位框架不熟悉
   * + - 1. 六级开始

练习曲1马扎斯Op.6. No.7 1-16节

* 全在G弦，所以上下把多，黑漆漆一片的指板怎么办，用参照物不全记，记几个典型位置，剩下的根据这几个找

1. 2：la→fa：用导音（因为在一根弦上），la→mi→fa（1→1→4）
2. 3：fa→si：倒伸张不下把
3. 4：平时练习盯住记住位置，一般记1 4指位置
4. 6：回音 是个顺回音+两个之间，所以拉成拆一拍fa=fa(半拍) so fa mi fa（半拍）（主----高-主-低-主） 三把位的4指没收回太高，2指也不准
5. 8：双附点：1+1/2+1/2/2=1.75数4拍，第四拍=do re
6. 10：4指下行1指 4→1找框架
7. 11：导音：2→2→4
8. 12-14：三把→2把→1把
9. 15：非常重要：
   1. re do si do 中re do si下行位置不准3→2→1
   2. mi do si la :
      1. 上一句的do→mi 2→1下行首先找准mi
      2. Mi do用导音上把：一把→三把 mi→mi→ 1→1→4
      3. Do si la: 4→3→2 2不准要听

回音：一个；两个之间；一个头上有升降号  


大师（天赋+努力）：不断重复做一件事就会杰出，大师重复了很多种手型，然后才会音很准；从小一天6小时童子功，足够的时长付出了

# 2022.3.25

6级练习曲马扎斯op36 No7 P68

* 六级要提高审美开始关注音色了！！！！！抠细节，大师也是这么练的，一句话可能20min，不能随便过，问自己满意吗，和CD对照抠细节！！！！
* 还没形成本能肌肉记忆，刻意练习；练习时每一个音一定拉前想：要发出什么声音呢，不想的话，白练，音色不受控制
* 马扎斯都是偏慢
* 用旋律的方法拉这个andante行板，都是一弓两拍的感觉，不赶，整体饱满，揉弦揉满2拍，不是1.6 1.7，做好这个再做下一个，不要拉着这个想着下一个，都做不好
* 乐句中间换弓换弦不能停，气息不能停，四小节一句话
* 练习前一定手指练习，放开手指，再拉曲子
* 拉G D 34弦时，人不要再往后了，琴不要再后面了而是往前够，手肘往后翻
* 先细节，再大体了，因为初步大体已经成型了

1. 1-4： 表现力，想着歌唱，所有重音记号做出
   1. 如何连起来：接口是揉弦尾部慢慢轻下来，慢下来，不能突然断下来，手不能停
   2. 揉弦：高把位揉弦密集+小幅度，大概0.5拍2来回，幅度太大zi ang zi ang很难听
   3. 4的1.5拍的so揉满，mi半弓非一弓，休止符在空气中半弓
   4. 2的导音上把1-1-4 la-mi-fa；做不好的话揉不好抖，练法：不揉弦，再想弓段分配，再加两个揉，再多揉，任何都可以拆解，及时联系

不能断，连，拖住，静下来，不要急赶急；越揉够慢下来（接口+小幅），才实在，因为这首就是慢的拉法，不是新春乐的快拉法

1. 5：换弦幅度太大
2. 6：re fa la re：2拍贴弦，每个小揉弦；有渐强，所以不是弓段均匀的，是渐多的
3. 13：2指下的时候，大拇指把位先不动，2指下完再下大拇指，可能因为大拇指动比较慢
4. 20：最后三个音要收住，减轻减慢
5. 21：强完以后要弱下来，否则下一个渐强的头不可能一下弱的下来
6. 23：幅度缩小
7. 三连音练习
8. 放松拉满一拍，后面2拍16分音符来得及
9. 27：so la so fa so re：黏住，但是不要压，够的，不要着急过去，拉清楚
10. 43：so/so so/#fa la/fa si/do mi；一般双音先找低音，再找高音，这里特殊的第4组，2指先退fa，再找低音3指si；右手连贯
11. 46：6个16分音符是6连音一拍，不要拉成32分音符
    1. 不是2n时，拉成一拍，比如这里；5 6 7个都拉成1拍

# 2022.4.17

基本功练习——上把：

这两周只练习1-3把，固定下来肌肉记忆（多了，肌肉消化不了）

1. 先导音上把，三把1指re，一弓三个——1-1-2；1-1-3；1-1-4
2. 再去掉导音一弓2个，即三把1指和对应手指同时按下——1-2，1-3，1-4

基本功练习——上把手指练习1-3-6把

以G弦为例I:so la si→III：do re mi→VI: fa so la si再下把

6级练习曲马扎斯op36 No7 P68

1. 2-3：fa-si,41上面有一个大方括号，是不下把1指先倒伸张，然后再大拇指下2把，这样最无痕迹，否则直接下2把再按1指，会慢
2. 6-7：回转音以后，空弦会破，因为超线了太多了；so mi 的mi不准，对音so(G弦) mi re mi 听mi对so准吗？mi 对re准吗
3. 14-15：14结尾是32分音符，15是16分音符会不加思考，没有故意减速，拉成32分音符
4. 44：so不够，一拍多，大半弓，只留1/3拉后面7个音
5. 45：III把的4指fa，和mi是半音所以4指要挤，光放在3指旁边不够

6级练习曲马扎斯op36 No8 P69

1. 1-16：1.75+0.25空拍
2. 一拍半弓，开头弱起但第一个重音，可以拉一共，连fine那一节；s一样的左右两点标记代表到Fine时，从头重复一遍，直到Fine结束，fine结束，con与，grazia恩典
3. 装饰音一般吞掉前面的那个音一点，不是后面的音
4. 10：一拍六个，六年音

# 2022.5.1

基本功练习，手型框架：

1. 继续之前的
2. I→IV：112，113，114再去掉导音，12，13，14

想度数（乐理），比如G弦la→re 2.5所以纯4是和谐的，但是3，增4减5是不和谐难听的，re→fa小三度，是忧郁的听起来

通病：

1. 连起来的音阶不易走音，大跨度的音容易不准，不能过了，要肌肉记忆，记距离
2. 慢练，一把位找1指音准，so mi re mi（空1空1），对空弦，或者听双音音准
3. 1,4各个把位的这两个手指不准，I把的1时高时低，III把的4回收，不能扩，从来不会低只会高

6级练习曲马扎斯op36 No.7 P68

1. 7：so mi不准，音数3.5纯6和谐的，方法：mi对so，对re两根空弦来听音准；

Mi so小三度I上III；so do 2.5纯4和谐的

6级练习曲马扎斯op36 No.8 P69

马扎斯的，风格很成熟，抒情

1. 预习后面的所有，G大调转E大调，4152637fadosorelamisi；大调=最后一个升号音+小二；比如4152 所以#2+0.5=3，所以E大调
2. 1：两个音中间一定要断开，不能连起来，断了以后起来的音可以加重音

# 术语

Bo.:

Con grazia: 与 恩典

Fine：结束

Dolce e cantabile: 甜dolce和e如歌的cantabile

Rall.: rallentando放缓

Da capo sin’al Fine: 从da最开始capo从sin’至al结束fine

2022.5.17

观看老师推荐的五级音阶练习G大调

1. 黄圈：换弦保留手指（保留所有手指只抬1指；之前我习惯全抬，只留最后一根手指）
2. 绿圈：提前手指框架，一起摁三根手指摁下（可以虚摁不摁紧，不然一起摁三根手指音准肯定有问题）再一个个抬起；而不是一个个离很远摁手指，快速以后非常慢音准会混乱的
3. 蓝圈：无痕迹上下把，诀窍都是一样的，比如:空弦la si do（1指保留，上把前12指同时摁着的）re(三把1指A弦)

错误1：过早放开非导音的手指2指；错误2：过晚放开导音手指1

正确：在滑行过程中，放开2指（不是一开始松开2指也不是一直摁着）

下把一样，在滑行过程中，松开或着摁下手指

1. 红色括号：三把→六把，提前打开手的弧口+手肘舵式往外；下把，提前往内转手肘；

所以，换弦换把都要转手肘

# 2022.5.27

四月到现在是线上，四节课

普通练习：

1. 很慢，加上空弦的渐弱（食指轻，小拇指加力但是是弯的，不要直着）→渐强（食指加力，小拇指轻）
2. 三个位置（指板很轻的、中间一般的位置、琴码很响）

P69 练习曲二6级练习曲马扎斯op36 No.8 P69

1. 音准，很慢练，有问题的地方，停下练
2. 4指收

没什么好多说的就是后面几个月里会涉及的手型，手指键盘；心里想着四根弦重复的感觉尽力重复手型

1. 三把位的4指整体偏高
2. 第7：do偏高；12的la so偏高，三把位的手型
3. 升号以后：16的1指升re退太多了，升re靠mi；la 4指收，靠升so；升mi靠还原fa；升fa找so
4. 23：最后不能拉全弓，拉大半弓够了
5. 24：so4指一定要收，紧靠升fa
6. 25：下行三把位的321不准
7. 开头卡，连弓不连贯，没有一口气的感觉；2：连弓中间断开了，空了半拍，要停掉，别刹不住

# 2022.6.24

基本功：

1. 弓速，发音点位置，压力：全弓渐强渐弱练习 弱到强 强到弱 波浪感
2. 所有上把位练习方法： 一把上三把位（有导音和无导音）框架：1→1→2 1→1→3 1→1→4；1→2 1→3 1→4

音阶P66 第一条降B大调

练习曲2 马扎斯P69

1. 空拍的地方要停清楚
2. 手指趴一点，不要太立起来，肉垫摁音
3. 升号和还原号在一起音准；上行123指比较准，下行的321不准，特别是D弦的三把位下行，手指独立性不够：2指会被13指带着跑；当出现重复的音时，每次都要一样否则听起来很不和谐

练习曲3 马扎斯P70

是浪漫主义的风格，节奏丰富，不是之前古典主义时期（1700s时代，为宫廷教堂服务），节奏规整

有小提琴非常常见的5小节的类似节奏 da da 空 da

1. 1：保持音拉饱满 稍微长一点；大半弓，不用弓根起
2. 2：4连音 和6连音，都是一拍4个和6个（不要加速，均匀的平稳的）
3. 3：fz单独一个音突然加强，上弓保持音要冲上去加力
4. 不要抽弓，假揉，不实在，无用功，这样音效很难听根本没东西
5. 5：点点音，顿弓，是原来时值一半，空的时候已经准备下一个音

作业找音

# 2022.7.15

六级P70 71马扎斯Op36 No 9 B段（13-32）和最后（33-62）

1. 左手快，右手不要跳起来，是很平稳的
2. 4：3把位3指高了
3. 16，20：不准，三把位，2指重点
4. 21：跨弦E到G弦，衔接问题
5. 22：fz的单个突然加重
6. 25：
   1. 装饰音左手快的时候，右手格外注意压住，所谓压住：拉装饰音因为音时值短，所以右手分配弓短，重点主角永远是主音
   2. 装饰音抬起快，但是主音放的不能太快

最后

1. 37：双音
   1. 永远先找低的那个音的手指
   2. 先放好在拉，养成习惯，不是划走的，是停好！！！稳稳的拉走
   3. 什么时候拿起弓（不是拿好高的，是画一个小小圆，低抬手臂）：连着的下弓；单音和双音转变的时候（单音变成双音）
   4. 想度数音程关系： 小三大三之类的
2. 49：一开始的装饰音下弓，不要砸弓
3. 56：常见的节奏：这个的0.25和下一个的0.5拍是连在一起，而不是和这个的0.5拍连
4. 57-58：有升mi找还原fa，升so找la，这里有升号了所以没调了，容易听不出音准，只能从音程度数小三、大三之类的来听音准，不太好从调号调性来听

音阶

P66 第一条降B大调

P67双音练习（技巧练习）

1. 练习方法一弓两个音，单音→双音，练习小换弦，动作小

技术：（老师推荐的直播课，央音体系的老师娄博）

# 2022.8.12

1. 所谓放松，先提起来才能再沉下去，先弓根提起来约1cm，再慢慢沉下去泄力（因为提起来累了，才会沉下去）
2. 内在画圆（上下弓以及反向正向），知道什么音色用什么技术，会提前设计好是第一步！！！学习的必要性，而不是现改，拉完了再说（建房子用什么材料和结构，基石不好设计不好）

音阶：

1. 五级G大调P33有时候还是需要有线的标记，不是说是作弊的行为，因为没线+没绝对

音感，手指会按的不对也听不出来，强化了错误的手型

1. P67六级第一条双音A大调3个升号
2. P66 六级降B大调 1357把位

六级练习曲3 马扎斯Op36 No9 P70：

1. 38 39：节奏不对，没空够，加速了，要平均，6连音节奏不均匀糊掉了，咋办呢，熟悉的慢一点，不熟的快一点
2. 40 41：渐弱+渐慢，不能再强了
3. 重点双音，不熟悉，音不准；双音一直是先找低的音，再找高的音；

双音：头要勾一下，否则太散了音响效果，这里不是发音点滑开的效果；怎么勾出来，空拍时提前放上去准备好，停在那，不是猛加压力

1. 9：不流畅，前面一直重复43越来越快都快成trail打指了，后面2指反应跟不上；所以2指提前在指板附近准备好，悬停在那里，练习力量，否则一直来不及因为指太高了

练习曲5 马扎斯Op36No13 P72

1. 音准，1235把位手型
2. 节奏平均

没什么好多讲的，先分弓4个一组，再8个，再16个连弓，熟悉了以后，加渐弱渐强 fz单个重音记号 piu：piu mosso转快；一次拉一段，别全拉完，这是无用功

升空弦：升so re la; 比如一把升la si do re, 升la 1指退 si 1指回；而不是升la 1指 si用2指容易音不准si

# 2022.9.2

基本功:（老师推荐的微信课晚上9：00可以看）

1. 弓走得歪，弓发音点飘  需要刻意改才行 否则一直不管它习惯改不了
2. 左手四指一直落着的，耷拉下来的，因为手指力量 独立性不够，指根要分开！！！！！！！！

 逼自己左手的2 3指揉弦的时候，其他左右旁边手指不能靠着; 手指的力量才够，才能退而求其次并指靠着借力揉; 1 4指问题不打 不会靠着的

1. 乐理识谱时记升号降号与调号; 拉琴时记调号与手型，反应会快，四根弦在几把位是哪几个根并指

六级

音阶：

b大调

1. 七把位 fa so la位置不准 重新画了mi的位置，七把位手型练习12 13 14 23 24 34 ; 一开始需要借助线听音准，后面不用线
2. 不能忽快忽慢很随意 平均
3. 上把第一个音不准，练习不够

b小调（大调+3个降号，旋律小调，上行67升，下行还原）

1. 新的手型: 三把四根手指都分开
2. 一把位：降re找还原do ，降号找前面一个音，升号找下一个音（升re找mi）
3. 八把位：降si（4指不动） 降la(3指上半步，但是不紧靠4，是全音，有一定的空隙) 降fa(2指上半步，但是不紧靠3，是全音，有一定的空隙)

回去想距离，固定手型

练习曲5

考验耐力、识谱

1. 16分节奏不平均 开节拍器 练耐力，先52拉到没有错的 才允许提速
2. 换把位 换弦 换弓 都得提前想，熟练以后要提前看下一小节，但是前提是再怎么速度加快，还是平稳的，做好眼下的，否则现在的和未来的都做不好；
3. 4个一组，8个一组加速，不能脑袋空空，漫无目的，要提前准备部署好，想我要拉出什么音色

乐曲1 P81

1. G大调，一个升号一把三把四根弦的手型
2. 22拍 为了脚打拍慢一点省力 和44拍感觉一样的，否者44拍又是allegro快板 一小节打四下很累很乱；但是练习时可以打44拍，熟练以后可以打22拍
3. 重音符号，保持音，弱，渐强渐弱都要拉出来

# 2022.9.16

基本功：

1. 空弦：沉下来肩膀不要耸，用适当力，不能飘
2. 渐弱渐强，前提：弓已可以走直，大概四段发音点移动：强靠琴码，弱靠指板

\*经过以上练习，发现右手还可以，左手控制更有问题，有侧重点的练习

音阶琶音练习P66：

降B,b大调全部：

1. 高抬指问题：(不能糊弄过去，快速快不起来会张牙舞爪)
   1. 任何东西要快的话，显然动作幅度要小要低调，四两拨千斤的感觉，所以有意识练习手指等在指板附近，不能高抬，要有力气等候，离指板一点点专门练；
   2. 但是一快，手会想用力，会一下紧张
   3. 等a练习好以后，慢慢发现手指手腕手臂肌肉越放松其实越快

\*有意识练习后大概1周就可以慢慢形成肌肉记忆了

1. 琶音一定要多练，比音阶更多练，因为一把上三把、四把位、六把位都是新的框架（想调号+并指），和定位不准（想距离，耳朵听，不准要找什么问题！！！！：左手上把低了，还是摁指高了，不能不动脑子直接过去）

练习曲5马扎斯Op.36 No.13

一段段改，这次到18节 A段

1. 不能多不能少：四个一组加速，但是每组之间不能断，想手型+框架
2. 每节4组，不能越拉越轻，泄气了气断了，每节应该越拉越响，续命的感觉顶上去，像唱歌的换气+气息
3. 右手运弓毛病：下弓用完！！！！上弓一开始的头少用一点，太多了不够！！！！

A段的毛病是第2节：76#50这里卡

1. 因为右手换空弦+左手下把位：所以右手刹车了，左右手配合问题
2. 没什么好怕的，左手别不舍得下来
3. 右手在等左手，不要等，右手正常运弓助力，因为缺力气，反而右手多用点力

乐曲一第二十三协奏曲P81

1. 90：装饰音是配角，要轻快，左手的控制
2. 94：D弦的5把手型，拉的少，而且手要够它了；1la不下4把倒伸张，但是上mi4不够可以1导音先上si到5把；no捣浆糊，5把手型去练14 12 13 23 24 34
3. 98：2指保持，所以下行只要找1指但是不准
4. 99-107：但其实大全弓+音阶是简单的（节奏变化少） 琶音和音阶问题是炫技部分（自己的华彩），背谱记并指就可以了看镜子看左手，不要看谱会卡拉琴如说话唱歌不流畅；
   1. 不能随性，忽快忽慢，就是前面的基本功节奏均匀+手要低，no高抬指 幅度小
   2. 107：下行不一定都要4指会慢，太多4指应付不过来会打结，可以第一个4指，后面可以用空弦
   3. 99-100：保持音 101：弱 要拉出区别
5. 108：三角记号，短断音

新学习109-126

1. 109：2拍+1.5拍+0.5拍顿弓，1.5+0.5：3对1，所以1.5数lalala，但是因为si0.5拍是顿弓所以实际只拉0.25拍左右，而且前面la数123，数到3几乎停，不停顿弓拉不出！！
2. 111：2拍+2个三连音，三连音的第一个la重音拉出来
3. 113：P70的节奏型，弓段分配：一拍的三对一，带附点的数123，fafafa re lalala(前面连起来，第三个la就快停了) fa（顿弓）
4. 115的多了保持音：加弓速好听，而且要停，后面顿弓才好拉出来
5. 117 2个2个拉

老师会一直关注小红书上各种大师，重复讲的点是重点，然后会更我们反复的讲，但是教授其他可能就不会重复讲重点，初学者没什么感觉

# 记号大全<http://www.xiandaiyuwen.com/xuexi/sxxx/822956.html>

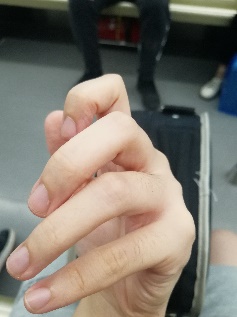
# 2022.9.30

基本功：

1. 左手伸张是练习柔韧度，不是硬扩；
2. 左手使劲，右手也想用力会抬胳膊，不行，左手再怎么用力右手也要很平静，关注抬胳膊了吗？？
3. 换弦尽量画圆，圆形换弦容易不会有痕迹
4. 拉上半弓只动下臂，锁住上臂
5. 挺直腰板，主要挺胸不要含胸窝着，一旦挺胸自然会收腹，脖子也不前倾了。
6. 拉琴左手的问题发现了：换弦比如一把位E弦的一指fa找A弦432指 是张牙舞爪因为感觉不对

* 正确，好的动作

1. 一指应该下意识向前伸，然后4指能往前够的距离更长，同时23指也会跟着往前往下趴
2. 同时换弦的时候，手肘一定要转，创造距离，不转手指够不到张牙舞爪+容易受伤肌肉+关节
3. 同时是所有每根手指都要发力，（轻松中带着力气，用力中带着轻松，太僵手指不灵活，太松没力气保持的）不是只有摁弦的那根手指发力，单独那根手指发力必然会张牙舞爪，所有手指一起发力才会有力气保持低按指+提前准备好手型
4. 按弦不紧，一次就一次，按好就按好了，难受也坚持不要随便打开，每个音准备好了心里想好才拉，不能太快，快不得，不要老是试一试，养成不好的习惯，哪怕是错误的停下来



总而言之目的是让手放松，灵活性才会提高，如图姿势手最延伸放松，同时手肘也要随换弦改位置往里往外 ！！！

想着四根手指随时能扑满指板上，感觉就对了！！！！



* 错误

1. 要换弦了，一指作为支撑下意识往后撑住，然后23指就会飞起来；
2. 没有1234一起用力，只有1 4 指用力，也会飞起来；
3. 手指不延伸不往前趴还够不到位置；
4. 不转手肘，光够手指，手指极其僵硬



练习方法：一把E弦14停fa mi； 13停；12停；其实是双音手型没练过；

按指按紧+保留手指，会跑了

六级音阶：

1. 降b小调：一把降re高了，找还原do
2. 多练琶音，想度数，听大还是小的音准，不对的停下来，反复尝试到正确，否则是无效练习

练习曲：P72

1. 1-18问题：这次关注指根发力；
   1. 2: si la so la要么卡，要么糊掉了；卡因为右手在等左手；糊掉因为：太着急下去，又太着急换把，注意si la so拉完了才下，否则打死不下去+弓少用，忍住不要加速加快弓
   2. 8：re下弓会慢，所以方法是re少一点；前7个音上半弓；后8个音下半弓；弓段分配不合理
2. 19-42：这阶段练习的是：音准+加速，所以开始追求：清爽而又低调的动作；提前准备手指，熟练各种手型+调号+升降哪几个音的对应关系；注意上下把是导音的手指或直接上下的手指+大拇指几乎同时动

乐曲1P81：听CD

1. 99-107：华彩部分，低调就是熟练，低按指，换弦上下画圆，锁住上臂只动下臂
2. 108：小三角，抛弓，有头，时值是一般半
3. 109：la la2拍 la la(1拍) 回转音si la #so la（0.5拍）然后空掉，否则顿弓点点的si拉不出来
4. 110：so fa mi432的三指低了
5. 113：第一个音时值最长，要一直揉弦，别一下就揉不动了，太轻了；不然连弓三个音里都没重点了
6. 117：
   1. restez保持把位，不下把位，都在A弦5把;
   2. 保持音：饱满+弹性，所以冲以后（不要再额外加力去压弦，小提琴很敏感的）要停下来放松，别卡那里，听CD，冲是为了弹性，停否则后面顿弓没头
   3. 点点音：顿弓，停的时间长一点

所以顿弓和下一个保持音连起来

128-149小节：

1. E弦So七把位；后面一直六把位不下把#fa mi re；#do si（II代表A弦）；so mi re mifamifa re mi（E弦六把位）
2. 130：后面都是抛弓弹性+头，小三角时长一半；都是六把位，中间不能停了，每个音一样的形状效果，均匀

都是想好再拉，别乱拉加强错误动作

1. 135：
   1. mi so（VI把） #do（V把，大拇指不用动，抵着）；
   2. re #fa（V把） si（IV把，1指和大拇指一起下一小点）
   3. #do mi(IV) la(III把，1指和大拇指一起下)
   4. Si re(III) so(II 下把)
   5. La #do #fa(I下把)

下把位：

原把位4指保持，按紧过早放掉会不连贯，有空弦的声音会出来；

1指倒伸张同时大拇指一起下把位；

\*类似下楼梯，4指是借力的手，1指是脚，没有4指帮助，1指量不了距离会下不准

1. 140：最后一个tr打指只和so有关，三个音之间断开，不能连着，打指和后面的音不能连，因为一拍三连音都有小三角，所以三个要断开

# 2022.10.14

考级一般是1 8月寒暑假 但是现在都是线上录视频 所以等线下恢复了去考

基本功

1. 每天空弦 要求耳朵听发音点 均匀!!! 弓尖食指 弓根用小拇指
2. 左手看手位 右手看运弓 配合 一般是右手等一下左手需要，右手比左手反应快

音阶

1. C大调 246把
2. 前面的加速快一倍，但快中求稳 是匀速!!!! 越快手位越低 起了速以后 中途不要再加速了，非快中求快
3. 音准不准 琶音第二三条 六把的re fa la 的fa高了缩小手指

练习曲5 P72 73

1. 22节: 空弦不能加速 换弦幅度小 对空弦有问题 空弦不重视 因为空弦比其他简单 会自动晃过去加速，左手跟不上右手 需要有意识调成匀速; 23指一起上 3有意识往2指并拢
2. 开节拍器 不能熟的快 不熟的慢
3. 下弓接口头的弓根问题 下弓弓根走太多了 要刹住车控制住; 上弓头的问题 弓尖到了弓根最后会弹起来压住

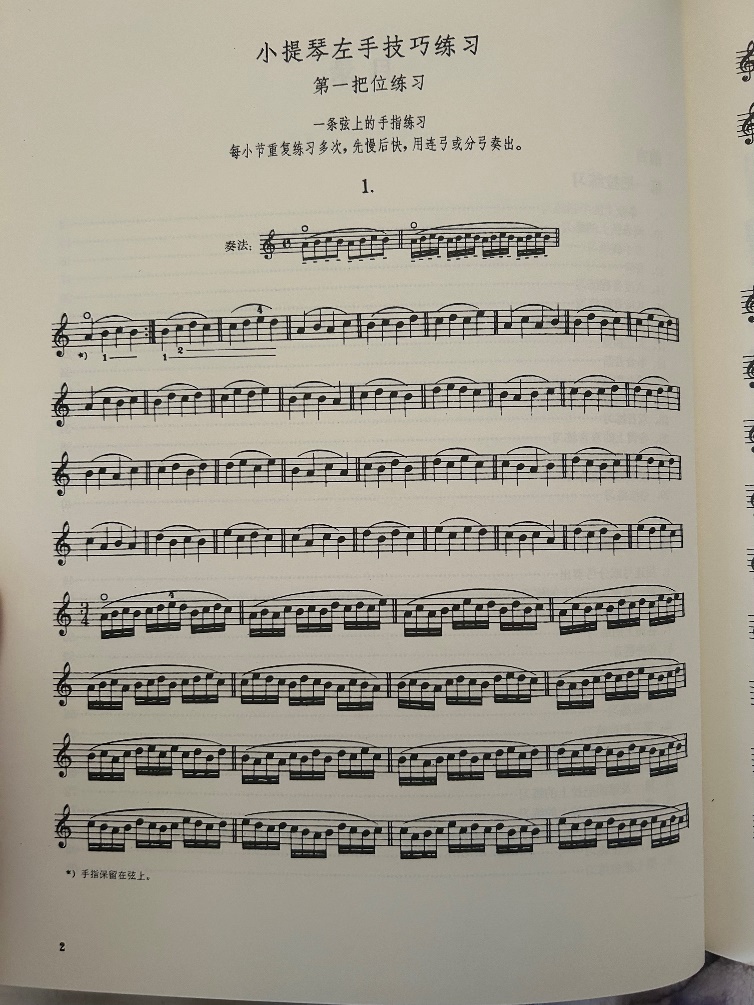
乐曲p82

1. 130-150：中弓拉三角记号 拉快了就没法连顿了 因为连顿必须涉及停，才顿的出来，快了来不及停 所有快的都顿不出来 只是比普通的三连音加重音的感觉
2. 但是慢的像机器人 或者右手在赶 控制撑不住 会蹭弦 还是右手比左手慢 左手没按完 右手走了
3. 换弦小幅度 别夸张；一开始还是要贴线辅助
4. 135、136：倒伸张技术，为什么会1指卡，因为按完四指才再按1指，来不及

正确：按4指同时一起按1指，是同时按，一起按！！！不是先后！！！不然快了来不及反应不过来

# 2022.10.28

课后练习

1. 史克契夫的左手练习，只练前三小节，只练前三小节，La si do si doremi re si doredo，这前三小节，那注意的是：分别在四根弦上拉出这段。然后，手指练的时候不要抬太高，空中键盘，不要打开
2. 一旦练琴这段的时候就是20遍到30遍就拉，四根弦上全部都要

基本功 开始主动用脑子练习 静下心来

1. 开始每次左手按指前，需要有意识想跨弦的手指位置 之前只是想单根弦上的手指间距离，现在开始想 记忆弦与弦之间 重复按指的位置 目的:尽可能像机器准
2. 每次拉之前都有意识想重复的位置是一样的吗，特别是一指和三指 每根弦上按的都是一样的位置吗，直到形成肌肉记忆 50-100次的正确重复 不是错误重复才会有，即所谓手感 还是需要有意识去想 提醒自己 不有意识去比较 一定会容易出现手指移动不准
3. 为了保证每根弦重复位置的按指一样准确，记手感 不同弦手感的重复 本质是记忆比较位置的重复 每次按指之前要有意识脑子想，必须想，不想一定会怕 不确定 不准 不稳定
4. 现在开始主动学习 追求朝刻意有意识去追求每次同一个位置（手型+位置的重复，不是一根弦上一个感觉）+弓直，大师：在指板空中已经摆好了手型（一开始可以只做出并指，因为手小，手指不够长），虽然难受，但是加速以后必须要刻意练习这个

而不是被动学习 一遍遍拉到对为止 是可以的 但是比主动学习慢 不聪明 而且有前提 需要贴线；现在没线了 需要主动用眼睛看+耳朵听+脑子想位置重复对吗 比如A弦re和D弦so一个位置吗

左手：同一根弦上想手指间距离 想不同弦的重复位置一样吗 右手：弓直了吗

音准速度 老师是上音体系的，看了娄博的直播课（每天9：00） 是央音体系的，为什么要看大师讲课，因为受的大师指点多 自己拉琴的经验 水准眼界远瞻 见过的学生也多（高级演奏家：比如宁丰 程曦之类的，花时间逼迫自己形成肌肉记忆，做到别扭的在空中左手手型已经出来，这是对大脑的终极锻炼！！！😊）

音阶练习

突然发现：BEADGCF每两个都差四个音程 FCGDAEB

以前脑子来不及用音程想并指关系，现在开始用大小调→音程关系→并指关系，比如大调是自然大调：从降B开始上行到降B是：自然大调：大大小大大大小，下行一样，所以la 降si是小，是半音并指；re 降mi是小,半音并指；

同名小调（比大调多3个降号）是旋律小调，即上行升6 7级音阶，下行67还原，小调都是：大小大大小大大，但是上行升67所以：大小大大大大小

1. 降B大调还行

降b小调，主要下行问题音准不对，

2节结尾：4 5 6 b7；b7 b6(全音，比上一节七把位4指的6低一点) b5（全音，比上一节3指的5第一点=#4那条线）4; b3 b2(想降2和还原do并指) 1 b7；b6 b5（降so太多，因为没去想fa，没给fa留位置，和fa并指）4 b3；b2(降re想和do并指, 两个一起想) 1 b7 b6; b5(在空中时,32指已经并紧，因为降so和fa并指) 4 b3 b2；

综上所述：主动想并指：降号想和前面的谁靠；升号想和后面的谁靠！！！！不想被动拉，音准永远是问题，很慢解决不了

1. C小调和 降b小调都是旋律小调 所以音程关系同：全半 全全 半全全（大小 大大 小大大） 所以并指基本一样的

乐曲1：第二十三协奏曲P81

揉弦技术：

* + - 1. 正常按指时的手型是正确的揉弦手型，非揉弦的手指不要打开，否则力散掉了，因为速度快了以后，揉弦非揉弦的音是混在一起的，要经常转换来不及，其实是最简单的事情，但往往会忽略；
      2. 四根手指揉弦时：每根手指揉时，其他手指的手型应尽量保持一致，手肘要转，不要打开手指，和不揉弦时的手型尽量一致

1. 90：装饰音的三指不准
2. 连续的16分音符，右手不要抬太高，低调：右手平面问题，四根弦四个平面；双音 三个平面，共7个平面
3. 116：问题是右手卡，因为太关注顿弓点点音了，不会走路了，有点，但是重点是保持音，有横线，需要悠扬有弹性，有点上扬的感觉，重点是0.75拍的音！！！关注这个音，每个这个音要揉弦，反而是点点音一带而过，不是重点
4. 135 136：连续下把，主要问题是136的第二组二把位la 二指高了；1指的so下的不够，想贴着一把位升fa
5. 140：第三组的la 3指就高了，这个不准，后面so的2指也不准

141：出现3指re，又上把1指la，不断重复出现一把位3指和三把位1指，以及跨弦，都尽量保持一个位置，脑子要问自己：按倒一个地方了吗？？？？

1. 146：来不及换弦，因为这是换弦了，所以换平面了，大臂要动，不能只动小臂手腕，平面要变！！！或者平面放在二三弦双音平面上，换弦方便，问题二更重要：左手4指 升do放掉了，第一次按完以后就不动了，空弦时不应该放掉
2. 右手平面乱晃，在一个平面就不要乱晃弓，平面问题！！！

右手提前换，怎么换：随着左手的走势，换右手的平面！！！ 练习左手手肘转+右手平面转的配合！！！ 右手平面做好以后停掉

# 2022.11.18

基础练习

1. **最大声音强度空弦练习（和以前不一样了。只有弓走直）：拉出一样音效，但是质感不同，但是弓速+力量不同的右手技巧**

1：指板+琴码中间，力量重+弓速快，感受大臂沉下来（整个手臂的重量），整个大臂+小臂沉下来（是润滑的声音，温润的），不是单个手指压弓（很卡，一愣一愣的声音）；快弓顺风走的感觉

2：靠琴码，和2的声音类似，但是可以力量轻+弓速慢；慢工有顶风走的感觉

练习要求：4个a+4个b，多拉几组

**渐强练习**

渐强：

弱：先提起来的感觉，

强：不是手指手腕下沉，只是点状加重，质感糟糕；整个手臂平面下沉，沉大臂，是面状，质感是扩散的释放的

渐弱：

强：先沉大臂

弱：再提

练习要求：

不改发音点的位置，只改力+速度；

改发音点位置：偏琴码强，偏指板弱

又改发音点，又改力+速度

**一把位左手练习：小连弓前三组（练a）+大连弓第一组（练c低抬指）**

练习要求：尽量速度84，34，45指之间卡2支笔，强行分开

四指一个直线（尽量少打开4 5 指，因为习惯躲小指、往后撤、勾回去），放在空中，类似敲键盘。慢板时：逼自己练的极端，5指小指伸直；快时：小指可以不伸直，可以弹开，有的时候会收回，因为会太僵硬了让整个手

一百次对才能换回一次正确的肌肉记忆，按下+抬起一瞬间是指根用力，然后迅速放松，因为极度紧张快不了，越放松越快

* 1. 问题不是按指，是抬指太高了，低抬指（用指根发力，来控制有力量在空中撑住）

乐曲：P81

复习：

* + - 1. 99-101节：
         1. 左手抬指太高了（原地抬起，不用的手指：既不能抬太高，也不能松懈了，再回来都太慢了+且不保险，音不准），手指放开太多（不要弹开好远）：左手手型在每根弦上不一样，所以慢练，换弦的时候停掉，检查手型，手指位置，前面的弦上的手指可以放开，慢慢加速，快练没用（想高抬腿是无法跑快的，跑快短跑要低抬腿）
         2. 右手平面问题，光只有手腕动，手肘没动
      2. 146：4指低抬指，右手平面23弦换弦，平面没动，只有手腕动

新的150-165：

一连弓两个音，如何拉出弹性（莫扎特的切分节奏方法）：第一个多一点，第二个少一点，类似第一个的尾巴

导音上把：慢板时按住导音，快了的时候导音虚按（可以不按倒位置），一路滑上去，可以挡空弦；不按导音，会有空弦的声音，不实在（慢的时候，快的时候，可以很虚的按）

比如150：do(2，一把) (导音：mi 2三把) do(3) si la so fa mi

2→2→3，快的时候，中间的2虚的，不按实（但是一开始练习的时候，不能跳过导音）

为什么上把以后，小指4指掉下来了：因为3指无名指没力气了，上把的时候根本站不住，小指在帮他，实际要锻炼3指+4指伸直或者紧靠3指一起上

# 2022.12.2

基础练习

* 空闲练习

渐强、渐弱，同样音效中间+靠指板，一组4弓

* 左手技巧练习第一把位：小连弓大连弓的前四组

1. 手臂、手腕、手指：记住不要乱提手腕去够弦，很危险，只是转手肘，想象手肘手腕是一根棒子一起动，然后手腕以上的手指动作在每根弦上应该一样，
   1. 手臂、手腕一条线，手腕太高了、往外凸出来了、勾起来了
   2. 手指会太立起来，趴一点很低的，手指指肚多一点按的实，重量压不下去，指根不能立，指根趴发力
   3. 尤其是D/G弦，手肘转太多了，手型手指手臂4根弦上的手感走形了，不一样了，所谓转手肘，不是抬高！！！
2. 先慢，先听音准练耳，听音程关系（几度），尽量每次一样以后，才能快起来，不是为了快而快，100遍正确的肌肉记忆才能形成对的肌肉记忆
3. 加快以后一弓两组，连续六组不停

乐曲P81-83

1. 三五高把位手指够长了，更不要转太多了，不然更容易立起来
2. 153：小三角：断开加重，保持音：拉出抡大锤左右来回甩的感觉，每个之间也要断开
3. 156：si低了，la不动，la si不是半音，不是并指
4. 新的202-220：
   1. 右手拉上弓上臂往上提不好改掉，其实是沉的，有意识刻意检查提醒自己
   2. 右手上弓，左手手指跟着往上提，不要，锻炼左右手配合
   3. 弓尖弓根容易加速抽弓，刻意改
   4. 212: 一弓连弓两拍，想像成一个音不断的

# 2023.1.13

基本练习：（终身练习）

1. 左手：史克契夫的第一把位左手练习继续
   1. 左手放松手指才能伸展得开，刻意提示自己放松左手，不要抓太紧，越松才会越快+均匀（开节拍器）
   2. 每组10遍即一弓2遍，5个全弓，这样的重复几百遍才有稳定的肌肉记忆，音乐学院都是这样练出的，拉几年
   3. 多手型变换练习：
      1. 第一手型：si 升do re mi（一开始23并指的，分不开）
      2. 第二手型退2：si 还原do re mi（134不动大拇指也不动，2的指根动）
      3. 第三手型退1：降si 还原do re mi
      4. 第四手型退4：降si 还原do re 降mi（b小调）
2. 右手练习：
   1. 空闲练习：渐强渐弱，开节拍器：一弓四拍，速度64
   2. 右手减负练习：为了加速能够继续右手放松动作幅度小

右手腕练习，圆圈就是空弦的意思，技巧：

* + 1. 右手放在双音平面
    2. 换弦时不动大臂即不换平面，只动小臂和手腕画圆（注意右肩膀沉下来，右手肘往内收住，不能提起来，不然音飘走了右手音色飘的！！）



乐曲练习1：P83-84

所有乐曲慢练+停掉来找问题，来练习技术

1. 208：
   1. la 升so（和la并指下把位）si la(升so的一把位手型不熟，34指扩太多了)
   2. 一把位的升so手型变还原so手型，其他134指不能动，只有2指（指根移动，不是指尖乱跳）退到和1指并紧
   3. 弓用的太少了不够
2. 209：
   1. fa la so（4指） mi（这里换弦的时候，4指左手转手肘，但不能太高太立
   2. 右手会被左手换弦带的提肩膀
3. 210：
   1. 三把位的升fa太低了，23指分不开在三把位；
   2. 按指：不用很用力，因为没用声音也不会响，靠右手弓速+压力
4. 211-214：回转音+连弓，回转音上弓老喜欢抬
   1. 211：
      1. 回转音：第一个音可以加一点弓速带起来，但起来以后要保持，不是突然快一下，然后蔫掉了；最后一个音快的和后面一个长音慢的mi要连起来，中间不能断的
      2. 练习方法：do re do si do re mi（4，此时前面的123指都放掉，否则4指揉不动伸展不开）; 然后再加上la变成do re do si do re mi la(la和mi时一体，la是被一带而过的)
         1. mi4指低了，但是不要去够它，单纯锁住123指不动，拉神34指之间
   2. 212：
      1. fa so fa mi(空弦) fa so:（自然用右手弓速，而不是左手加速用力，因为越想用力，用紧张快不起来）
         1. 里面的mi空弦没空够，一晃而过导致中途突然加速了，后面来不及了，刻意提醒自己空弦，左手空一格
         2. 然后第二个问题：mi的时候前面fa so 12指抬起抬太高，低一点因为后面又要回来了
      2. 练习方法一样：先练fa so fa mi fa so la 然后加re(和la一体的，不要给关注，一带而过)，但是la re 3指移动平移（会变成往前移不对，刻意平移）
   3. 213 214一样的

一把位的还原so2和升fa1是并指的并紧的

1. 223-224：
   1. 右手：
      1. 每组弓段长度一样，否则拉出来音效千奇百怪
      2. 短的音和下一个长的音连着的不断开
   2. 练习方法：
      1. 长的带附点的是主音，可以先直拉主音体会感觉，不然会老想着短的音怎么拉出来，重点搞错，会因为左手变手指+右手快到弓尖和弓根会下意识加速导致难听，弓尖弓根抽弓加速的习惯改掉，刻意提醒自己减速
      2. 然后再加上短的音，因为主音是主角，短的音只是附带的无足轻重一带而过！！
2. 233
   1. 到G弦的4指，转手肘，但是手指不要太立太高啊，不然沉不下来音出不来，飘在空气里，白用力，不扎实
   2. Si(G弦2指) re（D弦2指），方法：手指（手）和弦平行，不是和弦垂直，同时摁住GD弦
   3. 练习方法：
      1. 连弓：第一个重音，第二个无足轻重和前面的主音是一体的，停掉
      2. 后面两个保持音，加弓速
3. 拉到P84的245

# 2023.2.3

基本功：人不能晃，沉下来，全身

1. 空弦练习：
   1. 上弓的时候，手指根部的关节不要拱起来太厉害，被动减少主动提起来，加小臂的力量声音好听实在，减少多余的手指微动作（只有很快的时候，才不加小臂只动手指）
   2. 全弓-半弓-1/4弓，弓尖弓根中弓
2. 左手练习：
   1. 还是前面的左手一把位左手练习继续，这次上下的前三句这次
   2. 一把位和三把位，手型一致上来，大拇指和四个手指不转，只是缩小手指手型不变
   3. 先分弓，再加速，再连弓
3. 右手减负练习：
   1. 继续，降速，不要着急加速，先记谱熟悉谱，在现有速度稳定了再加
   2. 减负：所谓减负，所以可以左手扶住右手的大臂不动，尽量只有小臂和手指动，因为大动作拉不快的，小幅度才快得起来

乐曲：六级乐曲练习1 P84-85

1. 212：4指mi低
2. 216：#la拉错了拉成#so
3. 244-245：
   1. 渐强，越来越加小臂的力！！！！
   2. 最后fa so la si 上弓又提小臂，不提小臂又提关节拱起来，不要，被动一点，提起来是多余，力飘弓会晃，越来越沉放松声音才大的起来
   3. 下弓si2指和前面si3指不是并指，一个全音⌒，不是半音并指^
4. 232,238-239：蹭弦
   1. 交替画圆，连弓还原训练：画小圆锁住大臂左手扶住右手的大臂；想右手减负训练，动作小一点被动，沉下来
   2. 问题：G弦到A弦不够，没下到位；拉清楚这个音，再想下一个音，右手会控制不住往下一个音的弦滑，强迫自己右手等左手慢一点
   3. 换弦幅度小！！沉下来，不要提逼自己，不断提醒自己
   4. 连音都拉成一个整体，音效一个音的感觉

基本功问题：

1. 揉弦：听到eng ang eng ang eng ang的声音
   1. 本质都是第一个指关节来回动，眼睛看第一关节动起来吗？
   2. 可以大臂，小臂，手腕，手指带动第一关节动
   3. 方法：先发力（看上面）带动起来，然后立刻放松靠小的力惯性才能持续的起来（想象荡秋千）
   4. 以前的问题：一发力然后紧张僵住不动了，正确的方法看上面，因为没放松太快了，太想一直加力，无法均匀持续，揉不满，手臂加一点先慢一点均匀了，再加快，我适合加小臂，
2. 小臂加力贴弦，不是小臂不动只动手腕手指

预习246-266：

1. 有二把位拉的少，上下把位
2. 练习方法：
   1. 第一遍可以拉分弓，只找音(如何提升基本功，把每首曲子找音当作左手手型练习，想手型找音准)
   2. 第二遍加揉弦或者情绪符号（可以分两遍也可以一起加，揉弦要揉清楚均匀eng ang eng ang揉满）

# 2023.2.17

1. 左手练习：手指内侧按弦，不要横着（手指和弦平行，这样音准随着肉垫的晃动极其不稳），也不能竖着（接触面积太少，飘不实在）
   1. 继续，1把位1指低（所以以前4指感觉不够，要扩好大），4指低，贴了线一把位1指
   2. 左手按指检查左手手腕是否乱动，手腕稳定，手臂整体转动手腕不动
   3. 提速：建议练下面连弓的，不用上面分弓的 80-96，最后到120；提速要求手指尽可能低抬
2. 右手减负练习：上次忘练了，这次加上P83的233的这种节奏1对2，一连弓对2分弓



乐曲：六级乐曲练习1 P83-85

1. 242：la si do #re（si do #re是和声小调增2度，#re和mi并紧，不是和还原re并紧）
2. 243：#re低了，还原re回来高了
3. 244：#re 4指低了，4指伸直扩；#3指高了，234指之间要平均，2-3与3-4距离一样

上次预习内容

1. 247：
   1. 渐强以后都要指板-琴码来拉，技巧，因为琴码阻力大自然可以撑够拍+声音音质变化丰富，比不动好；指板部分阻力小拉快弓用这里
   2. 越是强越沉下来，左手压住，右肩膀手肘都压住
2. 249：强si 多一点弓；#fa 以后停；#so顿弓 非常短，换弦幅度小，走的弓也很短一点点（原来动作太大了没必要这是弱的顿弓），自然和后面的fa连起来
3. 252：三指mi下#re对的，但是mi4指挤3指不够，很容易4指超线，前后的mi要一样
4. 253：和2一样的问题，幅度太夸张，#re这最后一个顿弓是一句话的结尾，虽然是强但是不能太突兀，正常停一下就够了
5. 257-258：
   1. 第一个连弓：少一点半弓左右，最后的#so一点点弓 轻
   2. 重升fa假冲，不要拉实
   3. 3个fa顿弓，少-中-多实，渐强！！
6. 259-260：
   1. 先换到4指mi停掉，空弦和4指的mi要一样；贴弦换弦，弓少走一点，这可以让弓不跳起来
   2. 然后再re，主音是re
7. 266：一连弓两个保持音，中间断开

这节课：

所有的16分音符：左手手型练习，感受手型！一指低，记1指和指板底部的距离

1. 267：4个#fa一样，会越拉越高
2. 280：一把升三把位re不一样了
3. 293：si do si la 停掉检查1指la；si re 停掉检查4指（三把位下行2找1指时，1指la偏高，4指re偏低，伸直），慢练，4指找准音后不能用劲，因为是装饰音
4. 297：左手压住，不要去够弦抬手腕；右手沉住肩膀手肘

重音是沉，是违反第一反应，变态地提醒自己压住沉住；五把下四把下多了

1. 302：#so 2指扩

预习306-336

# 2023.3.3

**基本功：**

1. 空弦: 渐强渐弱 尽量只有中指大拇指用力 食指放松
2. 左手一+三把位练习
   1. 所有都练 抽查一节 每一节至少两周重复100次稳定性 五次一组不能断;
   2. 这次只用弓尖和弓根的1/4拉分弓，不拉连弓了 先空弦拉 然后左手加，更考验左右手配合
   3. 特别注意弓根的时候是手指像弹簧伸缩 不是靠手肘动 不动手指是错误的手肘少动
3. 左手二、四、六把位练习和一把一样的手型练习，先只练一把位左手练习的连弓的第一小节，但是用弓尖和弓根的1/4分弓拉
4. 左手揉弦练习：一弓揉几个
5. 右手减负练习继续；加上乐曲的连弓对分弓1对2的弓法

没练过的东西就是不准的，要是准那也只是侥幸

**乐曲** 六级乐曲练习1 P84-85 维奥蒂很多九级曲子

1. 267-268：
   1. 5个重复的fa不一样，3指的fa越拉越高，回收
   2. 268：二指的fa和还没回来的1指扩大，2指低了
2. 269，271：所有的2指上三把位，先定位好，和空弦对音。拉准了这个音才往后拉下去，练习2指从1上3把
3. 273-281：
   1. 渐强有点压弦，食指太压，靠弓段长度拉出音效
   2. 275：一把位的G大调主音G so不能太低 现在开始靠耳朵听 不能完全看线因为小提琴是调性音乐 即使在线上手指的粗细，按的位置有一点不一样 就不和谐

比如G弦 23指si do不用并指并太紧，A/E弦12指不用并太紧 还原2指的do/so，si do、fa so之间不用并太紧，不好听不和谐没共鸣

1. 302-305：六把位主要靠耳朵，听和谐，因为距离太小了，3 4指比线要低
2. 306：先不要快会糊掉，先慢练，每个音拉成顿弓，均匀音质：
   1. 有头，一点点食指压力
   2. 然后立刻松掉停掉，发立即放松不松下一个音没有头出来，慢速练习一定要停顿清晰，否则快速会糊掉，右手控制住太快了逼着左手来不及，等左手
3. 313：连弓拉成一个音，中间别分开；最后一个有头以后发力即放松，不拉实，想象：连音是拉开弹簧，然后最后一个重音“啪”一下松开弹簧
4. 321：
   1. 4指上二把位定位，do do正好八度
   2. 二把位手型：3指顶4指，听空弦mi和si，纯五度音效；2指la难找，和空弦la对

# 2023.3.24

**基本功：**

1. 空弦练习右手弓走直：弓根右手和弓是锐角(右手有一点抠的感觉)，弓尖右手是钝角。肩膀下沉不能耸肩
2. 左手练习下面连弓谱子的前四条，右手弓根和弓尖1/4分弓练习弹簧手，锁住手肘少动， 不同把位一到六把
   1. 4指偏低: 改掉第一指关节凸起不对，而是手腕往上托就够长度的，即使我小拇指本来左手短一截，第二指关节发力，小拇指第一指关节放松，圆弧状
   2. 有一个问题肉垫不同接触点按弦声音都不一样，所以上三把以后尽量食指指根的肉垫卡住指板，往后倒，即使四指往前拉伸，食指不能再被带着往前了，否则就高了
   3. 换弦平行移动手指，无法平移，可能是前后移动了
   4. 肉垫斜内侧按弦，不是和弦平行的
3. 音准练习A大调：A弦 la si #do re mi re mi(0E空弦) #fa so la si la so fa mi（空弦） fa mi(4指先发力按住，同时A弦234手指一起按下去） re #do si la
4. 右手减负训练: 就是手肘不动 否则减不了负，快不起来
   1. 分弓: 左手扶住右手大臂，手肘不动，只有上臂和手腕动。第二个音上弓拉不清楚，拉多一点，重视它不然蹭弦。右手放双音平面。速度108
   2. 连弓对分弓: 音还是一样的和上面
5. 六级的双音练习自己拉可以

**乐曲** 267到底，可以这些点单拎出来练

1. 267重复的三指不要往上冲了 268：二指回升fa低了，三指升so也低了 mi #fa #so是大三度
2. 273: so si re so的re高了 ，3指平移位置不平。

方法: 不动伸缩手指，转手肘，手腕以上动作减少，尽量不动，手腕一下转动，实现四根弦一个手感只改了手肘位置，改掉用手指去够到应该到的位置

1. 280：两个re不准；三把位A弦#fa扩了，但在E弦 #do低，三指顶四指挤，内侧着弦
2. 297：四五把一指位置 si do半音但是比#fa和so之间的半音距离大，所以D弦不用扩si但是A弦要扩#fa 神奇的小提琴调性音乐
3. 304：六把位的4指so高了
4. 306-312：重复的10个有两个不准，六把位音准，食指指根抵住指板，即使后面四指往前也保证不把一指往前带。拉不清楚蹭弦，上弓拉不清楚。六把位四指的扩到re低了
5. 315：4指原地抬不要太高，不是往回勾，抬落一个位置
6. 317：三把位2指mi低
7. 321：一上二把位不准 二把位手型
8. 322：三上五1指的还原do低
9. 329：二指#do低了，三下一把位，想re的位置，#do去顶re

没有捷径都是这么练的，

* 左手无非就是三个统一：左手每根手指手感类似；不同弦相同手指手感同转手肘，不勾手指；不同把位手感统一，距离不同，上把的时候调整
* 右手弓尖弓根
* 左右手配合

我的个性太急，要耐下性子里，用心达到内心的平静

# 2023.4.7

**基本功：**

1. **左手一把位下行练习**：继续G大调（2手型）和A大调（1手型）： A弦 la si（1指低了） do re mi（先拉空弦，再拉4指，内侧着弦）；fa so la si la so fa mi(先空弦，然后四指请停下，432都按好才能拉4指)，3指会被4指往前拉不对，做拉伸运动，

**注意**下行换弦要转手臂，不是拿手指去够，这样每根弦的感觉就不一样了！！！

1. **左手手指练习4根弦：**
   1. **10遍**左手43、42、41、40每次都**不要保留手指**抬起每根手指 下行的4指类似上行的1指，是力和框架的根基，4指帮助找定位，不能再凭手指的肌肉记忆本能了
   2. **手指3420：**非常注意3指打指，以及抬指原地抬落，不要往回收！！！！ 不能找和试，直接打指找问题

**音阶：**

**1. 七级的音阶一的G大调和g小调P1**

**乐曲：**267到底，每点单拎出来练

1. 273：下行开始有问题三指偏高：为什么？因为基本功1下行练习的换弦没提前转手肘，拿手指去够，不够长手指不稳定；原地抬落指；琶音音阶注意主音G的音准，影响和谐度！
2. 280：3把位的A弦#fa3指往前顶，4指so往回挤
3. 303开始：4根弦六把位手型，容易手指高因为高把位的距离紧，收着挤着拉；反复的重复音有一个不一样听起来很突兀：方法原地抬落
4. 326连弓到底不连贯，背出来拉连贯！

**预习：**

七级：

P1 G大调，g小调旋律小调音阶：先分弓慢拉听音准，注意手型，原地抬落，肉垫内侧着弦，换弦转手肘，不要多余手指动作；再加速+连弓

P32 乐曲三 巴赫 a小调协奏曲（a小调=C大调）1-23只找音，弓法不一样，上弓起头

# 2023.4.21

**基本功：4根弦都要**

1. **左手一把位下行练习静下心来**：la si do re mi fa so la si la so fa mi re do si la (0 1 2 3 4 1 2 3 4 3 2 1 4 3 2 1 0) 可以不用对空弦了直接四指了，这次问题是：
   1. **注意**下行换弦要转手臂，不是拿手指去够，这样每根弦的感觉就不一样了！！！
   2. **4指按弦的误区（娄博的导师说的）：不应该是用力按或者抠的，是斜的内侧轻轻一放(不要再多余的往下用力打指，按住的音了!!!)：**
2. **不是第一指关节突起硬抠，这样多余动作特别快的时候力太大，下去太大力，抬也太不起来！！**
3. **也不是整个平行于弦横着往下按**
   1. 对了以后要多重复几遍，不能直接走了
   2. 三指回收，因为四指伸直的时候（但不是硬邦邦的，是有一点点的弯度的放松状态） 自然的三指是高的
   3. 下行的2指高了，但是往回了以后会把3指往回带低了
4. **左手手指练习4根弦：**
   1. **10遍**左手按这个顺序：40、43、42、41：这次问题：
      1. 慢一点拉，很慢主要听音准，不是为了快的，快的都是错的强化错误记忆！！
      2. 用电子钢琴听标准音f=440的 来听音准
      3. 43的4高了3低了 和空弦对，有共鸣的！！
   2. **手指3420：**不要保留手指；直接上手3指打，不要去试3指；3指收；慢一点；每个都要打指

**音阶：P1七级的音阶一的G大调和g小调的音阶（不含琶音，可以自己拉）**

* + - 1. 上行对，下行不稳定，没左手转手肘右手平面也没变，整个坠下来的感觉
      2. 4指不要去硬够它，会扭得变形，越用力越没力气，轻轻伸开然后斜内侧着弦正常平常搭上去就对了！！其实长度是够的
      3. G大调下行六把下三把开始的E弦do si la不准，然后A弦的so fa mi re不准
         1. E弦是第一手型：do 3指定位，2指si顶3；la 1指低一直不放掉
         2. A弦是第二手型：手型变换了，4指so；3指fa要去顶so，拉快的时候普通按下去不顶就低了导致后面的mi re都低；这三个音fa mi re很明显不准下行；
         3. re 1指平移

**乐曲：**七级P32 乐曲三 巴赫 a小调协奏曲（a小调=C大调）没有任何升降号

24拍是很快的，弱起，都有点的顿弓，没画点

1. 1-4：到休止符前是一句话：
   1. 1：mi上弓，la结束以后立刻拿起来放到A弦，不然来不及
   2. 2：mi上弓，还原fa 不用拿起来了
   3. 3：re后面的16分音符拉清楚弓多一点
   4. 4：do la，la是弱的 因为结束了
2. 7：
   1. fa so fa mi是还原fa，升so1变re1 1指不准，不放
   2. re do si la：左手没转，右手又没换平面，整个左手往下掉往后撤了音准低；应该往前上，右手抬平面；4指先对，3指和前面的音阶下把位一样，往4顶，不顶3的话，2也低
3. 9：不是主音的音上弓为了配合后面的长弓太实了，虚的上去
4. 所有的连顿弓点点音：
   1. 练习时：可以有头，但是快了以后没头，只是有个重音的感觉，不然会破坏音乐整体美感，子昂子昂的；不要犹豫，想好拉，直接拉了以后不回头了！！！
   2. 顿弓要点：·—·
      1. 开头咬住弦，贴着琴弦（可以不要食指加压力了）
      2. 横向爆发（就是直走弓）即立刻放松：（一次发力，不是全程发力）
      3. 结尾停住（不停住的话就糊掉不干净，然后开头出不来重音）：练习时：拉一个音，嘴里念停/空，然后放松不能再发力了；一个一个发力，不是持续发力，别着急，一个一个做好现在这一个再考虑后面的！！
   3. 这里的拉法问题：
      1. 右手手指指尖动作太丰富了，太灵活了，这里不是超级短弓减少动作，不是捏的，尝试指尖不主动来回收缩；主要只靠手臂+手腕+指根的发力，中间指关节+指尖被动动，非必要不主动动
5. 预习这页剩下的：3把下2把下1把，整个手型下把，就是34指不能往回收起来，伸在那里！！！

# 2023.5.5

娄博的直播课

**整个人沉下来，喜欢整个人吸气耸肩膀这是多余动作，没用，把力全部沉到左边的琴上琴头不要低**

**稳定东西会加快，但是不稳定的东西一定是先慢练，慢就是快，不会走就先跑**

**基本功：现在同一把位内还可以，上下把位不稳定**

1. 左手一把位手型练习la si do re mi(4) fa so la si la so fa mi(4 3 2同时落) re do si
   1. 基本稳定：原地抬落，动作简单，少多余动作，三指偏高
2. 左手下行4指作为类似上行1指感觉（慢）
   1. 4 0；43；42；41
   2. 原地抬落
   3. 4弦G弦的4指可以碰到D弦，没关系
3. 左手打指：3420，3指直接按容易高（不能去试）；只要3不准就不要再下去了
4. 七级音阶：
   1. G大调：最后一段没重视，si高了re低了；六把1re下3do不准偏低，没有诀窍想距离
   2. g小调还行
   3. 琶音三和弦两个大三度一共10条：每个里面都有可能一个音不和谐，慢练沉下心找音，拉太快了，给思考时间想手指位置：
      1. 1：一把和三把so，一个八度不和谐，三把so低了
      2. 2：下行：六把1so下一把3re，re低了
      3. 6，8：下行：六把1so下一把4mi，mi低了
   4. 琶音
      1. 11，12减七和弦：三个小三度
      2. 13，14暑七和弦：大三+小三+小三

**乐曲P32 a小调协奏曲巴赫**

**巴赫的东西即使没有点点头，还是要拉出弹性弓，不能太粘，**所有八分音符拉出弹性弓断开

可以看示范（刘阳），不要中途加速，

A:

1. 1：
   1. 四分音符对二分音符**注意时长比例**，不能拉成一样长
   2. 第二个一拍不能胆怯，拉出弹性效果
2. 所有换长弓之前的音要保持住强的气势，不然后面长弓起不来 or 即使起来了还是音效极其突兀
   1. 9的la前面的la #so 弱掉了不行，la是强弱适中的，但是前面的短弓要重视拉清晰，不然后面稍长一点的弓听起来很突兀
   2. 同理10连弓最后的do到弓尖弱掉了，不行
   3. 11 so #fa拉清楚，短弓弱掉了；同理后面21，22
   4. 点点音：虽然是有头以后放松但是要保持，蔫掉很难听
3. 13 14：
   1. 咬住琴弦，沉下手臂，左重量在左手，右重量在弓上
   2. 每个单独发力，不能连续发力，头发力后放松
   3. 形状相同，不能一开始有后面没了，每个音同等在乎
4. 18：#re mi(4) mi用si指不换0了，试一下哪个手更放松用哪个
5. 20：上三把2la 揉弦不能弱下来
6. 23：三下一的mi高了

B:

1. 24：16分音符空干净上二把位大拇指可以在还原do，也可以#do看自己
2. 25：**长拍**la**前面的短弓**16分音符la #so**要重视拉清楚**，不然后面的长弓要么撑不住要么很突兀，想象它们三个是一组；后面同理，所有长拍前面的那个音那组音，不管是长弓还是短弓不能弱下来的否则后面撑不住
3. 整个当中气势不能蔫掉，弱下来不行需要表现出持续的mf，沉下来（发力不对，手臂肩膀全部都沉下来），不要提起来这是多余动作无用功

C:

1. mf起来不能弱，整个声音不能轻
2. 44：切分音
   1. 哒 哒—— 哒；第一个16分音符哒先只拉第一个音，不拉第二个32分音符；因为会重点搞错，记住中间哒——才是重点！！第一个音平静，第二个重点
   2. 上把位，换弦，都喜欢整个人吸气提起来毫无帮助，不要想着往上吸气，找对谁才是重心，沉下来力全部压到琴和弓上面
3. **即使第一遍找音的时候，注意几个问题，不论做什么的时候**
   1. 弓飘了抖了已经，拉之前沉下来贴弦，心沉下来，实在，响有共鸣的声音
   2. 找好音，想清楚再拉，不能不负责任随意地胡乱拉出来，要么不拉要么好好拉
4. 52：1 do点点音，头出来+响
5. 54：三个一样，单独发力不能连续发力

小提琴终身学习，沉下心来抠出问题，现在开始注重表情记号了（点，f,mf,p,mp）

# 2023.5.19

用点心小孩儿

1. 趴一点手指
2. 连顿弓，不用特意带头勾了加压了，短（快速**放松**）+脆；类似拨弦的音效
3. 用眼睛看正确的按指和右手弓弦，脑子刻意去记正确的 脑子+手指记忆
4. 不动脑子一遍遍拉，就是学习任何东西的过程，不去纠正错误的，也不刻意记忆正确的，那么一遍遍低效练习；要去强化正确的，停止改正的错误的，这都是慢的才出的
5. 拉乐曲的时候脑子里想几把位什么手型

**基本功**

1. 空弦练习:
   1. 下弓上半段抖：因为手额外加力加劲，抖了；本身弓放在弦上根本不会的抖
   2. 顺着弓，顺势而为，静下心来，慢一点
   3. 不要手指额外加压，主要13，245甚至可以抬起
   4. 弓外侧
2. **指根发力练习：**
   1. 123按紧，4指放松伸直不用弯，然后4指根抬起，慢慢原地抬落直上直下
   2. 慢慢打一弓8个之类的，能做几个做几个
   3. 40；43；42；41

**音阶练习G大调，g小调：**

1. g小调音阶：A弦3把fa bmi re 下1把do二指不准；三把的就不准，带着下来2指听感也怪
2. 琶音：
   1. 上三把，上六把的1指上就是准的，不能再揉弦或者晃动了
   2. 三六把的上行1指对的，下行的时候被其他手指带的往前了，改掉，手指肉多的地方按它，上去1指就不要再往前立起来了，往后趴；肉多按的实不晃，容易稳定准；手腕稍微往上一点，会快+省力，
   3. 每次上三把的时候，左手手腕右侧要碰到琴+指根的肉垫左侧碰到，相当于记号
3. 平移：感觉是平移了，但是其实是斜上或者斜下了，所以要听然后可以往后退或者往前伸
4. 二三把位六把位左手练习，也可以用乐曲练，拉乐曲的时候脑子里想几把位什么手型；因为那都是单根弦上练习，跨弦同时平移手指练不到，减少破坏几根手指间距离的动作，尽可能同时平移多根手指，重复同根弦上的手型；
5. 换错了就重新来不能过，换对了重复

**乐曲P32 a小调协奏曲巴赫**

A: 1-25

1. 5: 注意上弓不要太多拉到后半弓，下弓拉下来
2. 15：就是没及时放松，还有头的爆发力
   1. 连顿弓，不用特意带头勾了加压了，短（快速**放松**）+脆；类似拨弦的音效
   2. 看弓弦搭配，指板和琴码中间那块，看弓有没有放松

B: 26-43 只能很慢找问题，否则找不出问题

1. 25: **三个是均匀的不要拉成附点节奏**；mi上来不准挪到准位置，用脑子记多重复，没有技巧；二把mi re之间距离
2. 26：2指退，平移不准
3. 28：E弦回A弦的时候，**12指不动保持距离一起回，这样100%准，找到问题了**
   1. 原来错误的是：**× 这样肯定不会准不保险还慢，你感觉平移其实是斜移**：1停在E弦上，然后2指单独回A弦；然后1指再回A弦；**破坏了固定手位12距离**，这样斜着平移跨弦按，肌肉记住的记忆回被破坏

前提是不准的时候不能这么练，因为不保险，准了以后你想怎么拉就怎么拉

* 1. 可以：2指先回去，1指晚一点，但是几乎同时平移
  2. 换错了就重新来不能过，换对了重复

C:44-55

1. 45：
   1. 装饰音快，但是左手不要立起来，根部不要动；
   2. 右手速度加一点点；
   3. 中间主音要揉弦，其他手指放掉
2. 46：so第二个往前动了，不要松开
3. 48：**连弓还换弦，所以少用点弓**，否则难受
4. 52：3指在GD弦平移，so回到re就高了，re要往回退
5. 55：连顿弓，中间及时放松，不能拉着持续，短+脆爆发力

新学：56-85

开始练琴想对的手型和把位了，了解自己的弱点（换弦的平移手指）和长处（右手还行），

1. 每次拉都规划好左手手指，右手的弓，想好了再拉
2. 类似A段，为什么A段难，因为下行+下把，下行是弱点，上行可以，肌肉+脑内记忆，画面+手感记号，没有别的方法，对了还不去想，怎么可能记住呢？不科学不符合规律对吧

# 2023.6.2

基本功：

1. 双音调音时候听纯五度
2. 1把位的4指手腕往上抬，但手腕是平面的，4指轻轻伸放松，不能硬抠用力按不对的
3. 常用手型的互相变换练习：前5条 5条1组
   1. 开节拍器极限100 从70开始
4. 琶音：P1
   1. 上把位 挪位置，脑子和眼睛都要用，脑子提前想目的地 眼睛看 手体会位置；后期手感，前期都是刻意找的，对了以后就强化
   2. 上把过程中手型变化，扩手指或者所手指，不是上完了才改手型，上到那手型已经变了
5. P2三度
   1. 保留手指，先找低的音，先按大的手指比如同时13 先按3，因为先按1会多余按指动作，主要练13 24
   2. 练法：so re sore双音 单单双
   3. 小提琴单独按音和双音里面和谐度不同，特别是一把位的还原do单独按和双音里不一样位置，只能听了
   4. 三把的2和1都偏高，2被4指带前

乐曲P32

1. 24-30：音准

练琴手慢慢放开，保留手指，不放开不揉弦，找问题看手型对不对，音对不对。

太快了练习的时候，大师都是极慢的抠细节和稳定动作细节

手指趴一点才稳定按的实，肉多的地方按，不能立

* 1. 一把mi上2把mi 和2把re，重复100遍至少，先慢练mi-mi 准了，再走二把位的mi到re 3退2下行
  2. La #so，并指
  3. Do4和Mi3并指
  4. 27最后从E弦回A弦的时候，21同时回来，不能12指分开回
  5. 29：fa下2把位的2re不对
  6. 2把：2re 1do 下行2找1

1. 51：D弦的3so平移到A弦的re3 re高了

开始一把的1指和3指的线都掉了

# 2023.6.16

线全掉了纯听音

**基本功**

**P2 三度**

1. 3指低了半个音 贴线了
2. 但是按弦的时候不看脑子想位置，然后用线看对不对，对了以后 **三步训练**
   1. 眼睛确认和琴头边的距离
   2. 脑子记位置
   3. 耳朵听音
3. 上行下行都拉，不用拉单音了；三把的24 2偏高；13的1偏高

**常用手型变换**

1. 5-10条，3指容易超线
2. 不看谱背下来，**眼睛看手看框架手指距离，要靠眼睛确认大概距离**，不能只凭手感和脑子里认为的距离，三位一体，要眼耳脑，然后手动，知行合一，脑子想那个位置 眼睛确认那个位置 耳朵矫正那个位置 手调整

**乐曲：**

24-30 练习时上下把位，用揉弦定位+减速，调整位置

1. 24：1上2把，太多了
2. 拉琴习惯吸气，改掉，沉下来，右手不能耸肩下沉，只是手肘提，肩不提
3. 开始拉出歌唱的效果，8字绕弦换弓，不是直上直下的换弓
4. 这次1把位的2 还原do 又太低了太过紧贴1指，1也低了，注意同一把位的手指之间距离平均的来确认对不对
5. 44：这个切分的拉法，中间主音拉足，最后只留一点点给顿弓。最后的顿弓接下一组的开头
6. 49-52：
   1. 动作太大了，手指抬落太高
   2. 52：只有1个点，后面没点是分弓非顿弓
7. 55-84：还行

新学84-116 这一段甚至没有前面24-30难，因为大段的上下把位

1. 旧谱子最好背下来，看手听音脑子想距离，看谱子拉不了那么连贯想动作细节，沉下来
2. 第一次拉：一定慢一点，不断提醒自己沉下来，人不要吸气提起，不要动身体，想动的话提小臂提手肘，找好音想好来再拉

# 2023.7.7

1. 右手拉分弓，要右手加把劲，有的时候左手飘了控制不住了，右手加把劲加大幅度弓长帮助左手稳下来
2. 后面是mf f的前面的乐句不能弱下来，否则一下f很突兀，要撑住
3. 小提琴要拖，左手保留一会儿不要手指乱飞，右手要拖粘实，不是飘，开头结尾不能抽弓
4. 万物的哲学本源 知行合一 实现认识和实践的统一  想法和动作的统一  脑子和按的是一个地方  对事物的认识和实践匹配 少任何一个都是不够的
5. 然后不断修正认知 再实践 掌握技能认识世界的螺旋之螺旋规律
6. 我是急性子，要慢下来，沉下来，静下来，会帮助我找到内心的平静，更快其实是对于熟悉的东西从容，其实是有绝对控制，想快就快想慢就慢

对于不熟悉的东西紧张想逃避控制，其实是不受控制，不是想着效果再去想怎么拉音，而是随缘拉成什么样就什么样，是新手的表现，越深入就是要掌控了

**基本功**

1. 渐强渐弱空弦练习
   1. 一弓强弱 一弓弱强
   2. 再一弓弱强弱强
2. 手型练习
   1. P7倒数第三行开始往后 E弦的所有练习 看情况自己往下练，一天最多一大组  5小组 10小条 2-3天巩固一大组
3. 音阶双音练习
   1. 三度继续，先分弓练习，再一组连音2个音一停
   2. 一三把的所有弦的所有涉及的13 24手型: 先按13按紧不松趴的拉，同时按24拉。放好再拉，现阶段无法放的同时拉，根本没声音那声音飘的一塌糊涂，没法听
   3. 不要抽弓，尤其在开头和结尾，弓尖弓根，要控制住极慢
   4. 同时抬24 同时放24，练习一天10遍； 24不动抬13，抬13放24，练习一天10遍
   5. 再加换把换弦的练习

**乐曲P32：**

1. 24-30：整首曲子 最难的地方，音准very 糟糕.
   1. 那里的问题 手太慌乱 没有准备就下手是最低效的 提速了这个速度太快 我hold不住，还是得回去慢速，不能凭侥幸，是低效率的练习，慢其实是快。我目前大概在57-70的速度，82太快了，我的手指脑子适应不了还
   2. 上二把，mi可能高
   3. 一把位3指偏高一点点，在线的后面一点，不是正好在线上高了一点点
   4. 开头刚上来的地方 不能一晃而过，拉清楚拉出f mf
2. 上次拉的那部分 没什么问题都是小问题 熟练度的问题
3. 新学的到底结束了

# 2023.7.21

**基本功**

1. 换弦不要动肩膀，动手肘，左手按住右肩，右手换弦练习
2. 渐强渐弱空弦
3. 两种双音练习(一三把)
   1. 13按住，24按抬
   2. 13与24交替按

**一把位左手手指练习**

1. 同时可以练耳，听音程关系几度
2. 继续巩固E弦，问题:
   1. 第一组第二小组: 降si 4指高了，4不够挤3指
   2. 第二组的第三小组：还原fa不够低，高了
   3. 最后一组的两小组，特别是最后一小组，还原do2和E弦的la3，23指分不开
3. 这次练习D弦的部分

**音阶**

1. 三度继续巩固，已经有进步，双音就是比单音，因为同时按两个音，同时!!!!!
2. 六度
   1. 大部分是相邻指按，音程诀窍 并指小六，分开大六
   2. 注意：一般先找低音的手指再找高音手指，但是la do是还原do 下把先3指la，再还原do

**乐曲 a小调**

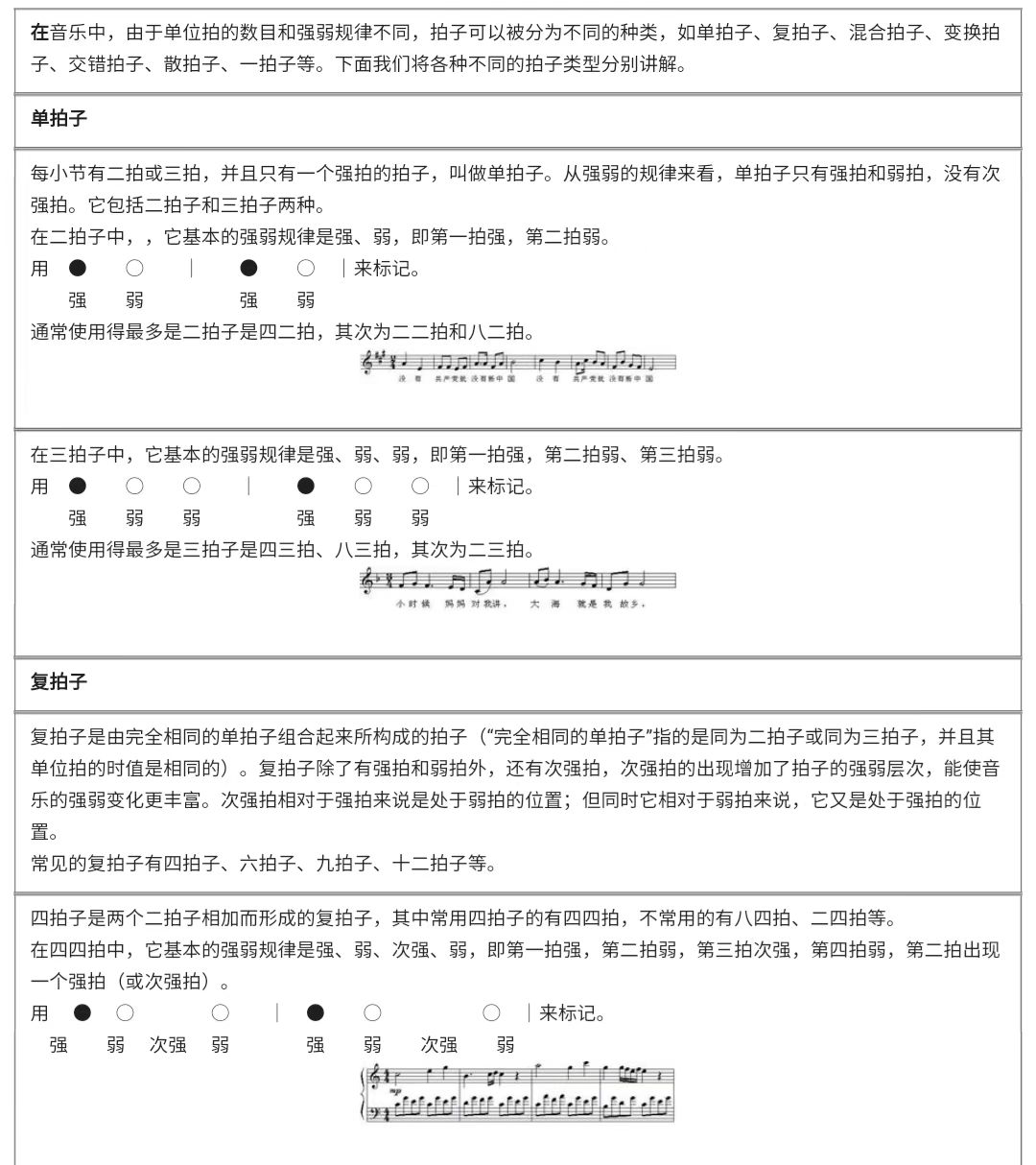
基本准了一把的，问题

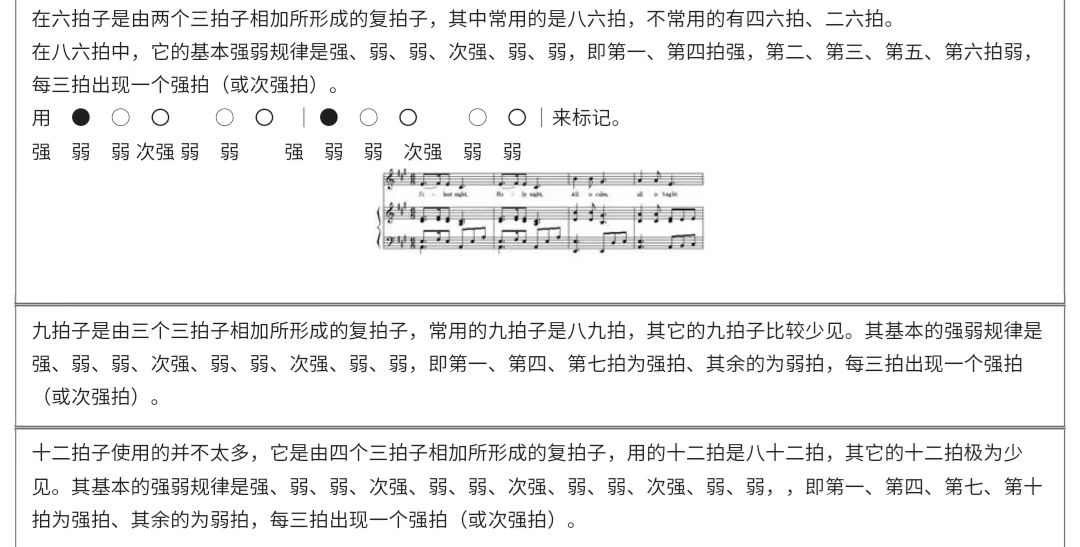
1. 117-124：
   1. 117：4把的23，3指re低了，拉开
   2. 119：2把的 3si 4do不够挤，3指顶4，4指找3他们在乐曲里要挤才和谐，高把位甚至要让
   3. 120： 2把的23指分不开 都不准
   4. 124：节奏不对太快了
2. 135：前面32分音符太慢了，即快也要清楚，重点是长的音
3. 最后面的拉熟即可背下来
4. 第一面的上下二三把那里：
   1. 上去的mi 3指还行，mi找re2指，2把的23指没分开，3不动2往后拉开一点
   2. 三把的12听感不太对

**练习曲: 4 马扎斯Op36No23**

1. 1-18前两行，全是点，顿弓挂在上面的感觉有头立即放松
2. 三个降号 bE大调
3. 6/8 86拍是复拍子，因为8分音符一拍，6拍一小节可以拆成复合拍子 即3+3的组合

乐理 复拍子 单拍子





# 2023.8.11

a小调乐曲自己喜欢再练

上行一般空弦换弦因为可能有更高的音，下行一般4指换弦

音阶

三六度继续 分弓+连弓，上行一把三指要挤，不然高。下行三把下一把24，2被4挡住看不到偏低，要记正确的距离

八度

同样下行

练习曲bE大调

换弦蹭弦，因为顿弓下压会导致平面不对，注意在平面上运弓

节奏不对，三连音8分和后面16分音符不一样，又因为这里是86拍，一节6拍8分音符一拍，所以这里三连音，每个是一拍，后面16分音符的两倍

2345把位移动，记移动距离

上下把：离把不离弦，贴弦上去不要跳上去

同时按双音，在换把过程中改手指间距离

下一把14的1后退太多，注意听音和谐吗