

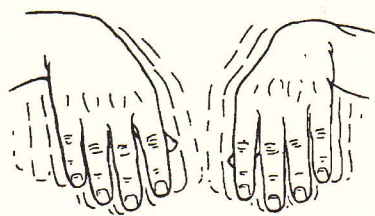
آمادگی پیش از تمرین

با دستان خود به مهربانی رفتار کنید!

هیچیک از اعضای بدن به اندازه‌ی دست‌ها مورد سوءاستفاده قرار نمی‌گیرد. ما کفش می‌پوشیم تا از پاهای خود در مقابل سطوح سختی که بر روی آن راه می‌روند محافظت کنیم. دستکش را تنها برای گرم کردن دستان در هوای سرد دست می‌کنیم.

اگر می‌خواهید دستان خود را برای اجرا آماده نگه دارید، بهتر است وقتی اجسام بزرگ و سنگین را بلند کرده یا با ابزار خشنی چون پیچ‌گوشتی، انبردست، آچار، قیچی باغبانی، بیلچه، و حتی جاروبرقی کار می‌کنید دستکش بپوشید.

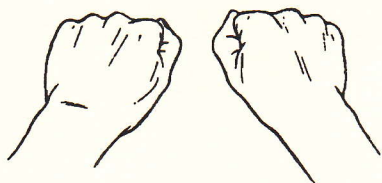
از کمه آب گرم استفاده کنید



دستان خود را از قسمت مچ آویزان کرده و تکان دهید

پیش از تمرین، بهتر است برای مدت چند دقیقه دستان خود را در آب گرم خیس کنید. این کار به گردش بهتر خون کمک می‌کند. بسیاری از نوازندگان پیانو در کنسرت‌ها پیش از اجرا دستان خود را با آب بسیار گرم می‌شویند. دست‌ها را با حوله به خوبی خشک کنید، سپس آنها را از قست مچ آویزان کرده و برای مدت چند ثانیه به سرعت تکان دهید.

حرکت شمارشی ۱.



دستان خود را محکم مشت کنید
کف دست رو به پایین

الف) دست‌ها را در حالت اجرا نگه داشته، کف دست را رو به پایین قرار دهید و هر دو دست را محکم مشت کنید. این وضعیت را در عین حال که می‌شمارید «هزار و یک- هزار و دو» حفظ کنید.

Shiraz-Beethoven.ir

33 *8va*-----

5 3 1 1 3 5 5 3 1 5 1

1 3 5

41 *8va*-----

8va-----

49

8va-----

57

8va-----

۱. عبارت دو نُتی

(برای دو انگشت)

♩ = 84 - 100

Musical score for Exercise 1, measures 1-6. The piece is in 2/4 time and marked *f*. The right hand (treble clef) plays a sequence of notes: G4 (finger 1), A4 (finger 2), B4 (finger 3), C5 (finger 4), B4 (finger 3), A4 (finger 2), G4 (finger 1). The left hand (bass clef) plays a sequence of notes: G3 (finger 5), F3 (finger 4), E3 (finger 3), D3 (finger 2), C3 (finger 3), B2 (finger 2), A2 (finger 1).

Musical score for Exercise 1, measures 7-12. The right hand (treble clef) plays: G4 (finger 5), A4 (finger 4), B4 (finger 3), C5 (finger 2), B4 (finger 3), A4 (finger 2), G4 (finger 1). The left hand (bass clef) plays: G3 (finger 1), F3 (finger 2), E3 (finger 3), D3 (finger 4), C3 (finger 3), B2 (finger 4), A2 (finger 3). The piece ends with a repeat sign and a final note in each hand.

۲. عبارت دو نُتی

(برای دو انگشت)

♩ = 84 - 100

Musical score for Exercise 2, measures 1-6. The piece is in 3/4 time and marked *f*. The right hand (treble clef) plays: G4 (finger 1), A4 (finger 2), B4 (finger 2), C5 (finger 3), B4 (finger 3), A4 (finger 4), G4 (finger 3). The left hand (bass clef) plays: G3 (finger 5), F3 (finger 4), E3 (finger 4), D3 (finger 3), C3 (finger 4), B2 (finger 3), A2 (finger 2).

Musical score for Exercise 2, measures 7-12. The right hand (treble clef) plays: G4 (finger 4), A4 (finger 5), B4 (finger 3), C5 (finger 4), B4 (finger 2), A4 (finger 3), G4 (finger 2). The left hand (bass clef) plays: G3 (finger 2), F3 (finger 1), E3 (finger 3), D3 (finger 2), C3 (finger 4), B2 (finger 3), A2 (finger 4). The piece ends with a repeat sign and a final note in each hand.

(برای چهار انگشت)

♩ = 80 - 92

The musical score is divided into four systems, each with a treble and bass clef staff. The first system begins with a forte (f) dynamic. The notation includes various fingerings (2 and 5) and slurs. The second system features a measure change in the bass staff. The third system continues the exercise. The fourth system concludes with a double bar line.

* نکته تمرینی: این تمرین را می‌توان با انگشت‌های 1,2,3,4 نیز اجرا کرد.

۳. لگاتو با سه انگشت

♩ = 104 - 120

1
f

5

۴. لگاتو با سه انگشت

♩ = 108 - 126

1
f

5