



تکنیک و حرکت

با پیانو

ادنا می پرنام جلد ۱، ۲، ۳

به کوشش: رضا طاهری

ترجمه: مانیا وطنیان



بتهوون

مرکز موسیقی بتهوون شیراز





تکنیک و حرکت با پیانو

جلد ۱، ۲، ۳

ادنامی برنام

به کوشش: رضا طاهری
ترجمه: مانیا وطنیان
طرح جلد: نازنین خزائی
نت‌نگاری و صفحه‌آرایی: نای و نی
نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
چاپ و صحافی: پیکان
شاپیم: ۸-۹۹-۲۶۲۹-۸۰-۰۹۷۹
قیمت کتاب: ۸۰,۰۰۰ تومان

سرشناسه: برنام، ادنامی ۱۹۰۷ - ۲۰۰۷
عنوان: تکنیک و حرکت با پیانو
مشخصات نشر: تهران، نای و نی، ۱۴۰۰
مشخصات ظاهری: ۳ ج در یک مجلد، مصور، پارتیسیون.
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
موضوع: پیانو -- آموزش
موضوع: موسیقی برای پیانو -- پارتیسیون
شناسه افزوده: طاهری، رضا، ۱۳۵۷
شناسه افزوده: وطنیان، مانیا، ۱۳۸۴-مترجم
رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۵ ت ۸ ب/۴ MT۲۲۵
رده‌بندی دیویی: ۷۸۶/۲
شماره کتابشناسی ملی: ۴۵۱۷۴۰۵

در تلگرام همراه ما باشید:



@nashrenayoney



تهران، خیابان انقلاب، مقابل دانشگاه تهران

مجتمع فروزننده، طبقه همکف، شماره ۳۰۸

تلفن فروشگاه: ۶۶۴۶۷۴۰۵

تلفن پخش: ۰۹۱۲-۳۳ ۷۷ ۹۹۴

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به نشر نای و نی می‌باشد.

فروشگاه اینترنتی: www.nayoney.com



دریافت مجموعه صوتی و تصویری کتاب

با اسکن بارکد زیر یا با ورود به وبسایت «نای و نی»

از فروشگاه فایل مجموعه صوتی کتاب را خریداری نمایید.



www.nayoney.com



مرکز موسیقی پتهوون شیراز

فهرست

۴	مقدمه
۵	نکاتی برای اجرای هر چه بهتر تمرینات
۶	آمادگی پیش از تمرین

جلد اول (پیش مقدماتی)

۱۰	تمرینات گروه ۱
۱۴	تمرینات گروه ۲
۱۸	تمرینات گروه ۳
۲۲	تمرینات گروه ۴
۲۶	تمرینات گروه ۵

جلد دوم (مقدماتی)

۳۲	تمرینات گروه ۱
۳۷	تمرینات گروه ۲
۴۱	تمرینات گروه ۳
۴۶	تمرینات گروه ۴
۵۲	تمرینات گروه ۵

جلد سوم (سطح یک)

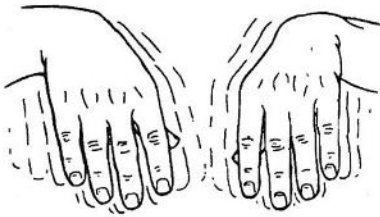
۶۰	تمرینات گروه ۱
۶۴	تمرینات گروه ۲
۶۹	تمرینات گروه ۳
۷۴	تمرینات گروه ۴
۸۰	تمرینات گروه ۵

آمادگی پیش از تمرین

با دستان خود به مهربانی رفتار کنید!

هیچ یک از اعضای بدن به اندازه 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 نگاه 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.

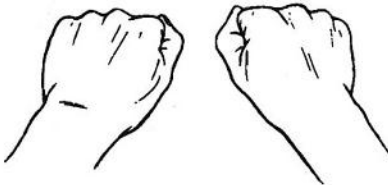
از کمی آب گرم استفاده کنید



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 قسمت مچ آویزان کرده و برای مدت چند ثانیه به سرعت تکان دهید.

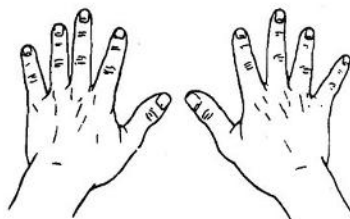
دستان خود را از قسمت مچ آویزان کرده و تکان دهید

حرکت شماره ۱.



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

دستان خود را محکم مشت کنید
کف دست رو به پایین

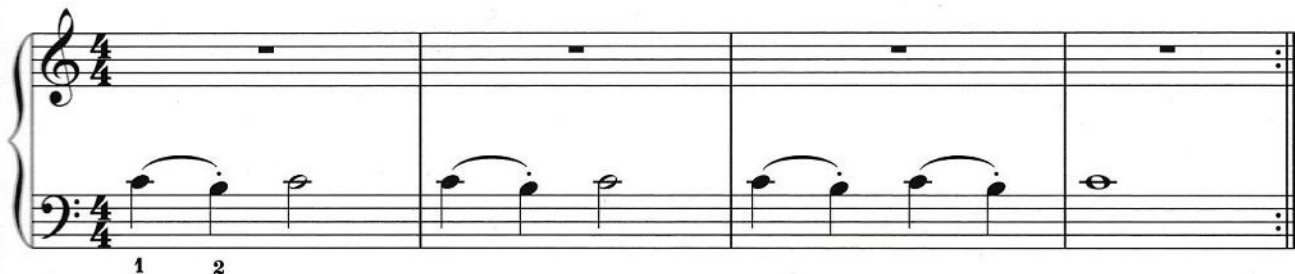


انگشتان را به سرعت باز کنید
کف دست رو به پایین

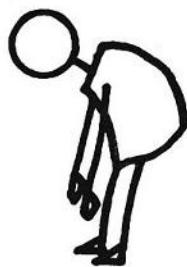
ب) به سرعت انگشتان را به بیرون پرتاب کنید، به طوری که هر دو دست باز شوند. این کار را با قدرت بسیار انجام دهید. این وضعیت انگشتان کشیده را حفظ کنید. بشمارید «هزار و سه - هزار و چهار».



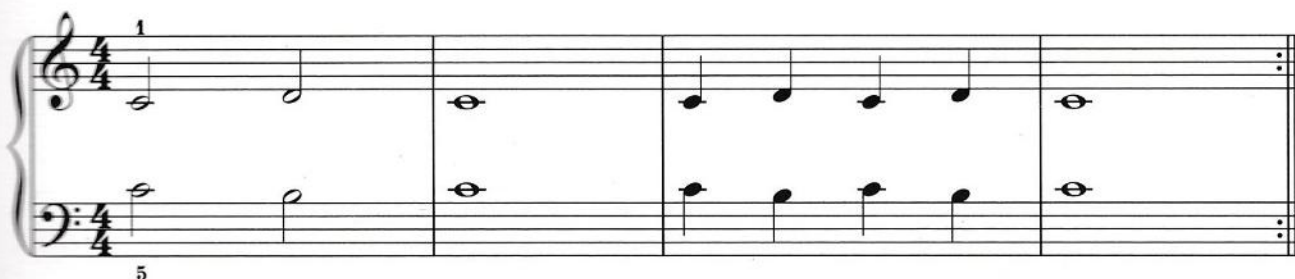
۴. توپ بازی با دست چپ




۵. غلتیدن

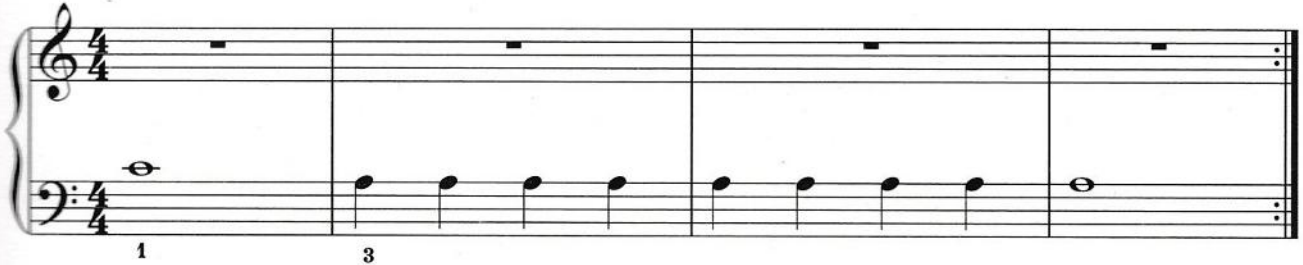



۶. بالا و پایین بردن بازوها

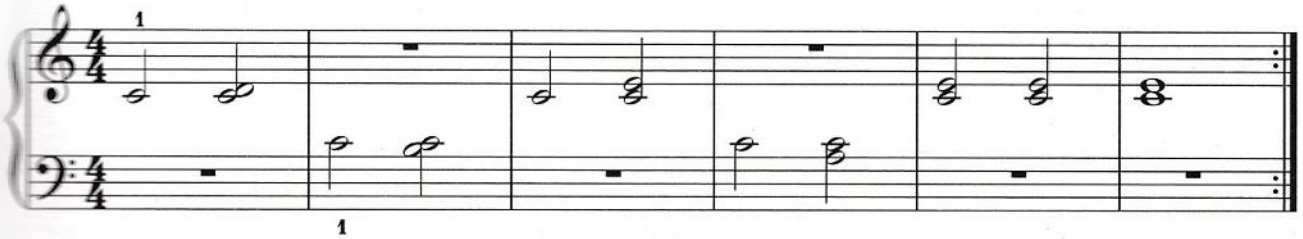




۱۰. چکش زدن با دست چپ



۱۱. قدم زدن در گودال آب با چکمه



۱۲. سر حال و شاداب، آماده رفتن





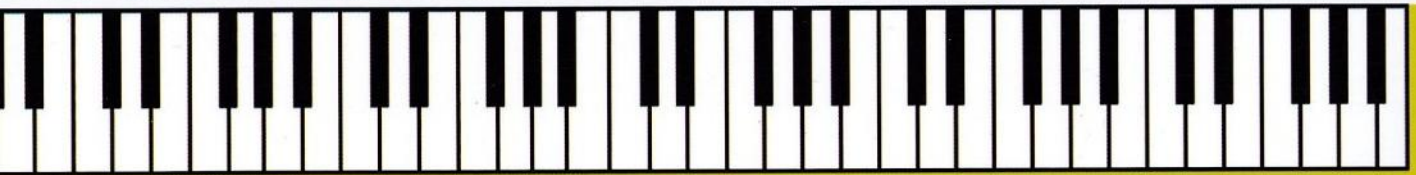
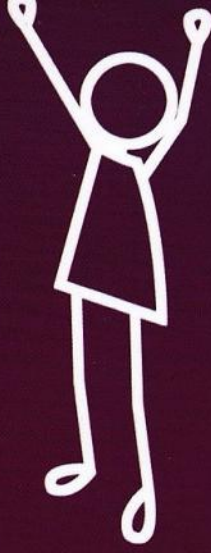
۴. لگزدن به بالا با پای راست



۵. لگزدن به بالا با پای چپ



۶. خم به عقب



Thechnique & Motion

With Piano

Edna- Mae Burnam

Vol 1 & 2 & 3



www.nayoney.com
Design: Nazanin khazae



مرکز موسیقی بتهوون شیراز

ISMN:979-0-802629-97-4



9 790802 629974