

فهرست

مقدمه:

۱

۲-۲۱

قسمت اول:

تمرینات اولیه جهت تقویت و نرمش انگشتان بصورت مستقل و یکسان
باز شدن انگشتهای چهارم از پنجم و دوم از اول در حرکت پایین رونده و بالارونده /۲
تمرین ویژه برای انگشت های سوم و چهارم و پنجم و تمرینات مهم برای تقویت
تمام انگشتان /۵ تمرین برای نواختن تریل با انگشتان دوم و سوم و چهارم /۱۱
تمرین برای انگشتان سوم و چهارم و پنجم /۱۳ تمرینی دیگر برای نواختن تریل با
انگشتهای سوم و چهارم /۱۵ تمریناتی برای باز شدن انگشتان از هم /۱۷

۲۲-۷۱

قسمت دوم:

تمرینات ویژه جهشی جهت آماده سازی انگشتان برای مراحل عالی تر
تمرین برای تمام انگشتان به ویژه انگشتهای سوم و چهارم و پنجم /۲۲ تمرین
آماده کردن انگشتان برای اجرای تریل /۳۴ تمرین تریل همراه با تعویض
انگشت گذاری /۴۰ باز شدن انگشتان تا حد یک اکتاو /۴۲ حرکت انگشت شست از
زیر انگشتان دیگر و برعکس /۴۳ تمرین مقدماتی برای آمادگی در نواختن گامها /۴۸
تمرین ۱۲ گام مازور و ۱۲ گام مینور /۵۰ گامهای کروماتیک /۶۲ آکوردهای
سه صدائی به صورت آرپژ /۶۵ اجرای آرپژ روی آکوردهای هفتم کاسته با کشیدگی
انگشتان /۶۹ اجرای آرپژ روی آکوردهای هفتم نمایان با کشیدگی انگشتان /۷۰

۷۲-۱۱۵

قسمت سوم:

تمرینات پیشرفته، برای برطرف کردن مهمترین مشکلات تکنیکی
تکرار نتها در گروههای سه تایی /۷۲ تکرار دوتائی نتها با بکارگیری تمام
انگشتان /۷۴ تمرین تریل برای تمام انگشتان /۷۶ تکرار چهارتائی نتها /۷۸ تمرین
برای حرکات مج /۷۹ کشیدگی بین انگشتان /۸۱ اجرای لگاتوی نتها با فاصله
سوم /۸۲ اجرای لگاتوی گامها در قالب دوبل نت های با فاصله سوم /۸۳ گامهای
کروماتیک دوبل در فاصله سوم کوچک /۸۳ تمرین آماده کننده برای اکتاونوازی
گامها /۸۴ گامهای دوبل (در فاصله سوم) در تنالیتتهای متداول تر /۸۷ اکتاونوازی
گامها در ۲۴ تنالیتته /۹۱ تریل چهارنتی در فاصله سوم /۹۵ تریل سه نتی /۹۶
گام نوازی در قالب اکتاوهای شکسته /۹۸ اکتاونوازی به صورت آرپژ در ۲۴
تنالیتته /۱۰۳ اکتاوهای کشیده /۱۰۶ تریل چهارنتی توسط دوبل نت های با فاصله
ششم /۱۰۸ ترمولو /۱۱۰ تذکراتی در جمع بندی از کتاب /۱۱۵

قسمت اول

تمرینات اولیه جهت تقویت و نرمش انگشتان بصورت مستقل و یکسان

حرکت بالارونده انگشتهای چهارم از پنجم (در دست چپ) و دوم از اول (در دست راست) فاصله می‌گیرد یا به قول معروف «باز می‌شود»، و در پائین‌رونده برعکس (یعنی جای دست چپ و راست عوض می‌شود).

سرعت متروتم در ابتدای هر درس، وقتی دو زمان را نشان می‌دهد (مثلاً 60 تا 180 تمرین زیر) یعنی به تدریج از کمترین به بیشترین سرعت برسیم، وسط تمرین بلکه در هر بار نواختن قدری سرعت را افزایش دهیم.

جرای تمرین، باید انگشتان به دقت بلند شده و روی شستی بیفتند بطوریکه کنترل کامل بر آنها داشته باشیم. ضمناً صدای هر نت شفاف و مستقل برسد.

روش را تا آخر تمرین ۲۰ به همین طریق ادامه می‌دهیم.

(M.M. ♩ = 60 to 108)

1.

mf

ascending

descending

ت از تمرینها- ضمن اینکه تمام انگشتان را در بر می‌گیرند- روی انگشتهای بخصوصی تأکید بیشتری دارند، (یعنی تمرین بیشتر برای تقویت آن تنظیم شده)، از اینرو انگشتان فوق با شماره در بالای هر تمرین نشان داده شده‌اند. مثلاً وقتی در ابتدای تمرینی (5، 4، 3) نوشته شده یعنی سوم و چهارم و پنجم مد نظر بوده‌اند و الی آخر....

از ویژگیهای کتاب حاضر اینست که با مشکلات و حرکات انگشتان در دست چپ و راست بطور یکسانی برخورد کرده است. بطوریکه اغلب حرکت چپ در بالا رفتن مانند حرکت دست راست در پائین آمدن است و برعکس. این روش موجب می‌شود که هر دو دست بطور یکنواخت تقویت شده و مشابهی انجام دهند.

سُل بِمَل مازور

Musical score for 'سل بِمَل مازور' (Sul Bemal Mazurka). It consists of two staves, treble and bass clef, in 3/4 time. The melody is in the treble clef, and the bass line is in the bass clef. The piece features a mix of eighth and sixteenth notes, with some triplets. Fingering numbers (1-5) are indicated throughout. A repeat sign is present at the end of the piece.

مِی بِمَل مینور

Musical score for 'مِی بِمَل مینور' (Mi Bemal Minor). It consists of two staves, treble and bass clef, in 3/4 time. The melody is in the treble clef, and the bass line is in the bass clef. The piece features a mix of eighth and sixteenth notes, with some triplets. Fingering numbers (1-5) are indicated throughout. A repeat sign is present at the end of the piece.

سی مازور

Musical score for 'سی مازور' (Si Mazurka). It consists of two staves, treble and bass clef, in 3/4 time. The melody is in the treble clef, and the bass line is in the bass clef. The piece features a mix of eighth and sixteenth notes, with some triplets. Fingering numbers (1-5) are indicated throughout. A repeat sign is present at the end of the piece.

سُل دِیز مینور

Musical score for 'سُل دِیز مینور' (Sul Diz Minor). It consists of two staves, treble and bass clef, in 3/4 time. The melody is in the treble clef, and the bass line is in the bass clef. The piece features a mix of eighth and sixteenth notes, with some triplets. Fingering numbers (1-5) are indicated throughout. A repeat sign is present at the end of the piece.

می مازور

Musical score for 'می مازور' (Mi Mazurka). It consists of two staves, treble and bass clef, in 3/4 time. The melody is in the treble clef, and the bass line is in the bass clef. The piece features a mix of eighth and sixteenth notes, with some triplets. Fingering numbers (1-5) are indicated throughout. A repeat sign is present at the end of the piece.

دودِیز مینور

Musical score for 'دودِیز مینور' (Do Diz Minor). It consists of two staves, treble and bass clef, in 3/4 time. The melody is in the treble clef, and the bass line is in the bass clef. The piece features a mix of eighth and sixteenth notes, with some triplets. Fingering numbers (1-5) are indicated throughout. A repeat sign is present at the end of the piece.

