

第1周 锻炼各手指的独立运动能力

左手的各个手指能够做到随心所欲的独立的运动，是自由自在弹吉他的必要条件。那么本周作为最开始的联系，内容就是挑战手指独立性的基础运指训练。通过这些练习积累的基本功，一定会成为你弹琴路上的宝贵财富！记住：为了坚守手指失误，请尽量避免多余的动作，这很重要。为了让手指更加灵活，在练习时请注意手指不要离开指板。

Standard tuning

♩ = 100

每日必弹：每根手指尽量分开，中指、无名指、小指要垂直按弦进行练习

♩ = 100

el.guit.

1=C

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

6 #6 7 1 6 #6 7 1 1 7 #6 6 1 7 #6 6

TAB

5 6 7 8 5 6 7 8 8 7 6 5 8 7 6 5

按照一根手指按一个品格的顺序来弹奏。本周请每天先弹奏这段谱例，再进入每天的练习内容。

3 4

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

6 #6 7 1 1 7 #6 6 6 #6 7 1 1 7 #6 6

TAB

5 6 7 8 8 7 6 5 5 6 7 8 8 7 6 5

5 ♩ = 231 6 ♩ = 100

T
A
B

周一：食指-无名指-中指-小指，小指-中指-无名指-食指的练习

7 ♩ = 100 8

T
A
B

无名指和小指在弹奏时容易不自觉地抬起，这是无效的多余动作。请在练习时特别注意！

9 10

T
A
B

11 ♩ = 234

12 ♩ = 100

TAB

周二：前半段以食指为基准，后半段以小指为基准的运指练习

13 ♩ = 100

14

1-2-#3 1-2-#3 1-2-#3 1-2-#3 1-2-#3 1-2-#3 1-2-#3 1-2-#3

6 #6 6 7 6 1 6 7 6 #6 6 7 6 1 6 7

TAB

5 6 5 7 5 8 5 7 5 6 5 7 5 8 5 7

第一至第二小节要将食指固定按在品格上来弹奏。第三至第四小节注意小指的运用，千万别“手忙脚乱”哦。

15

16

4-3 4-2-#3 4-1-#2 4-2-#3 4-3 4-2-#3 4-1-#2 4-2-#3

1 7 1 #6 1 6 1 #6 1 7 1 #6 1 6 1 #6

TAB

8 7 8 6 8 5 8 6 8 7 8 6 8 5 8 6

17 ♩ = 225

18 ♩ = 100

T
A
B

周三：按照谱子中指定的指法顺序弹奏三连音

♩ = 100

19 3 3 3 3 20 3 3 3 3

1-2#3 1-2#3 2-3#4 2-3#4 4-3#2 4-3#2 3-2#1 3-2#1

6 #6 7 6 #6 7 6 #6 7 6 #6 7 1 7 #6 1 7 #6 1 7 #6 1 7 #6

5 6 7 5 6 7 5 6 7 5 6 7 8 7 6 8 7 6 8 7 6 8 7 6

T
A
B

运指时，从小指换到其他手指时容易出错。请使用拨片上下交替拨弦。

21 3 3 3 3 22 3 3 3 3

1-2#3 2-3#4 4-3#2 3-2#1 1-2#3 2-3#4 4-3#2 3-2#1

6 #6 7 #6 7 1 1 7 #6 7 #6 6 6 #6 7 #6 7 1 1 7 #6 7 #6 6

5 6 7 6 7 8 8 7 6 7 6 5 5 6 7 6 7 8 8 7 6 7 6 5

T
A
B

23 ♪ = 222

24 ♪ = 110

TAB

周四：以三个音为一个单位的反复乐句

25 ♪ = 110

26

1-2-#3 3-1-2-#3 3-1-2-#3 3-1-2-#3

6 #6 7 6 #6 7 6 #6

7 6 #6 7 6 #6 7 1

TAB

5 6 7 5 6 7 5 6 7 5 6 7 8

当从其他手指换回食指或小指时，拍子容易混乱，请注意节奏。要以每三个音为一个单位来弹奏。

27

28

4-3-2-#3 4-3-2-#3 4-3-2-#3

1 7 #6 1 7 #6 1 7

#6 1 7 #6 1 7 #6 6

TAB

8 7 6 8 7 6 8 7 6 8 7 6 5

29 ♩ = 233

30 ♩ = 110

TAB

周五：移动一个品格

31 ♩ = 110

32

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

6 #6 7 1 #6 7 1 #1 6 #6 7 1 #5 6 #6 7

TAB

5 6 7 8 6 7 8 9 5 6 7 8 4 5 6 7

每根手指在琴颈上都进行一个品格的位移。在弹奏时注意不要让左手拇指移动位置。

33


34

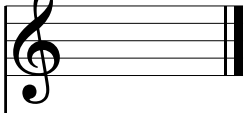
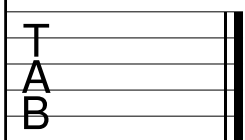
4- 3- 2- 1- 4- 3- 2- 1- 4- 3- 2- 1- 4- 3- 2- 1-

1 7 #6 6 #1 1 7 #6 1 7 #6 6 #5

TAB

8 7 6 5 9 8 7 6 8 7 6 5 7 6 5 4

41  = 110

T
A
B