

# هانون

۶۰ تمرین تکنیک برای پیانو

حاوی تمریناتی برای تقویت، سرعت، استقلال  
انگشتان بطور مساوی در هر دو دست و نرمش مچها

نوشته

س. ل. هانون

ترجمه و حواشی

محمدرضا گرگین زاده

انتشارات سرود

## فهرست

- مقدمه: ۱
- قسمت اول: تمرینات اولیه جهت تقویت و نرمش انگشتان بصورت مستقل و یکسان ۲-۲۱
- بار شدن انگشتهای چهارم از پنجم و دوم از اول در حرکت پایین رویده و بالا رویده /۲  
تمرین ویژه برای انگشت های سوم و چهارم و پنجم و تمرینات مهم برای تقویت  
تمام انگشتان /۵ تمرین برای بواحتن تریل نا انگشتان دوم و سوم و چهارم /۱۱  
تمرین برای انگشتان سوم و چهارم و پنجم /۱۳ تمرینی دیگر برای بواحتن تریل نا  
انگشتهای سوم و چهارم /۱۵ تمریناتی برای بار شدن انگشتان از هم /۱۷
- قسمت دوم: تمرینات ویژه جهشی جهت آماده سازی انگشتان برای مراحل عالی تر ۲۲-۷۱
- تمرین برای تمام انگشتان به ویژه انگشتهای سوم و چهارم و پنجم /۲۲ تمرین  
آماده کردن انگشتان برای اجرای تریل /۳۴ تمرین تریل همراه نا تعویض  
انگشت گذاری /۴۰ بار شدن انگشتان تا حد یک اکتاو /۴۲ حرکت انگشت شست از  
ریر انگشتان دیگر و برعکس /۴۳ تمرین مقدماتی برای آمادگی در بواحتن گامها /۴۸  
تمرین ۱۲ گام مازور و ۱۲ گام میسور /۵۰ گامهای کروماتیک /۶۲ آکوردهای  
سه صدائی به صورت آرپژ /۶۵ اجرای آرپژ روی آکوردهای هفتم کاسته نا کشیدگی  
انگشتان /۶۹ اجرای آرپژ روی آکوردهای هفتم بمایان نا کشیدگی انگشتان /۷۰
- قسمت سوم: تمرینات پیشرفته، برای برطرف کردن مهمترین مشکلات تکنیکی ۷۲-۱۱۵
- تکرار تنها در گروههای سه تایی /۷۲ تکرار دوتائی تنها نا بکارگیری تمام  
انگشتان /۷۴ تمرین تریل برای تمام انگشتان /۷۶ تکرار چهار تائی تنها /۷۸ تمرین  
برای حرکات مج /۷۹ کشیدگی بین انگشتان /۸۱ اجرای لگاتوی تنها نا فاصله  
سوم /۸۲ اجرای لگاتوی گامها در قالب دو بل تنها نا فاصله سوم /۸۳ گامهای  
کروماتیک دو بل در فاصله سوم کوچک /۸۳ تمرین آماده کسده برای اکتاوبواری  
گامها /۸۴ گامهای دو بل (در فاصله سوم) در تنالیه های متداول تر /۸۷ اکتاوبواری  
گامها در ۲۴ تنالیه /۹۱ تریل چهارتی در فاصله سوم /۹۵ تریل سه تی /۹۶  
گامبواری در قالب اکتاوهای شکسته /۹۸ اکتاوبواری به صورت آرپژ در ۲۴  
تنالیه /۱۰۳ اکتاوهای کشیده /۱۰۶ تریل چهارتی توسط دو بل تنها نا فاصله  
ششم /۱۰۸ تریمولو /۱۱۰ تدرکراتی در جمع بندی از کتاب /۱۱۵

## قسمت اول

## تمرینات اولیه جهت تقویت و برنش انگشتان بصورت مستقل و یکسان

در حرکت بالا رفته انگشتهای چهارم از پنجم (در دست چپ) و دوم از اول (در دست راست) فاصله می‌گیرد یا به قول معروف «آر می‌شود»، و در حرکت پائین رفته برعکس (یعنی حای دست چپ و راست عوض می‌شود)  
 علامت متروپوم در ابتدای هر درس، وقتی دورمان را نشان می‌دهد (مثلاً 60 تا 108 تمرین زیر) یعنی به تدریج از کمترین به بیشترین سرعت برسیم،  
 آهیم به در وسط تمرین بلکه در هر بار بواجت قدری سرعت را افزایش دهیم  
 در اجرای تمرین، باید انگشتان به دقت بلند شده و روی شستی بیفتند بطوریکه کنترل کامل بر آنها داشته باشیم صماً صدای هر ت شفاف و مستقل  
 نگوشت برسد

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

(M M ♩ = 60 to 108.)

هر یک از تمرینها - ضمن اینکه تمام انگشتان را در بر می‌گیرد - روی انگشتهای مخصوصی تأکید بیشتری دارند، (یعنی تمرین بیشتر برای تقویت آن انگشتان تنظیم شده)، از ابرو انگشتان فوق با شماره در بالای هر تمرین نشان داده شده‌اند مثلاً وقتی در ابتدای تمرینی (3 4 5) نوشته شده یعنی انگشتهای سوم و چهارم و پنجم مد نظر بوده‌اند و الی آخر  
 یکی از ویژگیهای کتاب حاضر اینست که با مشکلات و حرکات انگشتان در دست چپ و راست بطور یکسانی برخورد کرده است بطوریکه اغلب حرکت دست چپ در بالا رفتن مانند حرکت دست راست در پائین آمدن است و برعکس این روش موح می‌شود که هر دو دست بطور یکجواحت تقویت شده و کارهای مشابهی انجام دهد

هنگامیکه تسلط لازم را در اجرای تمرین ۱ دست آوردید بدون آنکه روی این دست مکت کند تمرین شماره ۲ را بسازید

هنگامیکه تمرین شماره ۲ را بر توستید با تسلط اجرا نمائید، هر دو تمرین را چهار بار، پشت سر هم و متصل به هم اجرا کنید و چنانچه این روش را در تمام تمرینها نکار گیرید، بعد از مدتی به نحو باری پیشرفت خواهید داشت

(3-4)

(1) در این تمرینات (تا تمرین 31) سعی شده انگشتهای چهارم و پنجم را - که طبیعتاً ضعیف تر هستند - تقویت کرده و به سطح انگشتان دیگر برسانیم

قبل از شروع، ابتدا چندبار تمرینات قلبی را مرور کنید، سپس این تمرین را شروع کرده و تا آخر شماره ۵ به همان طریقی که قبلاً گفته شد کار نمایید (یعنی متداوم تمرین را حداکثر سه و سپس همه را با هم کار می‌کنیم)

(2-3-4)

در تمام طول کتاب، همه تمرینها را به طریقی که در بالا گفته شد تمرین می‌نماییم، (یعنی سه تا سه تا با هم) و وقتی می‌خواهیم مرور کلی نماییم، فقط روی نت آخر صفحات ۳، ۶، ۹، ۱۲، ۱۵، ۱۸ و ۲۱ مکتب می‌کنیم

یک تمرین ویژه برای انگشت‌های سوم و چهارم و پنجم (1) (3-4-5)