

30-DAGERS- UTFORDRING MED AKUSTISK GITAR



En enkel daglig øveplan,
så du spiller rytmisk,
selvsikkert og regelmessig



MAGNUS ULVESTAD

BIND 3

30-dagersutfordring med akustisk gitar

Noen minutter om dagen i 30 dager

Inkluderer bonus 2: Øvingsdagbok

Magnus Ulvestad

HOME LIBRARY · 2026

Ditt kundeområde

Alle bøkene i pakken finner du alltid på denne adressen:

<https://homelibrary.store/nb-no/pages/kundeomrade-gitar-q7m4x2>

30-dagersutfordring med akustisk gitar – Noen minutter om dagen i 30 dager

Magnus Ulvestad

© 2026 Home Library. Alle rettigheter forbeholdt. Publikasjonen er kun til kjøperens personlige bruk. Kopiering, spredning og videresalg uten forlagets tillatelse er ikke tillatt.

Innhold

1. Fra forfatteren

2. Slik bruker du denne boka

3. Uke 1 – De første skrittene

4. Uke 2 – Akkorder og de første rytmene

5. Uke 3 – Den første sangen og flyt

6. Uke 4 og finale – Du spiller hele sanger

7. Bonus 2: Øvingsdagbok og plan for de neste månedene

Fra forfatteren

Jeg heter Magnus Ulvestad, og i mange år har jeg fulgt folk som tar opp en gitar for første gang – eller som vender tilbake til den etter en lang pause. Denne boka ble til på grunn av ett enkelt spørsmål: Hva om du, i stedet for å vente på «det rette øyeblikket» for å lære, bare trengte å sette av 15–20 minutter om dagen i 30 dager?

Svaret, som jeg har sett gang på gang hos elevene mine, er: ganske mye. Det handler ikke om å spille som en proff etter en måned – det handler om at du etter en måned kan sette deg ned med gitaren, spille noen akkorder flytende og synge en enkel sang til dem fra start til slutt. Det er nok til å kjenne at gitaren virkelig er din.

Hvorfor akkurat 30 dager?

Tretti dager er lang nok tid til at fingrene rekker å venne seg til de nye bevegelsene, og til at hjernen husker akkordformene uten at du må se på gripebrettet. Det er også en kort nok periode til at du ikke mister motivasjonen underveis. Hver dag i denne utfordringen har et tydelig mål og en konkret, kort øvelse – uten at du sprer deg over dusinvis av temaer samtidig.

Hva du kan forvente

- En daglig økt på 15–20 minutter, delt inn i oppvarming, teknikk, akkorder og arbeid med en sang.
- Én konkret øvelse hver dag – du vet nøyaktig hva du skal gjøre og hva du skal passe på.

- En gradvis innføring av akkordene Em, Am, C, G og D, og etter hvert hvordan du binder dem flytende sammen.
- Et ekte mål til slutt – på dag tretti spiller du en hel sang fra start til slutt.

Hvis du allerede har lest Bind 1 eller Bind 2 i denne serien, blir dette en naturlig fortsettelse – utfordringen bygger på det samme grunnlaget, men tar deg gjennom det i en fast, daglig rytme. Begynner du med denne boka, er det helt greit – hver dag forklarer alt fra bunnen av.

Tips: Du trenger ikke «perfekte» 20 minutter uten avbrytelser hver dag. Kortere, jevnlige økter fungerer bedre enn sjeldne, lange øvingsmaraton.

Jeg ønsker deg tålmodighet med deg selv, gode øyeblikk hver gang et akkordskift sitter, og – framfor alt – masse moro. Da setter vi i gang.

Magnus Ulvestad

Slik bruker du denne boka

Denne boka er delt inn i 30 dager, samlet i fire uker og en finale. Hver dag er en egen, selvstendig blokk – du trenger ikke planlegge noe ekstra, bare bla om til neste side og begynn.

Slik er hver dag bygd opp

Alle dagene ser like ut, så du slipper å lure på hvor du skal begynne:

- **Dagens mål** – én setning som forteller nøyaktig hva du skal oppnå i dag.
- **Øktplan** – en tabell som fordeler tiden på oppvarming, teknikk, akkorder og sang.
- **Dagens øvelse** – én konkret oppgave med instruksjoner om «slik gjør du det» og «dette må du passe på».
- **Dagens tips** – et kort råd som gjør akkurat denne dagen lettere.

Eksempel på øktplan

Del	Tid	Hva du fokuserer på
Oppvarming	2–3 min	Tøying av fingrene, sjekk av stemmingen
Teknikk	4–5 min	Dagens øvelse – en ny bevegelse eller akkord
Akkorder	5–6 min	Repetisjon og sammenbinding av akkordene du kan
Sang	4–6 min	Bruke det du lærer i praksis

Tidene er et forslag – hvis én del går lettere og en annen tyngre, kan du flytte noen minutter mellom dem. Det viktigste er at hele økta holder seg innenfor 15–20 minutter.

Dette trenger du

- En akustisk gitar, helst stemt (har du ikke stemmeapparat, kan du stemme etter et opptak eller en app på mobilen).
- Et rolig sted der ingen forstyrrer deg på et kvarters tid.
- En notatbok eller Øvingsdagboka (Bonus 2 bakerst i denne boka), så du kan krysse av for dagene du har fullført.

Slik følger du med på framgangen

Bakerst i boka finner du Bonus 2 – en øvingsdagbok med en tabell for alle de 30 dagene og en plan for de neste tre månedene. Det lønner seg å slå opp der etter hver økt og krysse av for det du fikk til. Det er et enkelt verktøy, men det hjelper veldig med å holde det gående jevnlig.

Hva gjør du hvis du hopper over en dag?

Hvis du av en eller annen grunn går glipp av en dag, tar du den bare neste gang – du trenger ikke «ta igjen» to dager på én gang. Utfordringen skal hjelpe deg å bygge en vane, ikke stresse deg med frister.

Tips: Øv omtrent på samme tid hver dag – hjernen og fingrene venner seg raskere til rutinen når den kommer på omtrent samme tidspunkt hver dag.

Klar? Uke 1 begynner på neste side.

Uke 1 – De første skrittene

Denne uka blir du kjent med gitaren fra grunnen av: hvordan du holder den, hvordan du stemmer den og hvordan du tar de tre første akkordene. Ta deg god tid – dette er grunnmuren som resten av utfordringen bygger på.

Dag 1 – Bli kjent med gitaren og lær å stemme den

Dagens mål: sitte godt med gitaren og stemme den slik at den låter fint.

Oppvarming	Teknikk	Akkorder	Sang
2 min	8 min	0 min	0 min

Sittestilling og stemming

SLIK GJØR DU DET

Sett deg på en stol uten armlener, og hvil innsvingen på gitaren mot låret (det høyre, hvis du spiller med høyre hånd). Den øvre delen av gitaren bør være omtrent i høyde med brystbeinet. Stem deretter de seks strengene med et stemmeapparat (en app på mobilen eller en egen tuner), én etter én fra den tykkeste til den tynnest: E, A, D, G, B, e.

DETTE MÅ DU PASSE PÅ

Vri stemmeskruene sakte, med små bevegelser – en streng, særlig en av de tynne, blir lett strammet for hardt og kan ryke. Hvis tonen er tydelig for høy eller for lav, slakker du strengen helt og begynner stemmingen på nytt.

Tips: Heng opp navnene på strengene (E-A-D-G-B-e) et sted der du ser dem godt – du lærer dem fortære når du ser dem hver dag.

Dag 2 – Den første akkorden: Em

Dagens mål: lære å ta akkorden Em riktig og sjekke at alle strengene klinger rent.

Oppvarming	Teknikk	Akkorder	Sang
2 min	3 min	10 min	0 min

Slik tar du Em

SLIK GJØR DU DET

Akkorden Em (022000) tar du ved å sette langfingeren på 2. bånd på A-strengen og ringfingeren på 2. bånd på D-strengen. De fire andre strengene spiller du åpne. Slå an hver streng for seg og lytt etter om den klinger rent, uten surring.

DETTE MÅ DU PASSE PÅ

Sett fingrene så nær båndet som mulig (men ikke oppå selve båndet), og hold handledet lett bøyd, slik at det er fingertuppene og ikke sidene av fingrene som trykker ned strengene. Hvis en streng surrer, sjekk om du tilfeldigvis kommer borti nabostrengen.

Tips: Løft fingrene og sett Em på plass igjen en god del ganger på rad mens du ser på fingrene – det bygger «muskelminne» raskere enn å bare holde akkorden.

Dag 3 – Den andre akkorden: Am

Dagens mål: lære akkorden Am og kjenne forskjellen i fingerplasseringen sammenlignet med Em.

Oppvarming	Teknikk	Akkorder	Sang
2 min	3 min	10 min	0 min

Slik tar du Am

SLIK GJØR DU DET

Akkorden Am (x02210) tar du ved å sette pekefingeren på 1. bånd på B-strengen, langfingeren på 2. bånd på D-strengen og ringfingeren på 2. bånd på G-strengen. Den tykkeste E-strengen skal ikke klinge – ikke slå an den.

DETTE MÅ DU PASSE PÅ

Når tre fingre står tett sammen, gnir de lett mot hverandre og demper nabostrengene. Sett hver finger loddrett, helt ytterst på fingertuppen, så det blir plass til de andre.

Tips: Når du har tatt Am, sjekker du streng for streng fra A til e – hver av dem skal klinge rent for seg.

Dag 4 – Akkordskift Em–Am

Dagens mål: gå flytende mellom akkordene Em og Am uten å måtte se på gripebrettet hver gang.

Oppvarming	Teknikk	Akkorder	Sang
2 min	2 min	12 min	0 min

Rolig skift Em–Am

SLIK GJØR DU DET

Ta Em, slå an akkorden én gang, tell til fire, løft fingrene og ta Am, slå an igjen og tell til fire. Gjenta vekselvis i noen minutter, i et jevnt og rolig tempo.

DETTE MÅ DU PASSE PÅ

Legg merke til at langfingeren og ringfingeren står på 2. bånd i begge akkordene – de flytter seg bare én streng (fra A- og D-strengen i Em til D- og G-strengen i Am). Flytter du dem sammen som én enhet, finner resten av hånden plassen sin forttere.

Tips: Tar skiftet mer enn 2–3 sekunder, er det helt normalt på dette stadiet – farten kommer av seg selv med repetisjonene.

Dag 5 – Den tredje akkorden: C

Dagens mål: lære akkorden C, en av de mest brukte i enkle sanger.

Oppvarming	Teknikk	Akkorder	Sang
2 min	3 min	10 min	0 min

Slik tar du C

SLIK GJØR DU DET

Akkorden C (x32010) tar du ved å sette ringfingeren på 3. bånd på A-strengen, langfingeren på 2. bånd på D-strengen og pekefingeren på 1. bånd på B-strengen. Den tykkeste E-strengen skal ikke klinge.

DETTE MÅ DU PASSE PÅ

Dette er den første akkorden der fingrene står «på skrå» – gi hånden litt tid til å venne seg til denne stillingen. Sjekk streng for streng at ingenting surrer.

Tips: Hvis D-strengen surrer, sjekk om langfingeren tilfeldigvis kommer borti G-strengen ved siden av.

Dag 6 – Akkordskift Am–C

Dagens mål: øve på skiftet mellom Am og C og utnytte et felles ankerpunkt i hånden.

Oppvarming	Teknikk	Akkorder	Sang
2 min	2 min	12 min	0 min

Rolig skift Am–C

SLIK GJØR DU DET

Ta Am, slå an akkorden, tell til fire, gå over til C, slå an igjen og tell til fire. Gjenta vekselvis i noen minutter, og prøv å korte ned tiden mellom akkordene for hver gang.

DETTE MÅ DU PASSE PÅ

Langfingeren (2. bånd på D-strengen) og pekefingeren (1. bånd på B-strengen) står på samme sted i begge akkordene. La dem bli stående, og flytt bare ringfingeren – fra 2. bånd på G-strengen i Am til 3. bånd på A-strengen i C. Da blir hele skiftet ofte mye lettere.

Tips: Øv med metronom eller enkel telling høyt – det hjelper deg å holde et jevnt tempo i stedet for å øke og senke farten ujevnt.

Dag 7 – Oppsummering av uke 1

Dagens mål: binde sammen Em, Am og C i én kort og flytende runde med akkordskift.

Oppvarming	Teknikk	Akkorder	Sang
2 min	0 min	15 min	0 min

Runden Em–Am–C

SLIK GJØR DU DET

Spill Em, Am, C, Em, Am, C etter hverandre – slå an hver akkord fire ganger med et enkelt nedslag før du går videre til neste. Gjenta hele runden flere ganger, og prøv å ikke stoppe mellom akkordene.

DETTE MÅ DU PASSE PÅ

Mister du flyten et sted, senker du tempoet i hele runden i stedet for å bare haste gjennom den vanskelige biten – jevnt tempo er viktigere enn fart.

Tips: Skriv i dag ned i øvingsdagboka (Bonus 2) hvilken av de tre akkordene som er vanskeligst for deg – du kommer kort tilbake til den neste uke.

Uke 2 – Akkorder og de første rytmene

I den andre uka legger du til to nye akkorder – G og D – og begynner å spille ikke bare enkeltanslag, men ordentlige slagmønstre. Dette er uka da gitaren begynner å låte som akkompagnement, og ikke bare som en øvelse.

Dag 8 – Den fjerde akkorden: G

Dagens mål: lære akkorden G, en av dem du oftest møter i enkle sanger.

Oppvarming	Teknikk	Akkorder	Sang
2 min	3 min	10 min	0 min

Slik tar du G

SLIK GJØR DU DET

Akkorden G (320003) tar du ved å sette langfingeren på 3. bånd på E-strengen (den tykkeste), pekefingeren på 2. bånd på A-strengen og ringfingeren på 3. bånd på e-strengen (den tynneste). Du spiller alle seks strengene.

DETTE MÅ DU PASSE PÅ

I denne akkorden står fingrene lenger fra hverandre enn i noen av dem du har lært til nå – gi hånden et øyeblikk til å strekke seg. Sjekk særlig at e-strengen (den tynne, under ringfingeren) klinger rent.

Tips: Hvis lillefingeren trykker ned e-strengen lettere enn ringfingeren, kan du bruke den i stedet – det finnes ikke én «eneste riktige» fingersetting, det viktige er en ren klang.

Dag 9 – Akkordskift C–G

Dagens mål: øve på skiftet mellom C og G.

Oppvarming	Teknikk	Akkorder	Sang
2 min	2 min	12 min	0 min

Rolig skift C–G

SLIK GJØR DU DET

Ta C, slå an akkorden fire ganger, gå over til G og slå an fire ganger igjen. Gjenta vekselvis, og prøv å løfte fingrene fra gripebrettet bare akkurat så lenge som du trenger for å flytte dem.

DETTE MÅ DU PASSE PÅ

Dette er et av de vanskeligere skiftene på dette stadiet, fordi ingen finger blir stående «på plass» – alle tre må flyttes samtidig. Ikke mist motet om det går sakte i begynnelsen.

Tips: Prøv å se på gripebrettet bare det første sekundet av skiftet, og «fullfør» resten av bevegelsen uten å se – det trener muskelminnet.

Dag 10 – Den femte akkorden: D

Dagens mål: lære akkorden D og gjøre ferdig grunnsettet med fem akkorder.

Oppvarming	Teknikk	Akkorder	Sang
2 min	3 min	10 min	0 min

Slik tar du D

SLIK GJØR DU DET

Akkorden D (xx0232) tar du ved å sette pekefingeren på 2. bånd på G-strengen, ringfingeren på 3. bånd på e-strengen og langfingeren på 2. bånd på B-strengen. E- og A-strengen (de to tykkeste) skal ikke klinge.

DETTE MÅ DU PASSE PÅ

Fingrene danner her en liten «trekant» – de hekter seg lett i hverandre. Sett hver finger så loddrett som mulig, og sjekk D-, G-, B- og e-strengen hver for seg.

Tips: Pass på at du bare slår an de fire tynneste strengene (D, G, B, e) – slår du an E- og A-strengen, ødelegger det klangen i akkorden.

Dag 11 – Akkordskift G–D

Dagens mål: øve på et flytende skift mellom G og D.

Oppvarming	Teknikk	Akkorder	Sang
2 min	2 min	12 min	0 min

Rolig skift G–D

SLIK GJØR DU DET

Ta G, slå an akkorden fire ganger, gå over til D og slå an fire ganger. Gjenta vekselvis i noen minutter, gå så ned til to anslag per akkord og til slutt til ett.

DETTE MÅ DU PASSE PÅ

Dette skiftet krever at hele hånden flytter seg et godt stykke oppover halsen (til D) og tilbake – pass på at tommelen bak halsen følger med hånden og ikke blir stående igjen.

Tips: Kjenner du spenning i håndleddet, tar du en kort pause og rister løs hånden – spenning gjør at du lærer saktere, ikke raskere.

Dag 12 – Rytme med nedslag

Dagens mål: spille en jevn rytme med bare nedslag og skifte akkord i takt.

Oppvarming	Teknikk	Akkorder	Sang
2 min	10 min	4 min	0 min

Fire nedslag per akkord

SLIK GJØR DU DET

Tell fire slag i hver takt («en, to, tre, fire»). På hver telling slår du nedover strengene i akkorden du holder akkurat nå. Gå gjennom Em, Am, C, G og D etter tur, og spill én takt (fire slag) på hver.

DETTE MÅ DU PASSE PÅ

Bevegelsen i händleddet skal være løs og jevn – som pendelen i en klokke, ikke som et hammerslag. Pass på at alle fire slagene i takten er like sterke.

Tips: Tell høyt mens du spiller – det hjelper deg å holde tempoet jevnt, særlig når oppmerksomheten er på akkordskiftet.

Dag 13 – Rytme med ned- og oppslag

Dagens mål: legge til oppslag og spille ditt første hele slagmønster.

Oppvarming	Teknikk	Akkorder	Sang
2 min	10 min	4 min	0 min

Slagmønsteret ↓ ↓ ↑ ↑ ↓ ↑

SLIK GJØR DU DET

Øv på dette mønsteret på én akkord (for eksempel Em): nedslag, nedslag, oppslag, oppslag, nedslag, oppslag. Gjenta det om og om igjen til du kjenner at hånden «vet» hva den skal gjøre uten at du teller hver bevegelse høyt.

DETTE MÅ DU PASSE PÅ

Oppslagene blir som regel svakere og raskere enn nedslagene – det er helt naturlig. Ikke prøv å spille dem like kraftig som nedslagene.

Tips: Når mønsteret begynner å sitte på Em, prøver du det også på Am og C – samme bevegelse med hånden, en annen akkord under fingrene.

Dag 14 – Oppsummering av uke 2

Dagens mål: binde sammen alle fem akkordene i én rekke med slagmønsteret fra dag 13.

Oppvarming	Teknikk	Akkorder	Sang
2 min	0 min	16 min	0 min

Runde med fem akkorder og rytme

SLIK GJØR DU DET

Spill Em, Am, C, G og D etter hverandre, med én hel takt av mønsteret ↓ ↓ ↑ ↑ ↓ ↓ ↑ ↑ på hver. Gjenta hele runden flere ganger, og prøv å ikke bryte rytmen når du skifter akkord.

DETTE MÅ DU PASSE PÅ

Kommer et akkordskift «utenfor rytmen», senker du hele tempoet – det er bedre å spille saktere og jevnt enn fortere med hakking.

Tips: Skriv i øvingsdagboka hvilket akkordskift som er vanskeligst for deg – det er et naturlig hint om hva du bør gi litt ekstra oppmerksomhet i den tredje uka.

Uke 3 – Den første sangen og flyt

Nå kan du fem akkorder og ditt første slagmønster. Denne uka setter du alt dette sammen til en ekte sang, blir kjent med capoen og tar de første skrittene mot å synge mens du spiller.

Dag 15 – Bli kjent med capoen

Dagens mål: lære å sette på capoen og høre hvordan den endrer klangen i akkordene du kan.

Oppvarming	Teknikk	Akkorder	Sang
2 min	8 min	6 min	0 min

Første gang med capo

SLIK GJØR DU DET

Sett capoen rett bak det andre båndet på gitaren. Spill akkordene du kan – Em, Am, C, G og D – med nøyaktig de samme gripene som vanlig, og hør hvordan klangen har blitt lysere. Ta så av capoen og sammenlign klangen i samme akkord med og uten capo.

DETTE MÅ DU PASSE PÅ

Sett capoen rett bak båndet (ikke oppå det), og stram den så mye at ingen streng surrer, men ikke hardere enn nødvendig.

Tips: Capoen er et supert verktøy når en sang ligger for høyt eller for lavt for stemmen din – i stedet for å lære nye akkorder flytter du bare capoen.

Dag 16 – Øvelse i flytende akkordskift

Dagens mål: skifte akkord i tilfeldig rekkefølge, uten et fast mønster på forhånd.

Oppvarming	Teknikk	Akkorder	Sang
2 min	0 min	16 min	0 min

Tilfeldige akkordskift

SLIK GJØR DU DET

Skriv navnene på de fem akkordene (Em, Am, C, G, D) på hver sin lapp, eller bare si dem høyt i tilfeldig rekkefølge. Hver gang du hører et navn, skifter du til den akkorden så fort du klarer og slår den an én gang.

DETTE MÅ DU PASSE PÅ

Dette er vanskeligere enn å spille en runde du kjenner på forhånd, fordi fingrene ikke kan «forutse» neste akkord. Tar du feil, retter du bare på grepet og spiller videre – ikke bli stående lenge.

Tips: Be en av dine nærmeste om å rope ut akkordnavn i tilfeldig rekkefølge – det er en enkel og morsom lek som faktisk får deg til å lære fortere.

Dag 17 – Rytme i 3/4 (vals)

Dagens mål: spille et valsemønster og kjenne forskjellen fra 4/4-rytmen.

Oppvarming	Teknikk	Akkorder	Sang
2 min	10 min	4 min	0 min

Mønsteret bass–akkord–akkord i 3/4

SLIK GJØR DU DET

Ta G og tell «en-to-tre». På «en» slår du bare an den dypeste strengen (basstrengen) i akkorden, og på «to» og «tre» hele akkorden med et lett nedslag. Gjenta runden en god del ganger, og skift deretter til D og C.

DETTE MÅ DU PASSE PÅ

Det krever litt oppmerksomhet å finne riktig basstreng for hver akkord – for G og D er det E-strengen (den tykkeste), for C er det A-strengen.

Tips: Dette mønsteret låter særlig fint i rolige, vuggende melodier – koble det gjerne til en bestemt sang du kjenner.

Dag 18 – Den første enkle sangen, del 1

Dagens mål: lære akkordrekka i en enkel, kjent sang (uten rytme – foreløpig bare skiftene).

Oppvarming	Teknikk	Akkorder	Sang
2 min	0 min	4 min	10 min

Akkordrekkja uten rytme

SLIK GJØR DU DET

Velg en av sangene fra Bind 2 (for eksempel «Per Spelmann» eller «Kråkevisa») og spill bare akkordrekkja, én akkord per takt, med ett enkelt nedslag på hver – foreløpig uten det fulle slagmønsteret. Målet er å lære rekkefølgen på akkordene utenat.

DETTE MÅ DU PASSE PÅ

Ikke prøv å synge eller spille hele rytmen ennå – konsentrer deg bare om at rekkefølgen og tidspunktet for akkordskiftene blir automatisk.

Tips: Spill akkordrekkja flere ganger på rad uten å stoppe – selv om du tar feil akkord, spiller du videre, som om du sto på en scene.

Dag 19 – Den første enkle sangen, del 2

Dagens mål: legge det fulle slagmønsteret til akkordrekkja fra i går.

Oppvarming	Teknikk	Akkorder	Sang
2 min	0 min	2 min	12 min

Sangen med full rytme

SLIK GJØR DU DET

Spill den samme sangen som i går, men bruk denne gangen hele slagmønsteret på hver akkord (for eksempel ↓ ↓ ↑ ↑ ↓ ↑ fra dag 13). Går det for fort, senker du tempoet i hele sangen i stedet for å forenkle bare enkelte deler.

DETTE MÅ DU PASSE PÅ

Å kombinere akkordskift med slagmønster er en ny utfordring for koordinasjonen – mister du rytmen i skiftet, er det helt normalt. Øv på akkurat det øyeblikket for seg, om og om igjen.

Tips: Ta opp spillingen din med mobilen i dag – ikke for å dømme den, men for å kunne sammenligne om en uke og høre hvor mye som har endret seg.

Dag 20 – Synge og spille samtidig: en innføring

Dagens mål: ta de første, forsiktige skrittene med å kombinere sang og akkompagnement.

Oppvarming	Teknikk	Akkorder	Sang
2 min	0 min	3 min	11 min

Nynn melodien mens du spiller

SLIK GJØR DU DET

Spill sangen fra de to siste dagene, med akkompagnementet slik du allerede kan det, og nynn melodien samtidig (uten ord, bare «la-la-la»). Først når det går lett, prøver du å legge til de ordentlige ordene.

DETTE MÅ DU PASSE PÅ

Hvis spillingen faller fra hverandre i det øyeblikket du begynner å synge, er det et tegn på at akkompagnementet ikke sitter

automatisk nok ennå – gå en liten stund tilbake til bare å spille, uten sang.

Tips: Syng litt svakere enn vanlig i begynnelsen – når stemmen jobber mindre, blir det mer oppmerksomhet igjen til å koordinere sangen med spillingen.

Dag 21 – Oppsummering av uke 3

Dagens mål: spille hele sangen du har lært, med rytme, akkorder og sang samtidig.

Oppvarming	Teknikk	Akkorder	Sang
2 min	0 min	0 min	18 min

Hele sangen fra start til slutt

SLIK GJØR DU DET

Spill sangen fra start til slutt, og kombiner akkorder, rytme og sang (eller nynning, hvis det fortsatt er for vanskelig å synge). Tar du feil, stopper du ikke – du spiller videre, akkurat som på en ekte konsert.

DETTE MÅ DU PASSE PÅ

Målet i dag er ikke perfektjon, men å komme gjennom sangen fra start til slutt uten å stoppe helt opp.

Tips: Vis fram sangen i dag for noen du er glad i – selv en kort framføring for én person er et stort skritt mot å temme nervene før den fjerde uka.

Uke 4 og finale – Du spiller hele sanger

Dette er den siste etappen i utfordringen. Du lærer ikke lenger nye akkorder fra bunnen av – i stedet befester du det du kan, legger til en sang nummer to, jobber med dynamikk og selvtillit, og til slutt spiller du en hel sang fra start til slutt.

Dag 22 – Sang nummer to: kjente akkorder i en ny sammenheng

Dagens mål: lære akkordrekka i en ny sang og bruke akkordene du kan, i en ny kombinasjon.

Oppvarming	Teknikk	Akkorder	Sang
2 min	0 min	4 min	12 min

Lær den andre akkordrekka

SLIK GJØR DU DET

Velg en sang nummer to fra Bind 2 (for eksempel «Pål sine høner» eller «Mellom bakkar og berg») og lær akkordrekka, foreløpig bare med nedslag, som på dag 18. Legg merke til hva som skiller denne akkordrekka fra den første sangen.

DETTE MÅ DU PASSE PÅ

Du trenger ikke spille akkordrekka perfekt med én gang – målet er å kjenne igjen rekkefølgen på akkordene godt nok til at du kan legge til rytmen i morgen.

Tips: Velg en sang i en annen toneart eller med en annen stemning enn den første (for eksempel moll i stedet for dur) – det utvider repertoaret ditt mer enn en sang nummer to som ligner på den første.

Dag 23 – Styrk rytmen: kombiner slagmønstre

Dagens mål: spille sang nummer to med et fullt slagmønster som passer til karakteren i sangen.

Oppvarming	Teknikk	Akkorder	Sang
2 min	4 min	0 min	14 min

Finn riktig rytme til sangen

SLIK GJØR DU DET

Tenk tilbake på de fire slagmønstrene fra Bind 2 (folk, vals, 6/8, country), og prøv to eller tre av dem på sang nummer to til du finner det som passer best til karakteren og tempoet i sangen.

DETTE MÅ DU PASSE PÅ

Det finnes ikke ett «riktig» svar – den samme akkordrekka kan låte fint med ulike rytmer. La det som låter best for deg, avgjøre.

Tips: Hvis ingen av mønstrene du kan, passer helt, kan du prøve å endre ett av dem litt – for eksempel ved å hoppe over ett oppslag.

Dag 24 – Spille etter gehør: de første forsøkene

Dagens mål: prøve å finne akkordene til en enkel, kjent melodi uten å se på en ferdig akkordrekke.

Oppvarming	Teknikk	Akkorder	Sang
2 min	0 min	0 min	18 min

Finn akkorder etter gehør

SLIK GJØR DU DET

Velg en kort melodi som du kjenner godt (det kan være en bit av en julesang eller en enkel barnesang). Nynn den, og prøv Em, Am, C, G og D etter tur til du finner den akkorden som «passer» til den første tonen i melodien. Gjør det samme med noen av de neste bitene.

DETTE MÅ DU PASSE PÅ

Denne øvelsen krever tålmodighet og trenger ikke gå perfekt første gang – poenget er å venne øret til hvordan en akkord som «passer», og en som ikke passer, låter, ikke å få et perfekt resultat.

Tips: Begynn med den akkorden som låter som «hjemme» for melodien – som regel er det den som kommer i begynnelsen og på slutten av sangen.

Dag 25 – Spill for noen

Dagens mål: spille en av sangene du har lært, for en annen person og venne deg til nervene.

Oppvarming	Teknikk	Akkorder	Sang
3 min	0 min	0 min	17 min

En kort framføring

SLIK GJØR DU DET

Etter noen minutters oppvarming spiller du en av de to sangene du har lært, for noen i huset eller en venn – eller, hvis det ikke er noen i nærheten, tar du opp deg selv med mobilen og hører på opptaket som om du var publikum.

DETTE MÅ DU PASSE PÅ

Det er naturlig å bli nervøs selv ved en så enkel «konsert» – senk tempoet hvis du kjenner deg anspent, og husk at små feil er en helt vanlig del av å spille live.

Tips: Trekk pusten dypt tre ganger før du begynner å spille – det er en enkel, men effektiv måte å dempe spenningen på før du skal spille for noen.

Dag 26 – Repetisjon av alle akkorder og skift

Dagens mål: friske opp alle de fem akkordene og skiftene mellom dem, og få opp farten.

Oppvarming	Teknikk	Akkorder	Sang
2 min	0 min	16 min	0 min

En rask runde med alle skiftene

SLIK GJØR DU DET

Spill alle mulige akkordpar fra settet Em, Am, C, G og D etter hverandre (for eksempel Em–Am, Am–C, C–G, G–D, D–Em, Em–

C, Am–G, C–D), med to anslag på hver akkord. Legg merke til hvilket skift som fortsatt tar lengst tid.

DETTE MÅ DU PASSE PÅ

Dette er en repetisjonsdag, ikke en dag for å lære noe nytt – hvis et skift fortsatt er usikkert, ser du på det som nyttig informasjon, ikke som et nederlag. Gi det bare litt ekstra oppmerksomhet.

Tips: Skriv i øvingsdagboka hvilke tre skift som går best for deg nå – det er et godt bevis på hvor mye du har lært siden den første uka.

Dag 27 – Du legger til dynamikk

Dagens mål: lære å spille svakere og sterkere i samme sang, i stedet for på ett og samme lydnivå hele tiden.

Oppvarming	Teknikk	Akkorder	Sang
2 min	6 min	0 min	12 min

Øvelse i dynamikk

SLIK GJØR DU DET

Spill en sang du velger selv, og varier bevisst hvor hardt du slår an: Spill verset svakere, med en mykere bevegelse i handledet, og refrenget sterkere og mer bestemt. Prøv å få den samme effekten på en annen måte – ved å spille nærmere lydhullet (sterkere, lysere) og lenger unna, nærmere halsen (svakere, varmere).

DETTE MÅ DU PASSE PÅ

Endringen i lydstyrke skal ikke forstyrre rytmen – det er styrken i anslaget du endrer, ikke tempoet. Det er en fin forskjell som er

lettere å kjenne enn å beskrive, så gi deg selv tid til å eksperimentere.

Tips: Ta opp to versjoner av den samme sangen – med og uten dynamikk – og sammenlign hvor mye det endrer inntrykket av sangen.

Dag 28 – Du setter sammen to sanger til en minikonsert

Dagens mål: spille begge sangene du har lært, rett etter hverandre, som på en ekte liten konsert.

Oppvarming	Teknikk	Akkorder	Sang
2 min	0 min	0 min	18 min

Minikonsert med to sanger

SLIK GJØR DU DET

Spill den første sangen fra start til slutt, ta en kort pause (for eksempel for å stemme gitaren eller trekke pusten), og spill så den andre sangen. Se på det hele som én helhet, som om noen lyttet fra første til siste tone.

DETTE MÅ DU PASSE PÅ

Overgangen mellom sangene er et fint øyeblikk for en liten prat med et tenkt (eller ekte) publikum – «og nå skal jeg spille noe i en annen rytme» – det hører naturlig med når du spiller for andre.

Tips: Hvis du har muligheten, spiller du denne minikonserten for noen du er glad i – det er en god prøve før finalen.

Dag 29 – Forberedelse til finalen

Dagens mål: velge sangen til finalen i morgen og finpusse den i ro og mak.

Oppvarming	Teknikk	Akkorder	Sang
2 min	0 min	0 min	18 min

Velg og finpuss finalesangen

SLIK GJØR DU DET

Velg den av de to sangene du har lært som du føler deg tryggest på. Spill den flere ganger fra start til slutt, legg merke til stedene der du oftest gjør feil, og øv på dem for seg i et saktere tempo.

DETTE MÅ DU PASSE PÅ

Ikke lær noe nytt i dag – dette er en dag for å befeste og finne roen, ikke for eksperimenter. Stol på det du allerede kan.

Tips: Sov godt før finalen – slitne fingre og et slitent hode spiller merkbart dårligere enn uthvilte, selv etter en måned med øving.

Dag 30 – Finale: du spiller hele sangen fra start til slutt

Dagens mål: spille sangen du har valgt, i sin helhet, med akkorder, rytme og (hvis du vil) sang, uten å stoppe.

Oppvarming	Teknikk	Akkorder	Sang
3 min	0 min	0 min	17 min

Hele finalesangen fra start til slutt

SLIK GJØR DU DET

Ta opp deg selv (mobilen holder i massevis) og spill sangen du har valgt, fra første til siste akkord, uten å stoppe, selv om ikke alt blir perfekt. Hør på opptaket og kjenn etter hvor mye du har lært i løpet av tretti dager.

DETTE MÅ DU PASSE PÅ

Det eneste målet i dag er å komme helt til slutten av sangen – ikke perfektjon. Små feil er en del av å spille live, også for erfarne gitarister.

Tips: Ta vare på dette opptaket. Om noen måneder, når du har lært flere sanger, er det verdt å høre på det igjen og merke hvor langt du har kommet.

Hva nå?

Gratulerer – du har fullført 30-dagersutfordringen. Nå er et godt tidspunkt å ta fram Bind 2 i denne serien og lære flere sanger og

slagmønstre, eller å bruke Bonus 2 – øvingsdagboka med en plan for de neste tre månedene, som du finner på de neste sidene.

Bonus 2: Øvingsdagbok og plan for de neste månedene

Denne dagboka er et enkelt verktøy for å følge med på framgangen – ikke bare under 30-dagersutfordringen, men også lenge etter at den er over. Du kan skrive den ut eller bare føre den over i din egen notatbok.

Tabell for de 30 dagene i utfordringen

Etter hver økt skriver du inn datoen, hvor mange minutter du øvde, og noterer kort hva du la merke til – for eksempel hvilken akkord som gikk lettere, og hvilken som trenger mer oppmerksomhet.

Dag	Dato	Hva du øvde på	Tid (min)	Notater
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				

Dag	Dato	Hva du øvde på	Tid (min)	Notater
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				

Tips: Ikke døm dagen som «dårlig» fordi du øvde kortere enn planlagt – i kolonnen «Notater» holder det med et ærlig notat, for eksempel «bare 5 minutter, skiftet C–G».

Plan for de neste tre månedene

Når utfordringen er over, lønner det seg å ikke slakke av, men heller rette energien mot videre utvikling. Planen nedenfor er et forslag – du kan fritt tilpasse den til ditt eget tempo.

Måned 1 – Befesting og repertoar

- Repeter de fem akkordene og de fire slagmønstrene du har lært, minst tre ganger i uka.
- Lær to nye sanger fra Bind 2 med akkordene du allerede kan.
- Én gang i uka spiller du hele repertoaret ditt fra start til slutt, uten å stoppe.

Måned 2 – Nye akkorder og teknikk

- Lær én ny akkord annenhver uke (for eksempel D7, E7, A7), og begynn med dem som ikke krever barré.
- Øv på å spille etter gehør med korte, kjente melodier, slik som på dag 24 i utfordringen.
- Prøv å finne rytmen til en ny sang på egen hånd, i stedet for å holde deg til et ferdig mønster.

Måned 3 – Sang, framføring og F-dur

- Begynn å kombinere sang og akkompagnement jevnlig i alle sangene du kan.
- Ta utfordringen med å lære F-dur (F) med full barré – det er det naturlige neste steget når du har fått taket på den forenklede versjonen.
- Spill en minikonsert (3–4 sanger) for familie eller venner – det er den beste måten å sjekke hvor mye du har lært.

Det finnes ikke ett «riktig» tempo for å lære gitar. Denne planen er et holdepunkt, ikke en stiv timeplan – det er viktigere at du fortsatt synes det er gøy å spille, enn at du holder deg til datoene.

Lykke til videre – og husk at hvert minutt du tilbringer med gitaren i hendene, er et skritt framover, selv om du ikke kjenner noen tydelig framgang akkurat den dagen.