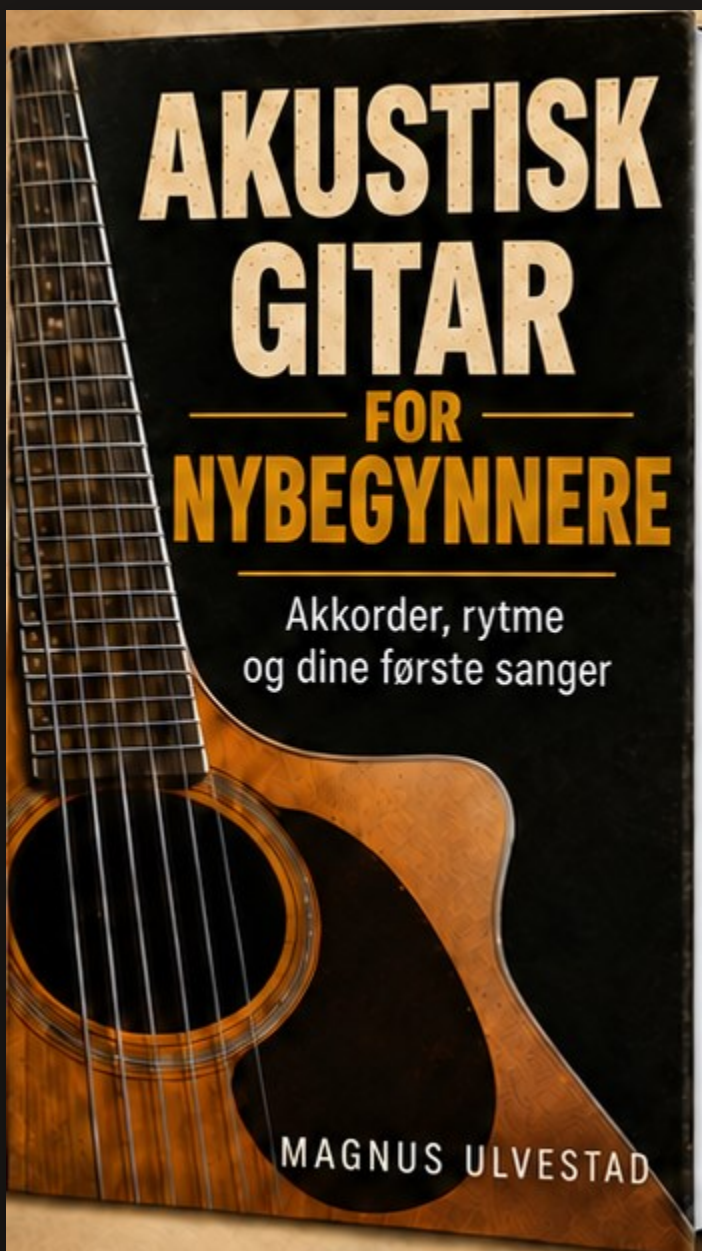




HOME LIBRARY

BIND 1

Akustisk gitar for nybegynnere

Fra de første tonene til de første akkordene

Inkluderer bonus 1: Akkordoversikt

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>

Akustisk gitar for nybegynnere – Fra de første tonene til de første akkordene

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. Bli kjent med gitaren

3. Stemming av gitaren

4. De første tonene

5. Grunnleggende akkorder

6. Akkordskift og rytme

7. Bonus 1: Akkordoversikt

8. De vanligste feilene og stell av gitaren

Fra forfatteren

Akustisk gitar er et av de instrumentene som gir glede fra første øyeblikk. Du trenger ikke vente i månedsvis på de første resultatene – allerede etter noen dager kan du spille en enkel akkord, og etter noen uker en hel sang. Denne boka er skrevet for deg som aldri har holdt en gitar før, og som vil lære å spille helt fra grunnen av, steg for steg og uten hastverk.

Du trenger ikke kunne noter. Du trenger ikke ha «musikalsk øre» eller det talentet folk snakker om i familiehistoriene. Å spille gitar handler først og fremst om vane – korte, jevnlige økter som trener fingrene og muskelminnet. Metoden bygger på små steg: Først blir du kjent med instrumentet, så kommer stemming, toner og akkorder, og til slutt setter du alt sammen til ordentlig spilling.

I dette bindet finner du alt du trenger for å komme i gang: hvordan gitaren er bygd opp, hvordan du holder instrumentet, stemming, de første tonene, ti grunnleggende akkorder og øvelser i akkordskift og rytme. Helt til slutt venter en bonus: en akkordoversikt med tretti akkorder som du kan vende tilbake til i mange måneder.

De neste bindene i serien – en samling enkle sanger og en trettidagersutfordring – tar deg fra den første akkorden til å spille favorittmelodiene dine med letthet. Hvert steg er forklart med enkle ord, uten musikalsk sjargong.

Tips: Les kapitlene i rekkefølge, og ikke gå videre før den forrige akkorden «sitter» noenlunde trygt i fingrene. Tålmodighet i starten lønner seg senere.

Jeg ønsker deg mange gode timer med det nye instrumentet ditt.

Magnus Ulvestad

Bli kjent med gitaren

Før du spiller den første tonen, lønner det seg å bli kjent med instrumentet du skal tilbringe de neste ukene sammen med. En akustisk gitar er ikke komplisert – den har noen få hoveddeler, og når du kan navnene på dem, blir resten av læringen enklere.

Slik er gitaren bygd opp

Del	Hva den brukes til
Hode (med stemmeskruer)	Her sitter stemmeskruene – du vrir på dem for å stemme strengene.
Hals	Et langt gripebrett med bånd, der venstre hånd (for venstrehendte omvendt) trykker ned strengene.
Bånd	Metallstaver på halsen. De nummereres fra hodet: 1. bånd, 2. bånd osv.
Kropp (resonanskasse)	Selve gitarkroppen – den forsterker og former lyden fra strengene.
Lydhull	Det runde hullet i kroppen der lyden kommer ut.
Stol	Stedet der strengene er festet på kroppen.
Strenger	Seks strenger, fra den tykkeste til den tynneste.

Strengene – navn og nummerering

Strengene nummereres fra den tynneste (1) til den tykkeste (6). I standardstemming klinger de, fra den tykkeste til den tynneste, slik: E (dyp) – A – D – G – B – e (lys). Lærer du deg denne rekkefølgen, blir det mye lettere å lese akkorddiagrammene i de neste kapitlene.

Strengnummer	Tone	Beskrivelse
6	E	Den tykkeste, dypeste tonen
5	A	
4	D	
3	G	
2	B	
1	e	Den tynneste, lyseste tonen

Slik holder du gitaren

Det er mest behagelig å begynne sittende, på en stol uten armlener. Innbuktingen i gitarkroppen hviler på låret – for høyrehendte vanligvis på høyre lår, for venstrehendte omvendt (så sant du spiller på en venstrehendt gitar). Halsen peker litt oppover, i en vinkel på omtrent 45 grader – det gjør jobben lettere for venstre hånd.

- Rett rygg, men avslappet – ingen stivhet i skuldrene.
- Høyre underarm hviler på overkanten av kroppen, nær lydhullet.
- Venstre hånd griper rundt halsen nedenfra, og tommelen hviler omtrent midt på baksiden av halsen.
- Gitaren «sklir» ikke unna – den holdes på plass av tre støttepunkter: låret, brystet og underarmen.

Tips: Hvis gitaren stadig sklir, kan det være lurt å bruke en gitarreim også når du sitter – den holder instrumentet stødig uten at du trenger å reise deg.

Plekter eller fingre

Du får lyd fra strengene med høyre hånd (venstrehendte med venstre), på to hovedmåter.

- **Plekter** – et lite, flatt tilbehør av plast. Det gir en kraftigere og tydeligere lyd og passer godt til rytmisk akkordspill. Du holder plekteret mellom tommelen og pekefingeren, slik at bare en liten tupp stikker ut.
- **Fingre** – tommelen spiller de dype strengene (6, 5, 4), mens pekefinger, langfinger og ringfinger spiller de lyse strengene (3, 2, 1). Denne måten gir en varmere og mykere lyd og er grunnlaget for det som kalles fingerpicking.

I denne boka kan du spille de fleste øvelsene både med plekter og med fingrene – der teknikken betyr noe, finner du en egen merknad.

Du trenger ikke velge én metode for godt allerede i starten. Mange gitarister veksler fritt mellom plekter og fingre, alt etter hvilken låt de spiller.

Stemming av gitaren

En stemt gitar er selve grunnlaget – selv en perfekt spilt akkord høres falsk ut på et ustemt instrument, og det tar motet fra deg. Heldigvis lærer du stemming på noen minutter, og i dag finnes det praktiske hjelpemidler til det.

Standardstemming

I denne boka bruker vi standardstemming (fra den tykkeste til den tynneste strengen): **E – A – D – G – B – e**. Denne stemmingen passer til alle akkordene og sangene i serien.

Metode 1: elektronisk stemmeapparat

Dette er den enkleste og mest pålitelige måten for nybegynnere. En klipsstemmer festes på gitarhodet og leser av vibrasjonene i strengen.

Øvelse: stemming med stemmeapparat

Tid: 5 min · Nivå: veldig lett

En grunnleggende øvelse som er lurt å gjenta før hver øvingsøkt.

SLIK GJØR DU

1. Fest stemmeapparatet på gitarhodet og slå det på.
2. Spill (slå an) streng 6 (den tykkeste, E).
3. Følg med på nålen eller displayet – hvis tonen er for dyp, vrir du på stemmeskruen for å stramme strengen; hvis den er for høy, slakker du den forsiktig.

4. Gjenta for alle seks strengene, i rekkefølge fra den tykkeste til den tynneste.
5. Når alle strengene er stemt, sjekker du dem én gang til – når du strammer én streng, kommer nabostrengene litt ut av stemming.

DETTE MÅ DU PASSE PÅ

- Vri på stemmeskruene med små bevegelser – strengen endrer spenning fort.
- Stram aldri «med makt» i en retning du ikke er sikker på – sjekk først om tonen går opp eller ned.

Metode 2: app på mobilen

Gratis stemmeapper for gitar fungerer etter samme prinsipp som en klipsstemmer, men bruker mikrofonen i telefonen. Legg telefonen nær gitaren i et stille rom, og spill strengene én og én, i samme rekkefølge som over.

Tips: Med mye støy rundt deg kan appen blande sammen tonene. Er du i tvil, lukker du vinduet og skruer av bakgrunnsmusikken.

Metode 3: stemming «etter gehør» fra 5. bånd

Dette er den klassiske metoden, nyttig når du ikke har et stemmeapparat for hånden – for eksempel når du spiller på hytta eller ute i friluft. Den krever litt øvelse i å lytte, men den er verdt å kunne.

Øvelse: 5.-båndsmetoden

Tid: 10 min · Nivå: middels

Vi går ut fra at streng 6 (E) allerede er riktig stemt – for eksempel ved hjelp av en stemmegaffel, et piano eller en app.

SLIK GJØR DU

1. Trykk ned streng 6 på 5. bånd – denne tonen skal klinge likt med åpen (ikke nedtrykt) streng 5. Stem streng 5 til tonene er like.
2. Trykk ned streng 5 på 5. bånd – gjør det samme med streng 4.
3. Trykk ned streng 4 på 5. bånd – stem streng 3.
4. Trykk ned streng 3 på **4. bånd** (unntak!) – stem streng 2.
5. Trykk ned streng 2 på 5. bånd – stem streng 1.

DETTE MÅ DU PASSE PÅ

- Fra streng 3 til streng 2 stemmer du fra 4. bånd, ikke fra 5. – det er det eneste unntaket i denne metoden og den vanligste feilen.
- Metoden stemmer strengene i forhold til hverandre, men garanterer ikke at de stemmer med den «ekte» E-tonen. Når det er mulig, begynner du med streng 6 stemt med stemmeapparat.

Obs: Hvis strengen blir veldig stram under stemmingen og tonen stiger brått, må du stoppe – strammer du for mye, kan den ryke. Er du i tvil, går du litt ned og nærmer deg tonen nedenfra.

De første tonene

Før du går videre til hele akkorder, er det lurt å venne fingrene til gripebrettet. I dette kapitlet lærer du å lese akkorddiagrammer og tabulatur, og du gjør enkle øvelser som gjør fingrene på venstre hånd smidigere.

Slik Leser du et akkorddiagram

Et akkorddiagram er en forenklet tegning av gripebrettet sett «forfra», som om du så på det mens du holdt gitaren loddrett. I denne boka bruker vi en tekstnotasjon i stedet for tegninger – en rekke på seks tegn, fra streng 6 (dyp E) til streng 1 (lys e).

- **x** – dempet streng, den spiller du ikke.
- **o** – åpen streng, du spiller den uten å trykke ned på noe bånd.
- **tall (1, 2, 3 ...)** – nummeret på båndet der du trykker ned strengen.

Eksempel: Notasjonen **x32010** betyr akkorden C-dur. Leser du fra venstre mot høyre: streng 6 dempet, streng 5 trykket ned på 3. bånd, streng 4 på 2. bånd, streng 3 åpen, streng 2 på 1. bånd, streng 1 åpen.

Slik Leser du tabulatur

Tabulatur (forkortet «tab») består av seks vannrette linjer, der hver linje tilsvarende én streng – den øverste linjen er streng 1 (den tynneste), den nederste er streng 6 (den tykkeste). Tallene på linjene viser hvilket bånd du trykker ned strengen på akkurat da.

Linje	Streng
Øverst	1 (e)

Linje	Streng
2. ovenfra	2 (B)
3. ovenfra	3 (G)
4. ovenfra	4 (D)
5. ovenfra	5 (A)
Nederst	6 (E)

Leser du tallene fra venstre mot høyre, ser du rekkefølgen tonene skal spilles i – akkurat som noter, bare at du ser nummeret på båndet i stedet for navnet på tonen.

Fingerøvelser

Gjør øvelsene nedenfor uten hastverk, og se på venstre hånd mens du spiller. Målet er ikke fart, men ren lyd – hver streng skal klinge tydelig, uten «surring».

Øvelse 1: én finger, én streng

Tid: 5 min · Nivå: veldig lett

En grunnleggende øvelse i å trykke ned strengen, som viser hvor mye kraft som egentlig trengs.

SLIK GJØR DU

1. Sett pekefingeren rett bak 1. bånd på streng 3 (G).
2. Spill denne strengen med høyre hånd og lytt til tonen.
3. Hvis du hører surring, trykker du hardere eller flytter fingeren nærmere båndet (men ikke oppå selve båndet).
4. Gjenta det samme på hver av de seks strengene, hele tiden på 1. bånd.

DETTE MÅ DU PASSE PÅ

- Sett fingeren loddrett på gripebrettet, på fingertuppen, ikke flatt.
- Tommelen på baksiden av halsen presser «rett imot» fingeren – det er den som gir trykket.

Øvelse 2: fingrene «går» over båndene

Tid: 8 min · Nivå: lett

Øvelsen gjør hver finger på venstre hånd mer selvstendig.

SLIK GJØR DU

1. På streng 1 (e) setter du etter tur: pekefingeren på 1. bånd, langfingeren på 2. bånd, ringfingeren på 3. bånd og lillefingeren på 4. bånd.
2. Spill hver tone for seg, og løft den forrige fingeren først når du setter ned den neste.
3. Gjenta rekken 4 ganger den ene veien (1→4) og 4 ganger den andre (4→1).
4. Gå videre til streng 2, så streng 3, helt til du har gjort det på alle seks strengene.

DETTE MÅ DU PASSE PÅ

- Ikke løft fingrene høyt over gripebrettet – jo mindre bevegelse, desto raskere lærer du å spille flytende.
- Hvis fingrene gjør vondt etter noen minutter, tar du en pause – det er helt normalt i starten, fingertuppene har ennå ikke rukket å bli harde.

Øvelse 3: vekselslag med høyre hånd

Tid: 5 min · Nivå: lett

En øvelse for høyre hånd – forberedelse til å spille melodier og enkle riff.

SLIK GJØR DU

1. Spill åpen streng 6 (E) med plekteret nedover.
2. Spill den samme strengen med plekteret oppover.
3. Veksle ned–opp i et jevnt, rolig tempo i ett minutt.
4. Gå videre til streng 5, så streng 4, til du har øvd på alle strengene.

DETTE MÅ DU PASSE PÅ

- Beveg håndleddet, ikke hele armen – det sparer krefter og gir en jevnere lyd.
- Tell høyt eller inni deg «en-og, to-og» – det kommer godt med når du senere skal lære slagmønstre.

Tips: Du kan bruke disse tre øvelsene som oppvarming før hver øvingsøkt, også når du har begynt med akkorder.

Grunnleggende akkorder

Dette er det viktigste kapitlet i boka. De ti akkordene nedenfor er nok til å spille hundrevis av sanger – blant annet alle sangene i det andre bindet i serien. Øv på dem én etter én, og gå tilbake til de vanskeligere akkordene så ofte du trenger.

Fingersettingen i hver øvelse viser nummeret på fingeren på venstre hånd: 1 = pekefinger, 2 = langfinger, 3 = ringfinger, 4 = lillefinger. Grepet er skrevet som seks tegn fra streng 6 til streng 1, slik som i forrige kapittel.

C-dur (C)

Grep: x32010 · Fingre: 3 · Vanskelighetsgrad: lett

En av de mest brukte akkordene – en lys og glad klang.

SLIK GJØR DU

1. Finger 1 (pekefinger) på streng 2, 1. bånd.
2. Finger 2 (langfinger) på streng 4, 2. bånd.
3. Finger 3 (ringfinger) på streng 5, 3. bånd.
4. Streng 6 dempet (den spiller du ikke), streng 3 og 1 spilles åpne.

DETTE MÅ DU PASSE PÅ

- Den vanligste feilen: Finger 3 kommer borti streng 1, slik at tonen blir dempet. Hold fingrene «på høykant», på fingertuppene.
- Sjekk at streng 6 virkelig ikke klinger – det er lett å treffe den ved et uhell med plekteret.

G-dur (G)

Grep: 320003 · Fingre: 3 · Vanskelighetsgrad: lett

En grunnakkord i mange folkesanger og countrylåter.

SLIK GJØR DU

1. Finger 2 (langfinger) på streng 6, 3. bånd.
2. Finger 1 (pekefinger) på streng 5, 2. bånd.
3. Finger 3 (ringfinger) på streng 1, 3. bånd.
4. Streng 4, 3 og 2 spilles åpne.

DETTE MÅ DU PASSE PÅ

- Det er lett å legge finger 2 og 3 for flatt, slik at nabostrengene blir dempet – trykk bare med fingertuppen, loddrett på gripebrettet.
- Det lønner seg å øve på skiftet C → G, for det dukker opp i mange av sangene i bind 2.

D-dur (D)

Grep: xx0232 · Fingre: 3 · Vanskelighetsgrad: lett/middels

En akkord der fingrene danner en «trekant» – den krever litt trening, men sitter fort.

SLIK GJØR DU

1. Finger 1 (pekefinger) på streng 3, 2. bånd.
2. Finger 3 (ringfinger) på streng 2, 3. bånd.
3. Finger 2 (langfinger) på streng 1, 2. bånd.
4. Streng 6 og 5 dempet, streng 4 spilles åpen.

DETTE MÅ DU PASSE PÅ

- Du spiller bare de fire tynne strengene (4, 3, 2, 1) – å treffe streng 5 eller 6 med plekteret er den vanligste feilen.
- Sett fingrene tett sammen, slik at de danner en liten «trekant» – det er den naturlige håndstillingen for denne akkorden.

E-moll (Em)

Grep: 022000 · Fingre: 2 · Vanskelighetsgrad: veldig lett

Den enkleste akkorden i denne boka – et godt utgangspunkt for de første sangene.

SLIK GJØR DU

1. Finger 2 (langfinger) på streng 5, 2. bånd.
2. Finger 3 (ringfinger) på streng 4, 2. bånd.
3. De fire andre strengene spilles åpne.

DETTE MÅ DU PASSE PÅ

- Du spiller alle seks strengene – dette er en av få akkorder i boka uten dempede strenger.
- En fin akkord å varme opp med før øvingsøkta.

A-moll (Am)

Grep: x02210 · Fingre: 3 · Vanskelighetsgrad: lett

Den har en vemodig klang og dukker opp i mange folkesanger.

SLIK GJØR DU

1. Finger 1 (pekefinger) på streng 4, 2. bånd.
2. Finger 2 (langfinger) på streng 3, 2. bånd.

3. Finger 3 (ringfinger) på streng 2, 1. bånd.
4. Streng 6 dempet, streng 5 og 1 spilles åpne.

DETTE MÅ DU PASSE PÅ

- Tre fingre står tett sammen på nabobånd – hold händleddet litt fram, så fingrene får plass.
- Am og C har nesten samme fingerstilling – det lønner seg å øve på skiftet mellom dem.

E-dur (E)

Grep: 022100 · Fingre: 3 · Vanskelighetsgrad: lett

En fyldig, kraftig klang – mye brukt i låter med bluespreg.

SLIK GJØR DU

1. Finger 2 (langfinger) på streng 5, 2. bånd.
2. Finger 3 (ringfinger) på streng 4, 2. bånd.
3. Finger 1 (pekefinger) på streng 3, 1. bånd.
4. Streng 6, 2 og 1 spilles åpne.

DETTE MÅ DU PASSE PÅ

- Du spiller alle seks strengene med full styrke – dette er en av de fyldigste akkordene i boka.
- Pass på at finger 1 ikke kommer borti streng 2 – det er den vanligste årsaken til dempet klang.

A-dur (A)

Grep: x02220 · Fingre: 3 · Vanskelighetsgrad: middels

Tre fingre på rad – krever litt mer presisjon enn de forrige akkordene.

SLIK GJØR DU

1. Finger 1 (pekefinger) på streng 4, 2. bånd.
2. Finger 2 (langfinger) på streng 3, 2. bånd.
3. Finger 3 (ringfinger) på streng 2, 2. bånd.
4. Streng 6 dempet, streng 5 og 1 spilles åpne.

DETTE MÅ DU PASSE PÅ

- Tre fingre på samme bånd har lett for å «klistre seg» sammen og dempe nabostrengene – sett dem loddrett, på tuppene.
- Har du brede fingre, kan det være lettere å spille denne akkorden med én finger lagt flatt (minibarré) over streng 4–2 på 2. bånd.

D-moll (Dm)

Grep: xx0231 · Fingre: 3 · Vanskelighetsgrad: middels

Den tristere «søsteren» til D-dur, vanlig i mollåter og folkemusikk.

SLIK GJØR DU

1. Finger 1 (pekefinger) på streng 1, 1. bånd.
2. Finger 3 (ringfinger) på streng 2, 3. bånd.
3. Finger 2 (langfinger) på streng 3, 2. bånd.
4. Streng 6 og 5 dempet, streng 4 spilles åpen.

DETTE MÅ DU PASSE PÅ

- Fingerstillingen er motsatt av D-dur (finger 1 på den tynneste strengen) – det er lett å blande dem sammen i starten.

- Akkurat som i D-dur spiller du bare de fire tynne strengene.

Forenklet F-dur (F)

Grep: xx3211 · Fingre: 3 (minibarré) · Vanskelighetsgrad: middels/vanskelig

Den første akkorden i boka med minibarré – med finger 1 trykker du ned to strenger samtidig. Det er helt normalt at den krever flere forsøk enn de forrige akkordene.

SLIK GJØR DU

1. Finger 1 (pekefinger) ligger flatt over streng 2 og 1, 1. bånd (minibarré).
2. Finger 2 (langfinger) på streng 3, 2. bånd.
3. Finger 3 (ringfinger) på streng 4, 3. bånd.
4. Streng 6 og 5 dempet.

DETTE MÅ DU PASSE PÅ

- Hvis en av strengene under finger 1 klinger dempet, flytter du fingeren nærmere båndet og vrir den litt over på ytterkanten – da får du mer trykk med mindre innsats.
- Ikke gi opp – for de fleste er dette akkorden som krever flest repetisjoner i hele boka.

G7 (G-dur med septim)

Grep: 320001 · Fingre: 3 · Vanskelighetsgrad: lett

En variant av G-akkorden, svært ofte brukt som en «bro» som leder tilbake til C.

SLIK GJØR DU

1. Finger 3 (ringfinger) på streng 6, 3. bånd.
2. Finger 2 (langfinger) på streng 5, 2. bånd.
3. Finger 1 (pekefinger) på streng 1, 1. bånd.
4. Streng 4, 3 og 2 spilles åpne.

DETTE MÅ DU PASSE PÅ

- Grepet ligner mye på G-dur: bassen på streng 6 og 5 er den samme, men på streng 1 tar du 1. bånd i stedet for 3. bånd – det lønner seg å øve på skiftet $G \leftrightarrow G7$.

Tips: Ikke prøv å lære alle ti akkordene på én dag. Tre–fire akkorder i uka, øvd på noen minutter hver dag, gir et mer varig resultat enn ett enkelt maraton.

Akkordskift og rytme

Å kunne akkordene er bare halve jobben. Den ekte spillingen begynner når du klarer å gå flytende fra én akkord til en annen i en jevn rytme. Øvelsene nedenfor kombinerer begge ferdighetene – venstre hånd (skifte grep) og høyre hånd (rytmiske slag).

Slik skrives slagmønstrene

Slagmønstrene skrives med piler: ↓ betyr et nedslag med plekteret, ↑ et oppslag. Mønsteret «↓ ↓ ↑ ↑ ↓ ↑» er for eksempel seks slag i én takt, typisk for mange enkle sanger.

Øvelse 1: skift C ↔ G

Tid: 5 min · Nivå: lett

Et av de vanligste akkordparene i enkle sanger.

SLIK GJØR DU

1. Ta C-grepet og spill akkorden én gang (ett nedslag).
2. Gå over til G-grepet og spill akkorden én gang.
3. Veksle mellom C og G, og tell til fire på hver akkord.
4. Kort ned tellingen gradvis til to slag per akkord.

DETTE MÅ DU PASSE PÅ

- Ikke se på gripebrettet hele tiden – prøv å «kjenne» formen på akkorden med fingrene.
- Det er bedre å spille sakte og rent enn fort og slurvete.

Øvelse 2: skift Am ↔ Em

Tid: 5 min · Nivå: lett

Begge mollakkordene har lignende fingerstilling – et godt par for å øve på flyt.

SLIK GJØR DU

1. Spill Am og hold den i to nedslag.
2. Gå over til Em (du løfter én finger, to blir værende nær den forrige posisjonen).
3. Gjenta Am – Em i ett minutt, i jevnt tempo.

DETTE MÅ DU PASSE PÅ

- Finger 2 og 3 kan bli værende «i nærheten» av de samme strengene i begge akkordene – finn den korteste veien mellom grepene.

Øvelse 3: skift D ↔ Am

Tid: 6 min · Nivå: lett/middels

En populær kombinasjon i låter med balladepreg.

SLIK GJØR DU

1. Spill D og hold den i fire nedslag.
2. Gå over til Am, igjen fire slag.
3. Kort ned til to slag per akkord, deretter til ett.

DETTE MÅ DU PASSE PÅ

- D og Am har helt forskjellig fingerstilling – ikke let etter snarveier, men flytt hånden bevisst og se på det neste grepet før du tar det.

Øvelse 4: grunnrytme – bare nedslag

Tid: 5 min · Nivå: veldig lett · Rytme: ↓ ↓ ↓ ↓

Det enkleste slagmønsteret – fire jevne nedslag per takt.

SLIK GJØR DU

1. Ta C-akkorden og spill fire nedslag i jevnt tempo.
2. Tell høyt «1, 2, 3, 4» på hvert slag.
3. Bytt til G-akkorden og gjør det samme.

DETTE MÅ DU PASSE PÅ

- Jevnhet er viktigere enn hvor hardt du slår – rytmen skal gå som et urverk.

Øvelse 5: rytme ned–opp

Tid: 5 min · Nivå: lett · Rytme: ↓ ↑ ↓ ↑

Når du legger til oppslag, blir rytmen livligere og mer naturlig.

SLIK GJØR DU

1. Ta Em-akkorden og spill mønsteret ↓ ↑ ↓ ↑ fire ganger på rad.
2. Pass på at oppslaget er svakere enn nedslaget – det er den naturlige betoning.
3. Gjenta på Am-akkorden.

DETTE MÅ DU PASSE PÅ

- Håndleddet skal bevege seg hele tiden, som en pendel – også når du ikke treffer strengene mellom akkordene.

Øvelse 6: et populært slagmønster

Tid: 8 min · Nivå: middels · Rytme: ↓ ↓ ↑ ↑ ↓ ↓ ↑

Dette mønsteret dukker opp i mange av sangene i det andre bindet i serien – det lønner seg å lære det godt allerede nå.

SLIK GJØR DU

1. Ta G-akkorden og spill mønsteret: ned, ned, opp, opp, ned, opp.
2. Øv veldig sakte, slag for slag, til rekkefølgen føles naturlig.
3. Øk tempoet gradvis til mønsteret flyter i én sammenhengende bevegelse.

DETTE MÅ DU PASSE PÅ

- I starten kan du droppe akkorden og bare øve på håndbevegelsen over strengene (såkalt «luftspilling») før du legger til lyd.

Øvelse 7: spill med metronom

Tid: 8 min · Nivå: middels

En metronom (app eller apparat) hjelper deg å utvikle følelsen for et jevnt tempo.

SLIK GJØR DU

1. Still metronomen på et rolig tempo, rundt 60 slag i minuttet.
2. Spill C-akkorden, ett nedslag for hvert «klikk» fra metronomen.
3. Etter ett minutt bytter du til D-akkorden, deretter til G, i samme tempo.
4. Når du føler deg trygg, øker du tempoet med 10 slag i minuttet.

DETTE MÅ DU PASSE PÅ

- Mister du rytmen, senker du tempoet – det er en helt normal del av læringen, ikke et nederlag.

Øvelse 8: en rekke med fire akkorder

Tid: 10 min · Nivå: middels · Rytme: ↓ ↓ ↑ ↑ ↓ ↑

Her setter du sammen alt du har lært i dette kapitlet – skift mellom fire akkorder i jevn rytme, akkurat som i en ekte sang.

SLIK GJØR DU

1. Spill rekken C – G – Am – F, to takter på hver akkord, med mønsteret ↓ ↓ ↑ ↑ ↓ ↑.
2. Gjenta hele rekken om og om igjen i noen minutter, uten å stoppe når du gjør feil.
3. Når rekken flyter godt, prøver du å korte ned til én takt per akkord.

DETTE MÅ DU PASSE PÅ

- Den samme akkordrekken finnes i mange populære sanger – dette er tid godt brukt.
- Hvis F-akkorden fortsatt er vanskelig, kan du foreløpig bytte den ut med C og gå tilbake til F når du føler deg tryggere.

Tips: Fem minutter med akkordskift hver dag gir bedre resultater enn én time én gang i uka. Muskler og fingre lærer gjennom gjentakelse, ikke gjennom én enkelt kraftanstrengelse.

Bonus 1: Akkordoversikt

Denne oversikten inneholder tretti akkorder – fra de enkleste, som du allerede kan, til noen nye varianter som kommer godt med når du vil gi sangene en rikere klang. Grepene leser du på samme måte som før: seks tegn fra streng 6 (dyp E) til streng 1 (lys e); **x** = dempet streng, **o** = åpen streng, tall = nummeret på båndet.

Ha tabellen for hånden (utskrevet eller på skjermen) – det er den raskeste måten å friske opp et grep du har glemt midt i spillingen.

Akkordtabell

Akkord	Grep	Merknader
C	x32010	Grunnleggende durakkord
D	xx0232	
E	022100	
F (forenklet)	xx3211	Minibarré med finger 1
G	320003	
A	x02220	
Am	x02210	A-moll
Dm	xx0231	D-moll
Em	022000	E-moll, alle strengene spilles
G7	320001	
C7	x32310	
D7	xx0212	
E7	020100	

Akkord	Grep	Merknader
A7	x02020	
B7	x21202	Nyttig «bro» til E
Cmaj7	x32000	Mykere variant av C
Dmaj7	xx0222	
Fmaj7 (forenklet)	xx3210	Lettere enn vanlig F
Am7	x02010	Varmere variant av Am
Dm7	xx0211	
Em7	020000	Veldig enkelt grep
Bm (barré)	x24432	Vanskeligere – krever en liten barré på 2. bånd
Csus4	x33010	Fin «svevende» klang før du går tilbake til C
Dsus4	xx0233	
Gsus4	320013	
Asus2	x02200	
Dsus2	xx0230	
Cadd9	x32030	Pyntet variant av C, svært populær
G6	320000	
E5 (powerakkord)	022xxx	Bare tre strenger, fin til rockeriff

De vanligste akkordrekkene

En akkordrekke (progresjon) er en fast rekkefølge av akkorder som gjentas i en låt. Mønstrene nedenfor finnes i hundrevis av sanger – de er verdt å kunne utenat.

- **C – G – Am – F** – en av de mest brukte akkordrekkene i populærmusikken.

- **G – D – Em – C** – svært lik i karakter, vanlig i akustiske låter.
- **Am – F – C – G** – den samme rekken som over, men den begynner på en mollakkord.
- **E – A – B7 – E** – en typisk blues- og folkerekke.
- **Am – Dm – E7 – Am** – en mollrekke, vanlig i låter med balkansk eller slavisk klang.
- **C – F – G – C** – det klassiske mønsteret I – IV – V – I, grunnlaget for mange enkle sanger.

Tips: Prøv å kjenne igjen disse akkordrekkene i sangene du hører til daglig – det er en utmerket gehørøvelse som gjør det raskere å lære å spille etter gehør.

De vanligste feilene og stell av gitaren

Dette korte kapitlet avslutter det første bindet. Her finner du en liste over feilene nesten alle nybegynnere går i, og noen enkle regler for stell av instrumentet som gir det mange flere leveår.

De vanligste feilene hos nybegynnere

- **For svakt trykk på strengene.** Fingrene berører strengen, men for lett – resultatet er surring eller en dempet tone. Løsning: Trykk nærmere båndet, med fingertuppen og med selvtillit.
- **Fingrene ligger flatt i stedet for på tuppene.** En flat finger demper lett nabostrengene. Øv på å sette fingrene «på høykant», loddrett på gripebrettet.
- **Stramme håndledd og skuldre.** Spenning gjør bevegelsene tregere og sliter fort ut hånden. Ta korte pauser og rist løs hendene mellom øvelsene.
- **Du ser bare på venstre hånd.** Det er naturlig i starten, men det lønner seg å lære seg gradvis å «kjenne» gripebrettet uten å se – det gjør det senere lettere å spille etter noter eller synge samtidig.
- **For høyt tempo med nye akkorder.** Å lære alle akkordene på én uke gjør ikke læringen raskere – det er bedre å få tre–fire akkorder til å sitte før du tar fatt på de neste.
- **Uregelmessig øving.** Ti minutter hver dag gir bedre resultater enn to timer én gang i uka – fingrene og muskelminnet trenger hyppig kontakt med gitaren.
- **Å spille på en ustemt gitar.** Falsk klang tar motet fra deg og gjør det vanskeligere å utvikle gehøret. Sjekk stemmingen før hver økt.

- **For harde slag med plekteret.** Høyere er ikke bedre – harde slag gjør ofte lyden mindre ren og sliter ut hånden.

Daglig stell av gitaren

- **Tørk av strengene etter spilling** med en myk klut – det fjerner svette og fett fra fingrene, som får strengene til å ruste forttere.
- **Oppbevar gitaren unna ovner og direkte sollys.** Brå endringer i temperatur og luftfuktighet kan gjøre at treverket i kroppen slår seg.
- **Sørg for moderat luftfuktighet** i rommet der du har gitaren – for tørr luft (typisk om vinteren når ovnene står på) kan føre til sprekker i treverket.
- **Bytt strenger jevnlig** – spiller du hver dag, er det lurt å gjøre det hver 2.–3. måned; strengene mister glansen i klangen med tiden, selv om de ikke ryker.
- **Legg gitaren i kassen** når du ikke skal bruke den på en stund – det beskytter instrumentet mot støv, fall og temperatursvingninger.
- **Ikke la gitaren stå ustøtt lent mot veggen eller en lenestol** – bruk heller et gitarstativ eller legg den i kassen.

Obs: Hvis du ser en sprekk i treverket, at kroppen buler ut, eller at strengene glir og ikke holder stemmingen selv om stemmeskruene er riktig strammet, bør du kontakte en gitarmaker eller en musikkforretning – noen skader forverrer seg lett hvis du fortsetter å spille.

Nå har du alt du trenger for å komme i gang: Du vet hvordan gitaren er bygd opp, du kan stemme den, du kan ti grunnleggende akkorder, og du klarer å skifte flytende mellom dem i rytme. I neste bind i serien – «Enkle sanger for akustisk gitar» – bruker du disse ferdighetene til å spille de første hele sangene dine.