

# Fråga och svar med bandet – tränare

Övningshäfte · 24 spår · 14 dagar

## Så använder du det

---

Lyssna på frågan som ledargitarren spelar i de två första takterna. När klockan ljuder är det din tur: svara i takt 3 och 4 medan bandet fortsätter utan ledare. Upprepa samma fråga med egna ord, byt rytm eller avsluta på en annan ackordton. Börja aldrig från noll: utgå alltid från frågan.

I tabulaturen är varje kolumn en ton, i ordning, inte den exakta positionen i takten. Siffran är bandet; ett streck betyder öppen eller ospelad sträng. Siffran inom parentes efter tonens namn är dess längd i taktslag.

## Karta över de 7 moderna

---

| # | Modus      | Tonart       | Toner (7 steg)                    |
|---|------------|--------------|-----------------------------------|
| 1 | Jonisk     | C-dur        | C4 · D4 · E4 · F4 · G4 · A4 · B4  |
| 2 | Dorisk     | A dorisk     | A3 · B3 · C4 · D4 · E4 · F#4 · G4 |
| 3 | Frygisk    | E frygisk    | E3 · F3 · G3 · A3 · B3 · C4 · D4  |
| 4 | Lydisk     | F lydisk     | F3 · G3 · A3 · B3 · C4 · D4 · E4  |
| 5 | Mixolydisk | G mixolydisk | G3 · A3 · B3 · C4 · D4 · E4 · F4  |
| 6 | Eolisk     | A eolisk     | A3 · B3 · C4 · D4 · E4 · F4 · G4  |
| 7 | Lokrisk    | B lokrisk    | B3 · C4 · D4 · E4 · F4 · G4 · A4  |

## Exempel på frågor och svar

---

En tabulatur för varje fråga, med 3 exempelsvar. De är en utgångspunkt: ditt svar ska födas ur ditt eget gehör.

## Jonisk · nivå 1 · 80 BPM

Tonart: C-dur · spår: pc3-sv-mode-1-ionian-level1.mp3

**Fråga:** E4 (1) · C4 (1) · C4 (2) · C4 (1) · E4 (1) · C4 (2)

```
e|0-----0----|
B|---1--1--1----1--|
G|-----|
D|-----|
A|-----|
E|-----|
```

**Svar A: slutar på tonikan:** E4 (1) · C4 (1) · C4 (2) · C4 (1) · E4 (1) · C4 (2)

```
e|0-----0----|
B|---1--1--1----1--|
G|-----|
D|-----|
A|-----|
E|-----|
```

**Svar B: omvänd rytm:** E4 (2) · C4 (1) · C4 (1) · C4 (2) · E4 (1) · C4 (1)

```
e|0-----0----|
B|---1--1--1----1--|
G|-----|
D|-----|
A|-----|
E|-----|
```

**Svar C: samma form, två steg högre i skalan:** G4 (1) · E4 (1) · E4 (2) · E4 (1) · G4 (1) · E4 (2)

```
e|3--0--0--0--3--0--|
B|-----|
G|-----|
D|-----|
A|-----|
E|-----|
```

## Jonisk · nivå 2 · 96 BPM

Tonart: C-dur · spår: pc3-sv-mode-1-ionian-level2.mp3

**Fråga:** E4 (0.5) · G4 (0.5) · F4 (1) · E4 (0.5) · D4 (0.5) · E4 (1) · G4 (0.5) · F4 (0.5) · C4 (3)

```
e|0--3--1--0-----0--3--1-----|
B|-----3-----1--|
G|-----|
D|-----|
A|-----|
E|-----|
```

**Svar A: slutar på tonikan:** E4 (0.5) · G4 (0.5) · F4 (1) · E4 (0.5) · D4 (0.5) · E4 (1) · G4 (0.5) · F4 (0.5) · C4 (3)

```
e|0--3--1--0-----0--3--1-----|
B|-----3-----1--|
G|-----|
D|-----|
A|-----|
E|-----|
```

**Svar B: omvänd rytm:** E4 (3) · G4 (0.5) · F4 (0.5) · E4 (1) · D4 (0.5) · E4 (0.5) · G4 (1) · F4 (0.5) · C4 (0.5)

```
e|0--3--1--0-----0--3--1-----|
B|-----3-----1--|
G|-----|
D|-----|
A|-----|
E|-----|
```

**Svar C: samma form, två steg högre i skalan:** G4 (0.5) · B4 (0.5) · A4 (1) · G4 (0.5) · F4 (0.5) · G4 (1) · B4 (0.5) · A4 (0.5) · E4 (3)

```
e|3--7--5--3--1--3--7--5--0--|
B|-----|
G|-----|
D|-----|
A|-----|
E|-----|
```

## Dorisk · nivå 1 · 80 BPM

Tonart: A dorisk · spår: pc3-sv-mode-2-dorian-level1.mp3

**Fråga:** C4 (1) · A3 (1) · B3 (2) · A3 (1) · A3 (1) · A3 (2)

```
e|-----|
B|1-----0-----|
G|---2-----2--2--2--|
D|-----|
A|-----|
E|-----|
```

**Svar A: slutar på tonikan:** C4 (1) · A3 (1) · B3 (2) · A3 (1) · A3 (1) · A3 (2)

```
e|-----|
B|1-----0-----|
G|---2-----2--2--2--|
D|-----|
A|-----|
E|-----|
```

**Svar B: omvänd rytm:** C4 (2) · A3 (1) · B3 (1) · A3 (2) · A3 (1) · A3 (1)

```
e|-----|
B|1-----0-----|
G|---2-----2--2--2--|
D|-----|
A|-----|
E|-----|
```

**Svar C: samma form, två steg högre i skalan:** E4 (1) · C4 (1) · D4 (2) · C4 (1) · C4 (1) · C4 (2)

```
e|0-----|
B|---1--3--1--1--1--|
G|-----|
D|-----|
A|-----|
E|-----|
```

## Dorisk · nivå 2 · 96 BPM

Tonart: A dorisk · spår: pc3-sv-mode-2-dorian-level2.mp3

**Fråga:** C4 (0.5) · A3 (0.5) · B3 (1) · A3 (0.5) · B3 (0.5) · C4 (1) · A3 (0.5) · A3 (0.5) · A3 (3)

```
e|-----|
B|1-----0-----0--1-----|
G|---2-----2-----2--2--2--|
D|-----|
A|-----|
E|-----|
```

**Svar A: slutar på tonikan:** C4 (0.5) · A3 (0.5) · B3 (1) · A3 (0.5) · B3 (0.5) · C4 (1) · A3 (0.5) · A3 (0.5) · A3 (3)

```
e|-----|
B|1-----0-----0--1-----|
G|---2-----2-----2--2--2--|
D|-----|
A|-----|
E|-----|
```

**Svar B: omvänd rytm:** C4 (3) · A3 (0.5) · B3 (0.5) · A3 (1) · B3 (0.5) · C4 (0.5) · A3 (1) · A3 (0.5) · A3 (0.5)

```
e|-----|
B|1-----0-----0--1-----|
G|---2-----2-----2--2--2--|
D|-----|
A|-----|
E|-----|
```

**Svar C: samma form, två steg högre i skalan:** E4 (0.5) · C4 (0.5) · D4 (1) · C4 (0.5) · D4 (0.5) · E4 (1) · C4 (0.5) · C4 (0.5) · C4 (3)

```
e|0-----0-----|
B|---1--3--1--3-----1--1--1--|
G|-----|
D|-----|
A|-----|
E|-----|
```

## Frygisk · nivå 1 · 80 BPM

Tonart: E frygisk · spår: pc3-sv-mode-3-phrygian-level1.mp3

**Fråga:** G3 (1) · A3 (1) · C4 (2) · B3 (1) · C4 (1) · E3 (2)

```
e|-----|
B|-----1--0--1----|
G|0--2-----|
D|-----2--|
A|-----|
E|-----|
```

**Svar A: slutar på tonikan:** G3 (1) · A3 (1) · C4 (2) · B3 (1) · C4 (1) · E3 (2)

```
e|-----|
B|-----1--0--1----|
G|0--2-----|
D|-----2--|
A|-----|
E|-----|
```

**Svar B: omvänd rytm:** G3 (2) · A3 (1) · C4 (1) · B3 (2) · C4 (1) · E3 (1)

```
e|-----|
B|-----1--0--1----|
G|0--2-----|
D|-----2--|
A|-----|
E|-----|
```

**Svar C: samma form, två steg högre i skalan:** B3 (1) · C4 (1) · E4 (2) · D4 (1) · E4 (1) · G3 (2)

```
e|-----0-----0----|
B|0--1-----3-----|
G|-----0--|
D|-----|
A|-----|
E|-----|
```

## Frygisk · nivå 2 · 96 BPM

Tonart: E frygisk · spår: pc3-sv-mode-3-phrygian-level2.mp3

**Fråga:** G3 (0.5) · F3 (0.5) · A3 (1) · F3 (0.5) · E3 (0.5) · G3 (1) · B3 (0.5) · G3 (0.5) · E3 (3)

```
e|-----|
B|-----0-----|
G|0-----2-----0-----0-----|
D|---3-----3--2-----2--|
A|-----|
E|-----|
```

**Svar A: slutar på tonikan:** G3 (0.5) · F3 (0.5) · A3 (1) · F3 (0.5) · E3 (0.5) · G3 (1) · B3 (0.5) · G3 (0.5) · E3 (3)

```
e|-----|
B|-----0-----|
G|0-----2-----0-----0-----|
D|---3-----3--2-----2--|
A|-----|
E|-----|
```

**Svar B: omvänd rytm:** G3 (3) · F3 (0.5) · A3 (0.5) · F3 (1) · E3 (0.5) · G3 (0.5) · B3 (1) · G3 (0.5) · E3 (0.5)

```
e|-----|
B|-----0-----|
G|0-----2-----0-----0-----|
D|---3-----3--2-----2--|
A|-----|
E|-----|
```

**Svar C: samma form, två steg högre i skalan:** B3 (0.5) · A3 (0.5) · C4 (1) · A3 (0.5) · G3 (0.5) · B3 (1) · D4 (0.5) · B3 (0.5) · G3 (3)

```
e|-----|
B|0-----1-----0--3--0-----|
G|---2-----2--0-----0--|
D|-----|
A|-----|
E|-----|
```

## Lydisk · nivå 1 · 80 BPM

Tonart: F lydisk · spår: pc3-sv-mode-4-lydian-level1.mp3

**Fråga:** A3 (1) · C4 (1) · B3 (2) · D4 (1) · C4 (1) · F3 (2)

```
e|-----|
B|---1--0--3--1---|
G|2-----|
D|-----3--|
A|-----|
E|-----|
```

**Svar A: slutar på tonikan:** A3 (1) · C4 (1) · B3 (2) · D4 (1) · C4 (1) · F3 (2)

```
e|-----|
B|---1--0--3--1---|
G|2-----|
D|-----3--|
A|-----|
E|-----|
```

**Svar B: omvänd rytm:** A3 (2) · C4 (1) · B3 (1) · D4 (2) · C4 (1) · F3 (1)

```
e|-----|
B|---1--0--3--1---|
G|2-----|
D|-----3--|
A|-----|
E|-----|
```

**Svar C: samma form, två steg högre i skalan:** C4 (1) · E4 (1) · D4 (2) · F4 (1) · E4 (1) · A3 (2)

```
e|---0-----1--0---|
B|1-----3-----|
G|-----2--|
D|-----|
A|-----|
E|-----|
```

## Lydisk · nivå 2 · 96 BPM

Tonart: F lydisk · spår: pc3-sv-mode-4-lydian-level2.mp3

**Fråga:** A3 (0.5) · C4 (0.5) · E4 (1) · C4 (0.5) · A3 (0.5) · G3 (1) · F3 (0.5) · F3 (0.5) · F3 (3)

```
e|-----0-----|
B|---1-----1-----|
G|2-----2--0-----|
D|-----3--3--3--|
A|-----|
E|-----|
```

**Svar A: slutar på tonikan:** A3 (0.5) · C4 (0.5) · E4 (1) · C4 (0.5) · A3 (0.5) · G3 (1) · F3 (0.5) · F3 (0.5) · F3 (3)

```
e|-----0-----|
B|---1-----1-----|
G|2-----2--0-----|
D|-----3--3--3--|
A|-----|
E|-----|
```

**Svar B: omvänd rytm:** A3 (3) · C4 (0.5) · E4 (0.5) · C4 (1) · A3 (0.5) · G3 (0.5) · F3 (1) · F3 (0.5) · F3 (0.5)

```
e|-----0-----|
B|---1-----1-----|
G|2-----2--0-----|
D|-----3--3--3--|
A|-----|
E|-----|
```

**Svar C: samma form, två steg högre i skalan:** C4 (0.5) · E4 (0.5) · G4 (1) · E4 (0.5) · C4 (0.5) · B3 (1) · A3 (0.5) · A3 (0.5) · A3 (3)

```
e|---0--3--0-----|
B|1-----1--0-----|
G|-----2--2--2--|
D|-----|
A|-----|
E|-----|
```

## Mixolydisk · nivå 1 · 80 BPM

Tonart: G mixolydisk · spår: pc3-sv-mode-5-mixolydian-level1.mp3

**Fråga:** B3 (1) · C4 (1) · E4 (2) · C4 (1) · A3 (1) · G3 (2)

```
e|-----0-----|
B|0--1-----1-----|
G|-----2--0--|
D|-----|
A|-----|
E|-----|
```

**Svar A: slutar på tonikan:** B3 (1) · C4 (1) · E4 (2) · C4 (1) · A3 (1) · G3 (2)

```
e|-----0-----|
B|0--1-----1-----|
G|-----2--0--|
D|-----|
A|-----|
E|-----|
```

**Svar B: omvänd rytm:** B3 (2) · C4 (1) · E4 (1) · C4 (2) · A3 (1) · G3 (1)

```
e|-----0-----|
B|0--1-----1-----|
G|-----2--0--|
D|-----|
A|-----|
E|-----|
```

**Svar C: samma form, två steg högre i skalan:** D4 (1) · E4 (1) · G4 (2) · E4 (1) · C4 (1) · B3 (2)

```
e|---0--3--0-----|
B|3-----1--0--|
G|-----|
D|-----|
A|-----|
E|-----|
```

## Mixolydisk · nivå 2 · 96 BPM

Tonart: G mixolydisk · spår: pc3-sv-mode-5-mixolydian-level2.mp3

**Fråga:** B3 (0.5) · C4 (0.5) · A3 (1) · G3 (0.5) · B3 (0.5) · D4 (1) · E4 (0.5) · C4 (0.5) · G3 (3)

```
e|-----0-----|
B|0--1-----0--3----1----|
G|-----2--0-----0--|
D|-----|
A|-----|
E|-----|
```

**Svar A: slutar på tonikan:** B3 (0.5) · C4 (0.5) · A3 (1) · G3 (0.5) · B3 (0.5) · D4 (1) · E4 (0.5) · C4 (0.5) · G3 (3)

```
e|-----0-----|
B|0--1-----0--3----1----|
G|-----2--0-----0--|
D|-----|
A|-----|
E|-----|
```

**Svar B: omvänd rytm:** B3 (3) · C4 (0.5) · A3 (0.5) · G3 (1) · B3 (0.5) · D4 (0.5) · E4 (1) · C4 (0.5) · G3 (0.5)

```
e|-----0-----|
B|0--1-----0--3----1----|
G|-----2--0-----0--|
D|-----|
A|-----|
E|-----|
```

**Svar C: samma form, två steg högre i skalan:** D4 (0.5) · E4 (0.5) · C4 (1) · B3 (0.5) · D4 (0.5) · F4 (1) · G4 (0.5) · E4 (0.5) · B3 (3)

```
e|---0-----1--3--0----|
B|3-----1--0--3-----0--|
G|-----|
D|-----|
A|-----|
E|-----|
```

## Eolisk · nivå 1 · 80 BPM

Tonart: A eolisk · spår: pc3-sv-mode-6-aeolian-level1.mp3

**Fråga:** C4 (1) · D4 (1) · C4 (2) · A3 (1) · C4 (1) · A3 (2)

```
e|-----|
B|1--3--1-----1----|
G|-----2-----2--|
D|-----|
A|-----|
E|-----|
```

**Svar A: slutar på tonikan:** C4 (1) · D4 (1) · C4 (2) · A3 (1) · C4 (1) · A3 (2)

```
e|-----|
B|1--3--1-----1----|
G|-----2-----2--|
D|-----|
A|-----|
E|-----|
```

**Svar B: omvänd rytm:** C4 (2) · D4 (1) · C4 (1) · A3 (2) · C4 (1) · A3 (1)

```
e|-----|
B|1--3--1-----1----|
G|-----2-----2--|
D|-----|
A|-----|
E|-----|
```

**Svar C: samma form, två steg högre i skalan:** E4 (1) · F4 (1) · E4 (2) · C4 (1) · E4 (1) · C4 (2)

```
e|0--1--0-----0----|
B|-----1-----1--|
G|-----|
D|-----|
A|-----|
E|-----|
```

## Eolisk · nivå 2 · 96 BPM

Tonart: A eolisk · spår: pc3-sv-mode-6-aeolian-level2.mp3

**Fråga:** C4 (0.5) · B3 (0.5) · A3 (1) · A3 (0.5) · B3 (0.5) · C4 (1) · A3 (0.5) · B3 (0.5) · A3 (3)

```
e|-----|
B|1--0-----0--1-----0-----|
G|-----2--2-----2-----2--|
D|-----|
A|-----|
E|-----|
```

**Svar A: slutar på tonikan:** C4 (0.5) · B3 (0.5) · A3 (1) · A3 (0.5) · B3 (0.5) · C4 (1) · A3 (0.5) · B3 (0.5) · A3 (3)

```
e|-----|
B|1--0-----0--1-----0-----|
G|-----2--2-----2-----2--|
D|-----|
A|-----|
E|-----|
```

**Svar B: omvänd rytm:** C4 (3) · B3 (0.5) · A3 (0.5) · A3 (1) · B3 (0.5) · C4 (0.5) · A3 (1) · B3 (0.5) · A3 (0.5)

```
e|-----|
B|1--0-----0--1-----0-----|
G|-----2--2-----2-----2--|
D|-----|
A|-----|
E|-----|
```

**Svar C: samma form, två steg högre i skalan:** E4 (0.5) · D4 (0.5) · C4 (1) · C4 (0.5) · D4 (0.5) · E4 (1) · C4 (0.5) · D4 (0.5) · C4 (3)

```
e|0-----0-----|
B|---3--1--1--3-----1--3--1--|
G|-----|
D|-----|
A|-----|
E|-----|
```

## Lokrisk · nivå 1 · 80 BPM

Tonart: B lokrisk · spår: pc3-sv-mode-7-locrian-level1.mp3

**Fråga:** D4 (1) · B3 (1) · C4 (2) · D4 (1) · C4 (1) · B3 (2)

```
e|-----|
B|3--0--1--3--1--0--|
G|-----|
D|-----|
A|-----|
E|-----|
```

**Svar A: slutar på tonikan:** D4 (1) · B3 (1) · C4 (2) · D4 (1) · C4 (1) · B3 (2)

```
e|-----|
B|3--0--1--3--1--0--|
G|-----|
D|-----|
A|-----|
E|-----|
```

**Svar B: omvänd rytm:** D4 (2) · B3 (1) · C4 (1) · D4 (2) · C4 (1) · B3 (1)

```
e|-----|
B|3--0--1--3--1--0--|
G|-----|
D|-----|
A|-----|
E|-----|
```

**Svar C: samma form, två steg högre i skalan:** F4 (1) · D4 (1) · E4 (2) · F4 (1) · E4 (1) · D4 (2)

```
e|1-----0--1--0-----|
B|---3-----3--|
G|-----|
D|-----|
A|-----|
E|-----|
```

## Lokrisk · nivå 2 · 96 BPM

Tonart: B lokrisk · spår: pc3-sv-mode-7-locrian-level2.mp3

**Fråga:** D4 (0.5) · B3 (0.5) · B3 (1) · C4 (0.5) · E4 (0.5) · C4 (1) · B3 (0.5) · C4 (0.5) · B3 (3)

```
e|-----0-----|
B|3--0--0--1----1--0--1--0--|
G|-----|
D|-----|
A|-----|
E|-----|
```

**Svar A: slutar på tonikan:** D4 (0.5) · B3 (0.5) · B3 (1) · C4 (0.5) · E4 (0.5) · C4 (1) · B3 (0.5) · C4 (0.5) · B3 (3)

```
e|-----0-----|
B|3--0--0--1----1--0--1--0--|
G|-----|
D|-----|
A|-----|
E|-----|
```

**Svar B: omvänd rytm:** D4 (3) · B3 (0.5) · B3 (0.5) · C4 (1) · E4 (0.5) · C4 (0.5) · B3 (1) · C4 (0.5) · B3 (0.5)

```
e|-----0-----|
B|3--0--0--1----1--0--1--0--|
G|-----|
D|-----|
A|-----|
E|-----|
```

**Svar C: samma form, två steg högre i skalan:** F4 (0.5) · D4 (0.5) · D4 (1) · E4 (0.5) · G4 (0.5) · E4 (1) · D4 (0.5) · E4 (0.5) · D4 (3)

```
e|1-----0--3--0-----|
B|---3--3-----3-----3--|
G|-----|
D|-----|
A|-----|
E|-----|
```

# Ackordföljder för kompet

---

| Kod | Ackord (4 takter)        | Tempon        |
|-----|--------------------------|---------------|
| P1  | Am7 - Dm7 - E7 - Am7     | 60 och 80 BPM |
| P2  | C - Am7 - F - G7         | 60 och 80 BPM |
| P3  | Dm7 - G7 - Cmaj7 - Cmaj7 | 60 och 80 BPM |
| P4  | Em7 - A7 - Dmaj7 - Gmaj7 | 60 och 80 BPM |

Använd metronomen för att hålla tempot. Börja på 60 BPM och gå upp till 80 när du kan improvisera utan att tappa pulsen.

## Prov utan ledare

---

Det här är två spår med 6 varv vardera. Det finns ingen fråga: vid varje klocka spelar du ditt eget svar över ackorden. Spela in dig själv och jämför med spår 1 i det modus du tyckte var svårast.

## Rutin på 14 dagar

---

| Dag    | Spår                                | Vad du gör                                            |
|--------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Dag 1  | Spåret för modus Jonisk, nivå 1     | Lyssna 3 gånger och improvisera sedan 3 svar (10 min) |
| Dag 2  | Spåret för modus Dorisk, nivå 1     | Lyssna 3 gånger och improvisera sedan 3 svar (10 min) |
| Dag 3  | Spåret för modus Frygisk, nivå 1    | Lyssna 3 gånger och improvisera sedan 3 svar (10 min) |
| Dag 4  | Spåret för modus Lydisk, nivå 1     | Lyssna 3 gånger och improvisera sedan 3 svar (10 min) |
| Dag 5  | Spåret för modus Mixolydisk, nivå 1 | Lyssna 3 gånger och improvisera sedan 3 svar (10 min) |
| Dag 6  | Spåret för modus Eolisk, nivå 1     | Lyssna 3 gånger och improvisera sedan 3 svar (10 min) |
| Dag 7  | Spåret för modus Lokrisk, nivå 1    | Lyssna 3 gånger och improvisera sedan 3 svar (10 min) |
| Dag 8  | Spåret för modus Jonisk, nivå 2     | Lyssna 3 gånger och improvisera sedan 3 svar (10 min) |
| Dag 9  | Spåret för modus Dorisk, nivå 2     | Lyssna 3 gånger och improvisera sedan 3 svar (10 min) |
| Dag 10 | Spåret för modus Frygisk, nivå 2    | Lyssna 3 gånger och improvisera sedan 3 svar (10 min) |

|        |                                     |                                                       |
|--------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Dag 11 | Spåret för modus Lydisk, nivå 2     | Lyssna 3 gånger och improvisera sedan 3 svar (10 min) |
| Dag 12 | Spåret för modus Mixolydisk, nivå 2 | Lyssna 3 gånger och improvisera sedan 3 svar (10 min) |
| Dag 13 | Spåret för modus Eolisk, nivå 2     | Lyssna 3 gånger och improvisera sedan 3 svar (10 min) |
| Dag 14 | Spåret för modus Lokrisk, nivå 2    | Lyssna 3 gånger och improvisera sedan 3 svar (10 min) |

Frågor? [escueladigital86@gmail.com](mailto:escueladigital86@gmail.com)