



INSPIRATION TILL TERMINSPLANERING

För dig som leder en
musikcirkel

Terminsplanering

De här 20 förslagen är tänkta som ett stöd för dig som leder en musikcirkel. Du kan använda dem för att planera en hel termin, för att skapa variation mellan träffarna eller som snabba idéer när du behöver något att falla tillbaka på.

Förslagen är indelade i **två nivåer**:

- **Den första delen** passar grupper som är nya, behöver tydlig struktur eller har deltagare med intellektuell funktionsnedsättning (IF).
- **Den andra delen** passar grupper som vill fördjupa sig, experimentera mer och arbeta mer självständigt.

Du kan välja att följa ett tema under flera träffar, eller kombinera idéer från båda nivåerna beroende på gruppens dagsform och intresse. Tanken är att du ska kunna hitta något som passar varje grupp, oavsett erfarenhet, energi och förutsättningar.

Se tipsen som små byggstenar. Plocka det som känns rätt, anpassa efter deltagarnas behov och låt musiken och glädjen styra tempot. Här finns inget rätt eller fel, bara olika vägar in i musikskapande, samspel och kreativitet.

För mer information och inspiration

Besök vår hemsida: www.lyssnatillmittoga.se

Besök vår Youtubekanal: youtube.com/@Lyssnatillmittoga

Hemsidan



Youtube



Grundnivå / Nybörjare / För deltagare med IF

1. Spela till favoritlåtar

- Deltagaren tar med en låt de gillar
- Ledaren hittar tonart och ställer in musikprogrammet
- Gruppen spelar tillsammans och solo

2. Bloom-improvisation

- Skapa en egen bakgrund i appen Bloom eller en annan ambient musik
- Spela solo och tillsammans för att landa
- Använd samma upplägg varje träff för att skapa igenkänning och trygghet för deltagare

3. Långa och korta toner (legato/staccato)

- Välj två instrument med tydliga staccato respektive legato ljud
- Spela till enkel bakgrund eller loop
- Lyssna på skillnaden: smetigt vs studsigt

4. Tillsammans & Solo

- Ledaren styr när gruppen spelar och när en spelar solo
- Fokus på lyssnande och turtagning
- Använd en lugn, repetitiv musikkbakgrund

5. Olika genre

- Testa 2–3 genrer per träff (t.ex. reggae, blues, country)
- Lyssning + improvisation
- Ger möjlighet för deltagare + stödpersoner att lära sig mer om skalor/tonarter och hur man ställer in dessa

6. Trumkomp & rytmik

- Spela till bara trumma/beat
- Känn puls och rytm utan melodi
- Prova att spela i olika tempo
- Låt deltagarna improvisera till en trumma/beat (t.ex. med sitt favoritinstrument)

7. Tre–fyra toner tema

- Begränsa musikprogrammet till 3–4 toner
- Alla har samma tonart men olika startton
- Skapa känslan av "ett stort gemensamt instrument"

Grundnivå / Nybörjare / För deltagare med IF

8. Spela till en bild

- Visa en bild – fundera på vilka känslor bilden väcker
- Deltagaren väljer instrument efter känsla hen får av bilden
- Spela fritt med fokus på stämning

9. Repetition & trygghetstema

- Spela samma låtar under flera träffar
- Upprepa samma startövning varje gång
- Detta skapar förutsägbarhet och lugn när gruppen ses och är en bra byggsten för att skapa ett tryggt rum

10. Prova olika instrumentfamiljer

- Välj mellan **stråk**, **blås**, **slagverk** eller **synth** i musikprogrammet
- Spela till en enkel bakgrund och jämför hur varje instrument "känns" att spela
- Avsluta med att deltagarna väljer sin favoritfamilj som de får spela extra med den dagen

Fortsättning /Deltagare med högre musikalisk nivå

11. Skapa egen låt med hjälp av bildstöd

- Bestäm med deltagarna vilken tonart och vilket tempo låten ska gå i
- Skapa en ackordföljd med hjälp av bildstöd
- Ge alla deltagare möjlighet att bestämma varsin ackordsrunda – improvisera sedan fritt till detta

12. "Bygg ditt sound"

- Testa olika mängder av effekter (till detta behövs externa pedaler/musikprogram för att testa fler effekter än reverb)
- Spela in korta melodier med olika inställningar (till detta behövs externa pedaler/musikprogram för att testa fler effekter än reverb)
- Lyssna och prata om vilken som passar låten bäst

13. Call & Response

- Ledaren spelar en fras, deltagaren svarar
- Börja med två toner och bygg uppåt
- Träna gehör, timing och mod att svara

14. Skalar & dess känslor

- Testa dorisk, frygisk, pentatonisk skala (m.m)
- Känn skillnaden: mörkt, ljust, mystiskt, glatt – prata om vad för känsla en skala har
- Improvisera till passande bakgrund

15. Arrangemang i grupp

- Lyssna på låtar och hitta vilka roller de olika instrumenten/ljuden har i arrangemanget
- Melodi, bas, komp, fills – vem gör vad?
- Prova en liten egen slinga till låten – se vart den kan "passa in" och vilken roll den kan ha

16. Spela med akustiska instrument

- Ledaren kompar på akustiskt instrument
- Deltagarna spelar i sina musikprogram ovanpå
- Utforska balansen mellan akustiskt och digitalt

Fortsättning /Deltagare med högre musikalisk nivå

17. Text

- Skriv en text tillsammans i gruppen, alla får skriva varsin mening
- Testa att lägga in texten i samtalsapparaten/be någon i gruppen läsa eller sjunga den
- Spela upp texten samtidigt som ni spelar till

18. Fältljud & ljudlandskap

- Gå på ljudjakt i rummet eller närområdet (stolar, dörrar, steg, röster, prassel)
- Spela in korta ljud med surfplatta/mobil eller återskapa dem med instrument
- Bygg tillsammans ett enkelt ljudlandskap eller en loop av ljuden – improvisera ovanpå ljudlandskapet

19. Publicera musik (om ni skapat en låt)

- Ge låten ett namn och välj omslag
- Lyssna, diskutera och göra sista småjusteringar
- Ladda upp som ett gemensamt projekt (t.ex. Spotify)

20. Fri improvisation

- Spela utifrån en känsla, bild eller text
- Variera skalor, klanger och effekter
- Våga prova och lyssna tillsammans