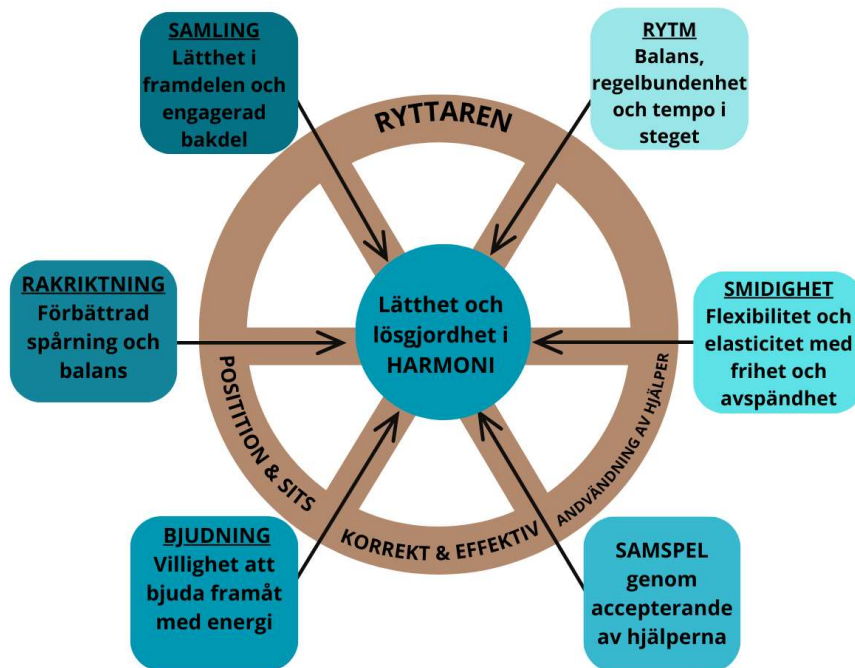


# Träningshjulet i Western Dressage



**Träningshjulet i western dressage** är ett koncept som används för att strukturera och förstå träningsprocessen för hästen. Det bygger på att träningen sker stegvis och cirkulärt, där varje del är beroende av och stöder de andra. Målet med träningshjulet är att skapa en häst som är fysisk, mental och emotionellt balanserad samt harmoniskt samspelar med ryttaren.

## Grundprinciperna i träningshjulet

Träningshjulet består av flera sammankopplade komponenter som bildar en cirkulär process. De kan variera något beroende på den specifika metodologin, men i western dressage är de vanligaste elementen:

### 1. Rytm och balans

- Grunden i allt arbete är att hästen rör sig i en jämn och naturlig rytm med korrekt balans. Detta är nödvändigt för att bygga hästens styrka och förmåga att bära ryttaren på ett hållbart sätt.
- Rytmen är kärnan för både gångarter och övergångar, medan balans hjälper hästen att röra sig korrekt och säkert.

### 2. Lösgjordhet

- Lösgjordhet innebär att hästen är avslappnad både mentalt och fysiskt. Detta är en förutsättning för att den ska kunna röra sig smidigt och följa ryttarens hjälper utan spänning.
- Träningsövningar som böjning, stretching och sidvärtsrörelser hjälper till att utveckla detta.

### 3. Eftergift och kontakt

- Här handlar det om att hästen accepterar bettet och ryttarens händer på ett mjukt och följsamt sätt. Eftergift är en signal om att hästen är lydig och villig att arbeta i samspel med ryttaren.
- Ryttaren måste också ha mjuka, stabila händer och tydliga hjälper.

### 4. Impulsion (energi och framåtbjudning)

- Impulsion handlar om att hästen arbetar med energi och kraft från bakbenen, vilket skapar en framåtrörelse som är kontrollerad och balanserad.
- Övningar som övergångar mellan gångarter och galoppfattningar utvecklar hästens impulsion.

### 5. Rakriktning

- En rakriktad häst är lika stark och smidig på båda sidor och kan röra sig rakt utan att vingla eller luta.
- Detta uppnås genom att träna hästen på båda varv och använda sidwärtsrörelser som öppna och sluta för att stärka svaga sidor.

### 6. Samling

- Den högsta nivån i träningshjulet är samling, där hästen arbetar med en högre grad av balans, styrka och självbärighet.
- Detta innebär att hästen bär mer vikt på bakbenen och rör sig med större lätthet och precision. Samling är resultatet av de tidigare stegen i träningshjulet.

## Hur träningshjulet används i praktiken

- Träningshjulet är en **dynamisk process**, inte en linjär progression. Det betyder att ryttaren ständigt går tillbaka och arbetar med grunderna (rytm och balans) för att förbättra mer avancerade färdigheter som samling.
- Hästen tränas successivt, och varje del av hjulet stöder nästa. Om ett problem uppstår på ett högre steg (t.ex. samling) kan det bero på brister i grunden (t.ex. lösgjordhet eller balans).

## Fördelar med träningshjulet

- **Hållbar träning:** Det hjälper hästen att utvecklas gradvis, vilket minskar risken för skador.
- **Strukturerad utveckling:** Ryttaren får en tydlig plan för att identifiera styrkor och förbättra svagheter.
- **Främjar harmoni:** Träningshjulet bygger på samspel och ömsesidig respekt mellan häst och ryttare.

Träningshjulet i western dressage är en ovärderlig metod för att skapa en stark, balanserad och harmonisk häst som kan prestera på hög nivå samtidigt som den bibehåller sitt välmående.