

OLIMPIADAS WALDORF

Después de superar la crisis del Rubicón, los niños conquistan una armonía que a veces persiste hasta los 12 años y los inunda de cierto resplandor, hasta que las sombras de la pubertad empiezan a proyectarse en su alma infantil. A la edad de **11 años**, el niño se encuentra en el centro del segundo septenio (7-14 años), es decir, a la mitad del desarrollo de su vida emotiva; es también el centro de su desarrollo como ser individual, pues no es hasta los 21 años que no penetra en nosotros nuestro Yo (nuestra individualidad).

Este estado de equilibrio y armonía es semejante al que habían conquistado los antiguos griegos. Para los griegos el medio de educación más importante era **la gimnasia**. Para ellos el gimnasta era el hombre que había alcanzado la completa armonía en su naturaleza corporal, anímica y espiritual.

Al griego únicamente le importaba el desarrollo corporal en tal forma que como resultado de la armonía de sus elementos, y de sus modos de actuar, **el cuerpo se convertiría en manifestación física de la belleza divina**. Su ideal era el crecimiento de un organismo bello, armónico y poderoso por la virtud de su naturaleza interna y por la actividad del hombre terreno.

Se consideraba que cuando el ser humano armonizaba así su sistema motor alcanzaba su debida posición dentro del cosmos. **Los brazos, piernas y la respiración, tal como se desenvuelven en ella, entraban al servicio de las actividades del hombre** en el mundo, pues no se ignoraba que cuando el brazo se hallaba correctamente desarrollado se unía con la corriente de **las energías cósmicas que fluían hacia el cerebro**, para revelar al hombre las **grandes ideas** procedentes del cosmos (mundo espiritual).

En el año 776 a.C. se celebraron los primeros Juegos Olímpicos que se presentaban cada 4 años. La prueba más antigua era el **Pentatlón** que comprende los cinco ejercicios siguientes: **carrera, salto, lanzamiento de disco, lucha y lanzamiento de jabalina**.

A diferencia de los Juegos Olímpicos modernos, donde se aprecia solamente **los récords** cuantitativamente medibles de cada especialidad, el atleta griego debía realizar **todas las pruebas** y en un orden bien preciso. Además, los ideales de Belleza y Bondad habían de impregnar todas sus acciones. Por esto el lema de las Olimpiadas Griegas era

Belleza, Verdad y Fuerza

<https://ideaswaldorf.com/juramento-olimpico/>

LA CARRERA

En esta prueba, lo importante no era alcanzar la meta lo más rápido posible, sino que la dinámica de la carrera mostrara un perfecto equilibrio entre la gravedad y la ligereza. Otra cosa, impensable en los Juegos Olímpicos modernos, es que el corredor tenía que demostrar que podía tocar la flauta, cítara o cualquier otro instrumento musical a la vez que corría. La misma carrera estaba acompañada de música. El criterio decisivo de la prueba estaba en el equilibrio relacionado con el oído-sonido

<https://ideaswaldorf.com/cantos-ant-civilizaciones-5o/>

EL SALTO

Únicamente si el atleta había pasado con éxito esta prueba se podía presentar para la siguiente: el salto. Esta prueba no era, como hoy en día, una especialización deshumanizada que busca la disputa hasta el último milímetro. En los Juegos Olímpicos Griegos el atleta, en tanto que “Hombre Total”, debía efectuar el salto en un movimiento bello y armónico, desde el impulso de arranque hasta el contacto de nuevo con el suelo. Pero además, él debía mostrar que sabía recitar hexámetros, donde sus bellos ritmos son los de la respiración del hombre y los latidos de su corazón. Durante el salto, él mismo se percibía con un corazón hablante.

<https://ideaswaldorf.com/hexametros-griegos-il/>

<https://ideaswaldorf.com/hexametros-griegos-iii/>

EL LANZAMIENTO DE DISCO

El disco es una **imagen del Sol**. De la misma manera que el Sol se eleva hacia el firmamento y, por la tarde, desciende hacia el horizonte, el disco lanzado al aire traza un arco en el cielo. El Sol crea el día y en su curso ordena toda la vida sobre la Tierra. Es así que el atleta, después de haber lanzado el disco, tenía que **resolver un enigma**, antes de que el disco tocara nuevamente la tierra (antes de la puesta del Sol). Saber resolver un enigma es introducir orden en las ideas presentadas con su cara oscura. El lanzador de disco, si quería ganar tiempo para la solución del enigma, tenía que **intentar lanzar el disco solar lo más lejos posible**.

LA LUCHA

En ella se mostraba el poder de resistir y de sobreponerse a **las fuerzas contrapuestas**. De ser fuerte para expresar algo en el mundo. Por otro lado, la destreza, eficiencia y armonía exterior de las partes y despliegue de energía. La habilidad para irradiar libremente y **expresar la propia individualidad en todas las direcciones del mundo**. Se necesitaba la presencia de los atletas enfrentados, cara a cara. Que se midieran y se **tactaran**. Se emocionaban (conmocionaban) por saber, en el proceso mutuo de “**tocar-tactar**”, cómo era su propia fuerza. Pero había una regla muy importante: el combate se debía desarrollar de una manera tal que la personalidad, **el Yo del adversario, fuera percibido, respetado, y no tocado**.

Facultades corporales (Sentidos básicos)

- **Equilibrio**: entre ligereza y pesantez durante la carrera
- **Movimiento**: belleza en el movimiento del salto
- **Vital, Orden**: el sol que ordena la vida en la tierra, del disco
- **Tacto**: percepción de los límites entre compañero y yo

Facultades intelectuales y espirituales (Sentidos superiores)

- **Oído**: sonido de la música
- **La palabra**: recitar un verso
- **El pensar**: resolver un enigma
- **El Yo ajeno**: reconocer y respetar al adversario en la lucha

EL LANZAMIENTO DE JABALINA

Es entonces cuando su propio Yo puede actuar a través del **ver, tocar y dirigir**, que son atributos del Yo.

Vemos cómo los griegos, a través de las 5 pruebas olímpicas, establecen la misma relación interior que Rudolf Steiner hizo de los sentidos del hombre. Por todo esto, en el currículum de la Pedagogía Waldorf se contempla el estudio de la civilización griega como período de Historia durante la 5ª clase. Además, en las clases de Educación Física, se preparan a los alumnos en estas cinco pruebas con el objetivo de participar en unos Juegos Olímpicos. **Solamente se trabajan las facultades corporales** (sentidos básicos), porque aún **no** les corresponde desarrollar **las facultades intelectuales y espirituales** (sentidos superiores).

Desde el año 2011 se llevan organizando los Juegos Olímpicos entre escuelas Waldorf de la Península ibérica. El lugar escogido es el pueblo de Empúries (Girona), donde se encuentran las Ruinas Greco-Romanas. Año tras año, va aumentando el número de escuelas que participan y es un auténtico acontecimiento muy esperado por todos sus participantes.

PRUEBAS OLÍMPICAS HOY EN LOS COLEGIOS WALDORF

Maratón (4-5 min)

Se les ofrece a los atletas la opción de escoger entre carrera de una vuelta (600 m aprox.), dos vueltas o tres vueltas en función de sus fuerzas y capacidades.

Los Niños correrán a la vez. El objetivo para cada atleta será medir su capacidad de resistencia en carrera larga y lograr superar momentos de desfallecimiento de fuerzas físicas y anímicas.

Se valora:

- Que el atleta lleve un ritmo constante.
- Que su gesto de carrera sea armónico y fluido.
- Que sea capaz de correr su carrera sin influenciarse por la de los demás (*mida su resistencia y no sobrepase sus límites*)

Velocidad 50 m (25 ida y 25 vuelta)

Se recorre una distancia de 25 m en línea recta, se gira alrededor de un pivote y se vuelven a recorrer los 25 m nuevamente hasta llegar al punto de partida.

Se realizará la prueba varias veces cambiando de parejas o tríos de corredores.

Se valora:

- Que su gesto de carrera sea armónico y fluido.
- La capacidad de reacción en salida.
- La capacidad de progresar en carrera (*aumentar el ritmo recuperando metros*).
- La capacidad de sostener un ritmo de carrera rápido en una distancia corta.

Salto de longitud (con carrera)

Se recorren unos metros para aprovechar la inercia generada en la carrera. El impulso de batida se realizará sobre un pie y se caerá sobre los dos pies.

Cada atleta tendrá 2 intentos para conseguir realizar el mejor salto. Si el atleta sobrepasa con el pie la línea de batida, se considerará nulo ese intento y se le dejará repetir.

Se valora:

- Que el atleta sea capaz de realizar el salto sin hacer nulos (*no sobrepase la línea de batida*).
- Que el gesto sea armónico y ligero desde la carrera, la batida y la caída.
- Que la caída sea con 2 pies y que controle su cuerpo de tal manera que sea capaz de quedarse estático con brazos en cruz.

Lanzamiento de jabalina

Cada atleta tendrá 2 intentos para conseguir realizar el mejor lanzamiento. Una vez ejecutado el lanzamiento deberán ir a buscar la jabalina y entregársela en la mano al atleta siguiente.

El lanzamiento se realiza a pie parado, con el pie contrario a la mano que lanza más adelantado y el brazo del mismo lado extendido indicando la dirección del lanzamiento. La mano también señala dicha dirección.

Se realizan 2 balanceos del cuerpo pasando el peso de delante a atrás, para coger inercia de lanzamiento y al tercer balanceo lanzar la jabalina.

Se valora:

- Que el brazo que no tiene la jabalina se mantenga estirado marcando la dirección del lanzamiento antes, durante y después de éste (hasta que la jabalina toque el suelo).
- Que los pies estén alineados y tengan la misma dirección del brazo estirado y que una vez hecho el lanzamiento el cuerpo mantenga su equilibrio y verticalidad.
- Que la jabalina se coja con toda la mano y que ésta se mantenga a la altura de la oreja del mismo lado.
- Que la jabalina dibuje una trayectoria bella y armónica en el aire en forma de parábola y toque la punta de la jabalina en el suelo.

Lanzamiento de disco

Cada atleta tendrá 2 intentos para conseguir realizar el mejor lanzamiento. Una vez ejecutado el lanzamiento deberán ir a buscar el disco y entregárselo en la mano al atleta siguiente.

El lanzamiento se realiza a pie parado, con el pie contrario a la mano que lanza más adelantado y el brazo del mismo lado extendido indicando la dirección del lanzamiento. La mano también señala dicha dirección.

Se realizan 2 balanceos del cuerpo pasando el peso de delante a atrás, para coger inercia de lanzamiento y al tercer balanceo lanzar el disco.

Se valora:

- Que el brazo que no tiene el disco se mantenga estirado marcando la dirección del lanzamiento antes y después del mismo (hasta que el disco toque el suelo).
- Que los pies estén alineados y tengan la misma dirección del brazo estirado y que una vez hecho el lanzamiento el cuerpo mantenga su equilibrio y verticalidad.
- Que el movimiento sea lo más armónico y ligero posible.
- Que el disco vaya en el aire de manera horizontal y sin oscilaciones.

Lucha

Lucharán contra atletas del mismo tamaño y peso. Se creará un círculo con un diámetro de 2,5 m - 3 m, en el centro del cual se situarán los dos atletas.

Los atletas se cogen por los brazos, con los codos flexionados hasta conseguir dibujar un anillo entre ellos a la altura del pecho.

La posición del cuerpo debe mantener la verticalidad y la cabeza erguida, mirando a la cara del adversario.

El objetivo es que el atleta consiga sostener la fuerza del adversario y sea capaz de superarla y avanzar hacia delante. El final del combate lo marca el juez.

Se valora:

- Que mantengan en todo momento el anillo (brazos, hombros, cabeza). Si un atleta lo cierra, se para el combate y una vez bien cogidos se vuelve a empezar.
- Que utilice todo el cuerpo en bloque para el empuje.
- Que no suelte sus manos del adversario hasta que lo indique el juez y que no coja al adversario ni lo haga girar sobre él.
- Que disfrute del combate y quede satisfecho de la sensación de reconocer su propia fuerza.
- Que respete las decisiones de los jueces durante los combates.
- Que intente no hacer daño al contrario y, si cae al suelo, parar el combate.

<https://ideaswaldorf.com/poemas-olimpiadas/>

Aportación de Colegio Micael