



GLOSARIO DE TÉRMINOS

ESTÁNDAR DE COMPETENCIAS PROFESIONALES **Ejecutar técnicas de defensa personal**

Código: ECP2757_2

NIVEL: 2



MINISTERIO
DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL
Y DEPORTES



UNIÓN EUROPEA
NextGenerationEU

SECRETARÍA GENERAL DE
FORMACIÓN PROFESIONAL

INSTITUTO NACIONAL DE LAS
CUALIFICACIONES



Armas naturales: Partes del cuerpo que pueden emplearse para producir daño sobre otras personas, siendo mayoritariamente manos abiertas o a puño cerrado, antebrazos, codos, rodillas, pies.

Bloqueos: Técnicas propias de defensa personal basadas en detener agarres o golpes del agresor, ejecutando una respuesta.

Derribo: Técnica de defensa personal cuyo objetivo es que el oponente caiga al suelo.

Puntos vulnerables: Partes del cuerpo que al aplicar las técnicas de defensa personal hay que salvaguardar porque producen efectos muy dañinos si son atacados; sobre ellos, con poco esfuerzo puede provocarse un gran daño: ojos, testículos, entre otros.

Suelta de agarres: Técnica de defensa personal orientada a salir de situaciones en las que el atacante ha conseguido agarrar a una víctima por alguna parte de su cuerpo, manteniéndole de esta forma apresado.