

Estándar de competencias profesionales

Ejecutar técnicas de defensa personal

Familia Profesional	Seguridad y Medio Ambiente
Nivel	2
Código	ECP2757_2
Estado	BOE
Publicación	RD 546/2023

Competencia profesional

Elementos de la competencia

EC1 Ejecutar las posiciones de guardia, las armas naturales, puntos vulnerables, desplazamientos y caídas, manejando criterios biomecánico-funcionales para garantizar una ejecución de las técnicas.

IC1.1 Las posiciones de guardia se ejecutan, generando una rápida respuesta, adaptándose a la situación según el nivel de peligro.

IC1.2 Las 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) se manejan, analizando sus efectos en sí mismo y en el adversario, considerando la necesidad de prevenir lesiones propias y daños excesivos en el agresor, considerando la necesidad de prevenir lesiones propias y daños excesivos en el este.

IC1.3 Los puntos vulnerables se muestran sobre la anatomía del cuerpo humano, relacionándolos con los efectos producidos al presionarlos o golpearlos.

IC1.4 Los desplazamientos se ejecutan en todas direcciones con equilibrio y seguridad, adaptándose a la situación.

IC1.5 Las caídas se ejecutan desde las posiciones más fáciles y aumentando su dificultad, en todas direcciones (adelante, hacia atrás, de lado, rodando).

EC2 Ejecutar técnicas de defensa personal de golpeo y bloqueo, control articular, derribo, combate en suelo y suelta de agarres, con eficacia y autocontrol, para neutralizar cualquier agresión.

IC2.1 Los golpes se ejecutan con fuerza y equilibrio, alineando los segmentos corporales, concentrando la fuerza más allá del objetivo y recogiendo la extremidad que golpea con rapidez.

IC2.2 Los bloqueos se ejecutan, desviando la trayectoria del ataque o neutralizándolo y protegiendo los puntos vulnerables.

IC2.3 Los controles articulares se efectúan, siguiendo patrones biomecánicos, consiguiendo la torsión máxima de diferentes partes del cuerpo del agresor (muñecas, codos, hombros, rodillas, entre otros) produciendo la intensidad suficiente hasta conseguir neutralizar o desistir a la persona que haya realizado la agresión.

IC2.4 Los derribos se ejecutan con decisión, aprovechando la inercia del agresor y provocando el desequilibrio con movimientos de pares de fuerzas (tirón de hombro y patada al pie), controlando la caída del adversario.

IC2.5 El combate de suelo se ejecuta, adaptándose a la situación buscando en todo momento ponerse en pie, con movimientos rápidos, evitando que los agarres se fijen o se debiliten.

IC2.6 Las sueltas de agarres se ejecutan, siguiendo la dirección de menor fuerza del agresor, usando las palancas naturales del cuerpo y con movimientos de acción-reacción para sumar fuerzas.

EC3 Ejecutar encadenamientos y secuencias de técnicas específicas de defensa personal (bloqueo contra puño, golpe con la palma de la mano, control articular al codo, inmovilización en el suelo, entre otras) hasta la resolución determinada con fluidez y eficacia, para aplicarlas con seguridad en situaciones reales de enfrentamiento.

IC3.1 Las secuencias técnicas de defensa personal se encadenan con ritmo, equilibrio y fluidez, generando potencia en su ejecución.

IC3.2 Las técnicas que componen la secuencia se seleccionan en base al ataque recibido.

IC3.3 Los efectos de los golpes en el agresor se valoran, haciendo el seguimiento de su impacto readaptando la intervención en función de su reacción.

IC3.4 Los encadenamientos se ejecutan a diferentes intensidades, dependiendo de la amenaza, graduando la contundencia.

IC3.5 Las secuencias se finalizan en control o evasión, analizando el escenario particular y decidiendo en función de las circunstancias.

EC4 Manejar elementos defensivos ante ataques con cualquier tipo de arma, con precisión, seguridad y acorde al marco legal respecto al uso de armas, para disponer de recursos en situaciones de enfrentamiento.

IC4.1 El empuñamiento de las armas se ejecuta de manera firme, pero sin rigidez evitando su arrebatamiento, en posición adelantado o atrasado en función de si el agresor está también armado o no.

IC4.2 Los cortes y estocadas se ejecutan con velocidad, guardando la distancia necesaria para evitar ser alcanzado.

IC4.3 Los bloqueos ante ataques con arma de filo se ejecutan de manera explosiva adaptándose a la situación.

IC4.4 Los movimientos con arma de impacto como golpes y bloqueos se ejecutan en todas direcciones con fluidez y potencia, protegiendo puntos vulnerables.

IC4.5 La defensa ante ataque con arma de impacto se ejecuta con explosividad, entrando en la guardia del agresor y anulando su ventaja.

IC4.6 Cualquier objeto se clasifica en función de sus características (tamaño, peso y forma, fundamentalmente), considerándolo como un arma circunstancial, potenciando las técnicas de defensa personal.

IC4.7 La defensa ante cualquier arma se ejecuta en función del tipo y distancia, evitando los ataques poco realistas y las defensas complejas.

Contexto profesional

Ámbito profesional

Sectores productivos

Ocupaciones y puestos de trabajo relevantes

Medios de producción

Instalación con suelo liso y acolchado Material específico: ropa habitual Protecciones individuales: espinilleras, coquillas, guantes, cascos Material simulación: cuchillos, pistolas y palos entre otros Material alternativo: escudos, paos, saco.

Información utilizada o generada

Manual de Defensa Personal Revistas y libros especializados Material audiovisual de defensa personal
Normativa aplicable relativa a prevención de riesgos laborales.