

Gracie Combatives®

THE FASTEST WAY TO STREET READINESS. GUARANTEED.

23 Classes	36 Essential Techniques	2019년 3월					
		Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
1	Trap and Roll Escape – Mount (GU 1) Leg Hook Takedown (GU 6)					1 RD Class - 11:00a RD Class - 8:00p	2 Class 6 - 12:00p 친구소개하기 클래스
2	Americana Armlock – Mount (GU 2) Clinch (Aggressive Opponent) (GU 7)						
3	Positional Control – Mount (GU 3) Body Fold Takedown (GU 14)						
4	Take the Back + R.N.C. – Mount (GU 4 & 5) Clinch (Conservative Opponent) (GU 15)						
5	Punch Block Series (1-4) – Guard (GU 8) Guillotine Choke (Standing) (GU 23)	4 Class 7 - 11:00a Class 7 - 9:00p	5 Class 8- 12:30p Class 8 - 7:30p	6 Class 9 - 11:00a Class 9 - 9:00p	7 Class 10 - 12:30p Class 10 - 7:30p	8 RD Class - 11:00a RD Class - 8:00p	9 Class 11- 12:00p 친구소개하기 클래스
6	Straight Armlock – Mount (GU 9) Guillotine Defense (GU 32)						
7	Triangle Choke – Guard (GU 10) Haymaker Punch Defense (GU 30)						
8	Elevator Sweep – Guard (GU 11) Rear Takedown (GU 29)	11 Class 12 - 11:00a Class 12- 9:00p	12 Class 13- 12:30p Class 13 - 7:30p	13 Class 14 - 11:00a Class 14 - 9:00p	14 Class 15 - 12:30p Class 15 - 7:30p	15 RD Class - 11:00a RD Class - 8:00p	16 Class 16- 12:00p 친구소개하기 클래스
9	Elbow Escape – Mount (GU12) Pull Guard (GU 21)						
10	Positional Control – Side Mount (GU 13) Double Leg Takedown (Aggressive) (GU 17)						
11	Headlock Counters – Mount (GU 16) Standing Headlock Defense (GU 26)	18 Class 17 - 11:00a Class 17 - 9:00p	19 Class 18 - 12:30p Class 18 - 7:30p	20 Class 19 - 11:00a Class 19 - 9:00p	21 Class 20 - 12:30p Class 20 - 7:30p	22 RD Class - 11:00a RD Class - 8:00p	23 Class 21 - 12:00p 친구소개하기 클래스
12	Headlock Escape 1 – Side Mount (GU 18) Standing Armlock (GU 34)						
13	Straight Armlock – Guard (GU 19) Clinch (Aggressive Opponent) (GU 7)						
14	Double Ankle Sweep – Guard (GU 20) Guillotine Choke (Guard Pull) (GU 23)	25 Class 22- 11:00a Class 22 - 9:00p	26 Class 23 - 12:30p Class 23 - 7:30p	27 Class 1 - 11:00a Class 1 - 9:00p	28 Class 2 - 12:30p Class 2 - 7:30p	29 RD Class - 11:00a RD Class - 8:00p	30 Class 3 - 12:00p 친구소개하기 클래스
15	Headlock Escape 2 – Side Mount (GU 22) Clinch (Conservative Opponent) (GU 15)						
16	Shrimp Escape – Side Mount (GU 24) Body Fold Takedown (GU 14)						
17	Kimura Armlock – Guard (GU 25) Leg Hook Takedown (GU 6)						
18	Punch Block Series (5) – Guard (GU 27) Haymaker Punch Defense (GU 30)						
19	Hook Sweep – Guard (GU 28) Guillotine Defense (GU 32)						
20	Take the Back – Guard (GU 31) Standing Headlock Defense (GU 26)						
21	Elbow Escape – Side Mount (GU 33) Pull Guard (GU 21)						
22	Twisting Arm Control – Mount (GU 35) Rear Takedown (GU 29)						
23	Double Underhook Pass – Guard (GU 36) Double Leg Takedown (Conservative) (GU 17)						

23 수업을 통해 실전 준비!

학생들은 자신만의 클래스 참여 여건과 속도에 맞춰 36 가지 Gracie Combatives 기술을 23 번의 수업에 걸쳐 배우게 됩니다. 학생들이 어느 시점에 시작해도 과정을 완료하는데 손색이 없도록 수업을 설계하였고, 결과적으로 배우는 순서에 상관없이 기술을 습득할 수 있습니다.

Reflex Development Class (RD 수업)

23 번의 Gracie Combatives 수업을 총 2 회 완료하게 되면 36 가지의 핵심기술을 모두 결합하여 실전 싸움에서 응용하는 법을 배우는 반사신경 개발 (Reflex Development) 클래스에 참여할 수 있습니다.

Gracie University 온라인 교재!

프로그램에 등록하면 www.GracieUniversity.com 에 무료 가입되고 모든 그레이시 주짓수 수업 과정을 받아 볼 수 있게 됩니다. PC 나 모바일을 통해 과정에 포함된 모든 기술의 자세한 설명과 영상을 24 시간 필요한 만큼 무료로 강습 받을 수 있습니다.

Blue Belt 승급시험

Gracie Combatives 수업 3 회 및 RD 클래스 최소 12 회 완료하면 블루벨트 승급 시험 자격이 주어집니다! 학생은 25 분간 테스트를 통해 36 가지의 핵심 기술을 개별적 그리고 결합적으로 실행하는 능력을 평가받게 됩니다.