



# Master Cycle

THE GRACIE WAY™ FROM BLUE TO BLACK BELT

블루벨트 또는 이상인 분들을 위한 그레이시 주짓수 마스터사이클은 체계적인 교육 시스템과 수백 가지의 고급 기술들로 구성되어 있습니다. 마스터 사이클에서는 블랙벨트가 되기까지 위한 모든 그레이시 주짓수 기술들을 일곱 가지 자세로 (Mount, Side Mount, Guard, Half Guard, Back Mount, Leg Locks, Standing) 체계적으로 나눠서 배우시게 됩니다. 두 달을 걸쳐 한 포지션을 집중적으로 훈련을 할 것이고 기술 연습과 대련/스파링과 온라인 강좌 (GracieUniversity.com 또는 GracieUniversity.com/Mobile)을 통한 다양한 교습 방법들로 블랙벨트까지 나머지 그레이시 주짓수 기술들을 마스터 하시게 될 것입니다!

## 7가지 챕터

	Mount	Side Mount	Guard	Half Guard	Back Mount	Leg Locks	Standing
<b>챕터별 Focus</b>	Escapes	Escapes	Controls	Bottom Strategies	Controls	Straight Foot Locks	Front Attack Defenses
	Controls	Controls	Passes	Top Strategies	Submissions	Toe Hold Foot Locks	Rear Attack Defenses
	Submissions	Submissions	Submissions		Submission Counters	Knee Locks	Weapon Defenses
	Submission Counters	Submission Counters	Submission Counters			Heel Hooks	Clinch & Takedowns
			Sweeps				

날짜	Chapter Focus
3월 1일 - 3월 14일	Submission Counters
3월 15일 - 3월 26일	Straight Foot Locks
3월 27일 - 4월 8일	Toe Hold Foot Locks
4월 9일 - 4월 21일	Knee Locks
4월 22일 - 5월 4일	Heel Hooks

- **No-gi Attire:** 그레이시 주짓수 노기 복장과 도복 바지나 노기 짧은 바지만 허용합니다. 티셔츠나 타 노기 복장은 허용하지 않음. 노기 수업 때 벨트도 같이 착용 필수입니다.
- **Street Sparring:** 그레이시 주짓수 Open finger 장갑 (5.5oz)만 허용. 마우스피스 필수이며 마우스피스가 없을 시 스파링/대련 불가합니다.
- **Fight Simulation:** 이 수업은 승급을 하기 위한 가장 중요한 수업이며 그레이시 주짓수 5.5oz 장갑 및 마우스피스는 필수임. 장갑 또는 마우스피스가 없을 시 스파링 불가합니다.
- **Master Cycle Stripe Promotions:** 마스터 사이클 승급을 하기 위해선 최소 8개월 동안 꾸준히 수련을 해야 하며 최소 100 수업을 들어야 합니다. 또한 10 Reflex Development 수업과 10 Fight Simulation 수업을 들어야 합니다. 최소 조건을 충족시켰더라도 자동적으로 승급은 이루어지지 않습니다.